

Hormone haben mitunter einen schlechten Ruf, dabei sind sie für unser Leben, die Gesundheit und vor allem unser Wohlbefinden unverzichtbar. „Das sind die Hormone!“, heißt es gern, wenn unterstellt wird, dass Frauen gerade mal wieder zyklusbedingt unzurechnungsfähig seien. 54 Prozent der Befragten waren laut einer Studie des US-Unternehmens Expert Market aus dem Jahr 2015 überzeugt, dass das Verhalten einer Frau bei der Arbeit von den biochemischen Botenstoffen diktiert wird. Und Donald Trump erklärte im Wahlkampf 2016 die kritischen Fragen einer TV-Journalistin damit, dass „Blut aus ihr lief“. Weiblicher Widerspruch wurde eben schon immer gern als Hysterie abgetan.

Fakt ist, dass Männer wie Frauen ihrer Biologie unterworfen sind. Tatsächlich spüren Frauen den Einfluss von Hormonen nur schneller und intensiver als Männer. Dass wir auf ihre Wirkung keinerlei Einfluss hätten, stimmt aber nicht, schreibt Dr. Martie Haselton in ihrem Buch „Hormonelle Intelligenz: Wie Hormone uns prägen, bereichern und klüger machen“, das Anfang April im Mosaik-Verlag erschienen ist. Haselton, die als Professorin für Psychologie und Kommunikation an der Universität Kalifornien

(UCLA) in Los Angeles unterrichtet, bezeichnet sich selbst als darwinistische Feministin. Ihr Credo: Je besser eine Frau den Ablauf ihrer hormonell bedingten Verhaltenstendenzen kennt, desto besser kann sie ihn kanalisieren – oder auch bewusst ignorieren.

Hormone regulieren den weiblichen Zyklus, aber auch den Stoffwechsel, die Organe, beispielsweise unsere Haut (s. Interview unten), und unsere geistige Verfassung. Und zwar nicht nur während der Pubertät oder in den Wechseljahren, sondern jeden Tag, ein Leben lang. „Sie beeinflussen die Wahl der Garderobe wie die des Partners“, schreibt Dr. Haselton. Kurz: Sie bestimmen unser Leben.

Die körpereigenen biochemischen Substanzen werden von speziellen Zellen sogenannter endokriner Drüsen gebildet, zum Beispiel in der Hirnanhangsdrüse, der Zirbeldrüse, den Eierstöcken, den Nebennieren und der Schilddrüse. Jedes einzelne Hormon verfügt über Rezeptoren, winzige Anker, über die es an allen Zellen unseres Organismus andocken kann. Deshalb werden Hormone häufig als Botschafter und Botenstoffe bezeichnet, denn sie reisen in der Regel eiweißgebunden im Blut und übertragen Informationen an Organe oder Gewebe, durch die diese überhaupt erst wissen, wovon sie wie viel herstellen sollen. So reguliert das prominente Hormon Insulin den Blutzucker, Adrenalin >



INTERVIEW DERMATOLOGIN DR. SABINE ZENKER

WIE WIRKEN HORMONE AUF DIE HAUT?

Sie interagieren mit speziellen Rezeptoren in der Haut. Diese gibt es für alle verschiedenen Hormone wie Peptid- und Neurohormone, Steroid- und Schilddrüsenhormone. Sehr wichtig für die Haut sind zum Beispiel Östrogen oder Progesteron. Östrogene kurbeln die Durchblutung an und verbessern die Fähigkeit der Haut, Feuchtigkeit zu speichern. Deshalb ist sie in jungen Jahren praller und elastischer. Progesteron, das Schwangerschaftshormon, ist ein wahrer Schönmacher: Es hemmt den Abbau von Kollagen und verbessert so Haut- und Haarqualität. Männliche Hormone und Stresshormone wie Cortisol hingegen beeinflussen die Haut negativ. Es kann zum Beispiel zu Unreinheiten kommen. Ein erhöhter Cortisol-

spiegel kann sogar die Hautbarriere in Schutzfunktion und Gleichgewicht stören.

WELCHE HAUTPROBLEME KÖNNEN HORMONELL BEDINGT SEIN?

Bei bestimmten Akneformen finden wir beispielsweise einen erhöhten Testosteronwert. Abgesehen von Geschlechtshormonen, können auch Schilddrüsenhormone auf Haut und Haare wirken: Bei einer Überfunktion gehen die Haare aus, und die Haut wird schweißig. Bei einer Unterfunktion erscheint die Haut teigig und trocken, die Haare werden brüchig und filzig. Krankheitsbilder wie Hirsutismus (wenn zu viele Haare überall wachsen), Fettleibigkeit und Lipödem, eine Form der Fettwechselstörung, sowie Cellulite können ebenfalls hormonelle Ursachen haben.

WIE RICHTET MAN PFLEGE NACH HORMONEN AUS?

Hier macht es Sinn, auf den Zyklus zu schauen. Am Anfang ist der Östrogenspiegel niedrig. Die Haut ist vielleicht ein bisschen sensibler, leichter irritierbar als sonst. In dieser Zeit sollte man nicht gerade neue Produkte ausprobieren, da die Haut empfindlicher ist und schneller reagieren kann als gewohnt. Schonung und Pflege sind hier angesagt – und nachts gut durchfeuchten. Wenn vor dem Eisprung dann der Östrogenspiegel steigt, wird die Haut immer schöner – und ist nach dem Eisprung, wenn das Progesteron ins Spiel kommt, am schönsten. Dieses kurbelt auch die Talgdrüsenproduktion an. Die Haut ist straffer, glänzender, muss aber gut gereinigt werden, da der vermehrte Talg die Poren verstopfen kann.

WAS KÖNNEN HORMON- CREMES IM VERGLEICH ZU NORMALEN PRODUKTEN?

Der Vorteil von Hormoncremes ist, dass sie – da Medikament –

nachweisbar wirken. Sie werden zum Beispiel in eine Tages- oder Nachtcreme eingearbeitet oder auch als Haarwasser verschrieben, vorausgesetzt, die Frauen haben keine Vorerkrankung wie Brustkrebs oder hormonbedingte Tumoren. Hormone können, wie gesagt, die Hautdurchblutung fördern, die Fähigkeit zum Speichern von Wasser erhöhen, die Haut geschmeidiger machen und, langfristig angewendet, auch die Kollagenproduktion erhöhen. Die Haut sieht daher frischer aus, Falten werden gemindert – was sich besonders vorteilhaft im Anti-Aging-Bereich auswirkt. Das Thema Hormone und Pflege ist aber immer eine interdisziplinäre, zwischen verschiedenen ärztlichen Kollegen abzustimmende Behandlung. Man muss jede Frau individuell betrachten und kann nicht einfach ein Hormonpräparat verordnen. Wichtig also: Bevor man Hormoncremes verwendet, immer erst einen Arzt aufsuchen, zumal diese verschreibungspflichtig sind.