

Podcast mit Rabea Kieß

****Speaker 1** [00:00]:** Werbung. Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalender-Hörbuch von der Spiegel-Bestsellerautorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erst mal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent – 24 Glücksmomente nur für dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de. Werbung Ende.

****Jutta Ribbrock** [01:12]:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von Einfach Ganz Leben, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoller, entspannter und auch spannender und gesünder machen kann. Heute ist bei mir Rabea Kieß. Sie ist Expertin für natürliche Hormonregulation, Buchautorin und Podcasterin und sie unterstützt Frauen dabei, sich selbst auf natürlichem Weg von Hormonbeschwerden zu befreien. Rabea hat ein Buch geschrieben mit dem Titel Die Hormon-Balance-Diät. Sie macht Online-Seminare und gibt Tipps auf ihrem Blog und auch in Podcasts. Und wie das geht, dass wir unseren Hormonhaushalt in Balance halten und uns gesund, entspannt und vital fühlen, darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen.

****Jutta Ribbrock** [02:22]:** Liebe Rabea, herzlich willkommen.

****Rabea Kieß** [02:24]:** Ich freue mich, da zu sein. Danke für die Einladung.

****Jutta Ribbrock** [02:27]:** Ich habe ja gerade gesagt, du berätst Frauen, aber an alle Männer, die jetzt noch da sind: Bitte bleibt da. Ihr könnt hier ganz viel erfahren über die bessere Hälfte, wie man so sagt, aber über die Frau an eurer Seite.

Rabea Kieß [02:41]: Ja, das ist richtig, aber nicht nur über die Frau an eurer Seite, sondern natürlich gibt es auch viele Parallelen zur Männergesundheit, wenn ich an Ernährung denke, wenn ich an das Thema Stress denke, dem ja auch die Männer nicht ganz entkommen können, nur die Wirkungsweise ist zum Teil einfach ein bisschen anders bei uns Frauen. Wir reagieren einfach sensibler auf bestimmte Lebensumstände und vielleicht auch auf Stress oder Ernährung. Ich habe mich eben speziell auf das Thema Frauenhormone spezialisiert und trotzdem freue ich mich sehr, wenn jetzt auch männliche Zuhörer dabei sind.

Jutta Ribbrock [03:19]: Ich auch. Die Hormone – was steckt dahinter? Also damit wir das mal so richtig würdigen, was die kleinen Dinger alles für uns machen: Wofür sind die in unserem Organismus und auch in unserem Seelenleben zuständig?

Rabea Kieß [03:38]: Für alles. Ganz einfach. Sie sind wirklich in allen Prozessen involviert und integriert. Sie regulieren im Grunde unser gesamtes Verhalten, unsere Stimmung, aber natürlich auch unsere Figur, die Fettverbrennung, den Muskelaufbau, Haut, Haare, wie wir schlafen, ob wir motiviert und leistungsfähig sind oder morgens einen Kaffee brauchen, um überhaupt in die Gänge zu kommen. Sie sind in allen Prozessen involviert, weil sie im Grunde zwischen dem Gehirn und unseren Hormondrüsen kommunizieren, aber letztendlich auch die Kommunikation zwischen Gehirn, Immunsystem und Nervensystem übernehmen. Deswegen sind sie unwahrscheinlich wichtig. Wir spüren sie nicht, wenn sie in Balance sind – dann geht es uns einfach gut, so einfach ist das. Aber wenn wir Beschwerden haben, egal ob körperliche, mentale oder emotionale, dann spüren wir spätestens unsere Hormone. Bei uns Frauen ist vor allem der weibliche Zyklus ein guter Spiegel dafür, wie es uns gesundheitlich geht. Viele Frauen merken an kleinen Veränderungen, dass nicht alles so in Balance ist, wie sie es sich wünschen, aber sie wissen oft gar nicht, dass es eigentlich die Hormone sind, die dafür sorgen. Ich glaube, das mal einordnen zu können – was Hormonschwankungen bewirken, welche Symptome auftreten können und vor allem, wie wir selbst auf die Hormonbalance einwirken können – das können wir heute mal aufklären.

Jutta Ribbrock [05:43]: Freue ich mich total drauf. Ich greife jetzt mal ein Beispiel raus, was viele Frauen wirklich sehr belastet: Regelschmerzen zum Beispiel. Da sagst du ein großes Wort gelassen ausgesprochen: Frauen, die unter Regelschmerzen oder anderen Periodenbeschwerden leiden, verbringen bis zu zehn Jahre ihres Lebens damit, Schmerzen zu ertragen, die vermeidbar wären. Viele von uns empfinden das ja wirklich als ein unentrinnbares Schicksal: "Ist halt so, die Regel tut weh."

Rabea Kieß [06:21]: Ja, aber aus unterschiedlichen Gründen zu unterschiedlichen Zeitpunkten unseres Lebens. Die ersten Prägungen erleben wir, wenn die erste Periode sich zeigt, nämlich im Teenageralter – es wird übrigens immer früher. Dann ist es ganz normal, dass eine erste Periode schmerhaft ist, weil der Körper sich erst einregulieren muss. Es muss erst eine Datenautobahn zwischen Gehirn und Eierstöcken angelegt werden; die Eierstöcke werden sozusagen warmgelaufen. Das kann wirklich einige Jahre dauern, bis das Hormonsystem reguliert ist. Leider warten viele Frauen, manchmal auch Mütter, nicht so lange ab, weil der Leidensdruck groß ist und sehr schnell zur Pille gegriffen wird, die dann angeblich die Hormone reguliert – was sie aber nicht tut. Wenn junge Frauen über viele Jahre die Pille nehmen, nicht nur zur Verhütung, sondern um Periodenschmerzen oder Zyklusstörungen zu regulieren, kann sich unter der Pilleneinnahme der Hormonhaushalt verändern. Die Pille ist ein Medikament, das systemisch auf den Körper wirkt. Sie wirkt auf den Darm, auf die Leberentgiftung, kann dem Körper Nährstoffe entziehen und wirkt auf die Schilddrüse. Das sind wichtige Systeme, die unter langjähriger Medikamenteneinnahme leiden. Wenn die Frauen später die Pille absetzen, vielleicht wegen eines Kinderwunsches, kommen alte Probleme häufig wieder, der Zyklus bleibt aus oder es entstehen Erkrankungen wie PCOS. Wenn die Frauen dann schwanger werden, ist auch die Stillzeit eine Zeit großer hormoneller Umstellung. Wenn wir dann mit Ende 30 oder Anfang 40 vielleicht das zweite Kind bekommen, gehen wir schon langsam auf die Wechseljahre zu. Dort verändert sich der Progesteronspiegel, was wieder andere Beschwerden auslösen kann. Wir Frauen durchleben viele Phasen hormoneller Veränderungen, die Männer so nicht haben. Männer haben in den Teenagerjahren Hormonschwankungen, aber der Rest ihres Lebens verläuft sehr "smooth". Wir haben jeden Monat massive Schwankungen durch den Menstruationszyklus, zusätzlich zu Phasen wie Schwangerschaft oder Wechseljahre. Das ist ein Auf und Ab wie in einer Achterbahn. Das ist auch der Grund, warum wir manchmal emotional nicht ganz so stabil sind wie Männer. Wenn ich meinen Mann mit mir vergleiche: Der ist in vielen Dingen viel relaxter. Das hat auch mit unserer Rolle als Frau und Mutter zu tun, aber eben auch mit unseren Hormonen. Regelschmerzen sind ein Beispiel, aber Hormonbeschwerden können sich vielfältig zeigen: PMS vor der Periode mit Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Migräne. Auch Gewichtszunahme, Haarausfall oder Hautunreinheiten können Anzeichen für ein Ungleichgewicht sein.

Jutta Ribbrock [13:20]: Verrückt. Du hast anfangs gesagt: "Alles". Das zeigt sich jetzt wieder. Bitte alle, die zuhören: Habt Verständnis für euch selbst, für die Frauen und Töchter an eurer Seite. Ich finde es total spannend – es gab auch eine Folge in meinem Podcast, da ging es darum, in welchen Phasen des Zyklus wir besonders leistungsfähig sind oder mehr Rückzug brauchen. Es wäre klug, wenn Unternehmen die Arbeitskraft von Frauen daran angepasst einsetzen würden. Das steckt noch in den Kinderschuhen, aber es ist ein wichtiger Ansatz.

Rabea Kieß [15:02]: Das ist ein ambitioniertes Ziel. Die Voraussetzung ist, dass wir Frauen uns überhaupt erst mal mit unserem Zyklus auseinandersetzen: Was passiert an welchem Tag? Habe ich einen Eisprung? Davon hängt ab, wie viel Progesteron ich produziere. In der Schule wird das nur oberflächlich angerissen. Ein guter Anfang ist es, im persönlichen Leben damit zu beginnen und das Privatleben auf den Zyklus abzustimmen. Wir funktionieren nicht wie Männer jeden Tag gleich. In der zweiten Zyklusphase, der Lutealphase, die oft instabiler ist, sollten wir milder mit uns sein, uns mehr Ruhe gönnen und vielleicht eher Yoga machen als ein hartes HIIT-Training. Das Wochenende sollte man vielleicht nicht für 30 Kilo Wäsche nutzen, sondern sich in den Garten setzen. Das hat massive Auswirkungen auf die Hormone. Frauen sollten sich nicht den Druck machen, immer wie Männer leisten zu müssen. Ab 40 merkt man oft, dass man nicht mehr so stressresistent ist, schlechter schläft oder Alkohol nicht mehr so gut verträgt. Das sind Anzeichen, dass die Hormone sinken.

Jutta Ribbrock [18:50]: Ich finde diese Rückbesinnung schön. Eine Zeit lang war es modern, den Zyklus zu ignorieren: "Wir haben Tampons, wir können alles machen." Jetzt scheint es wieder mehr Bewusstsein dafür zu geben, dass es uns besser geht, wenn wir den Zyklus berücksichtigen, anstatt "drüberzubügeln".

Rabea Kieß [19:51]: Ja, weil Hormone und Zyklus viel mit Weiblichkeit zu tun haben. Wir müssen uns auch "weiblich" verhalten, damit sich diese Hormone ausprägen können. Der Trend geht zum "Durchziehen" in einer männlich geprägten Leistungsenergie. Das zeigt sich in Hormonwerten: Warum haben immer mehr Frauen PCOS? Das ist eine Dominanz männlicher Geschlechtshormone. Das Hormonsystem hat sich über Jahrtausende entwickelt. Heute gehen Frauen arbeiten, Männer machen Elternzeit – aus hormoneller Sicht ist das manchmal schwierig. Es gibt Paare, bei denen das funktioniert, aber ich habe auch viele erlebt, bei denen es Probleme bereitet.

Jutta Ribbrock [21:05]: Zum Thema Mütter und Väter sage ich gleich noch was. Aber kurz: Was genau ist PCOS?

Rabea Kieß [21:18]: Das Polyzystische Ovarialsyndrom ist eine Hormon- und Stoffwechselstörung, bei der der Anteil männlicher Hormone zu hoch ist. Oft ist es mit einer Insulinresistenz verbunden. Inzwischen leidet jede zehnte Frau daran. Es ist eine ernst zu nehmende Erkrankung und oft ein Grund für unerfüllten Kinderwunsch, weil kein regelmäßiger Eisprung stattfindet. Stress und Fehlernährung sind die größten Trigger.

Jutta Ribbrock [22:31]: Jede zehnte Frau ist eine hohe Zahl. Gesellschaftlich wäre eine größere Balance wünschenswert – dass beide Elternteile Teilzeit arbeiten können. Es ist für alle unbefriedigend, wenn der Vater den ganzen Tag weg ist. Ich habe als berufstätige Mutter selbst eine krasse Zeit erlebt.

Rabea Kieß [23:54]: Absolut. Unsere 30er und 40er sind stressige Jahre: Karriere, Hausbau, kleine Kinder, vielleicht pflegebedürftige Eltern. Und genau dann fangen die Hormone an, sich langsam zu verabschieden. Es sind viele Faktoren, die das Fass zum Überlaufen bringen. Stress ist ein Faktor, den wir brauchen – er treibt uns an. Aber chronisch anhaltender Stress ist das Problem. Physiologisch sind wir auf kurzzeitige Belastung eingestellt, gefolgt von Ruhe. Tiere machen uns das vor: Ein Hund rennt draußen über die Felder und ruht danach stundenlang. Wir machen das nicht mehr. Wir schieben unterschwellige Beschwerden wie Müdigkeit oder schlechte Haut weg, bis der Leidensdruck extrem hoch ist. Dann hoffen wir auf eine schnelle Lösung beim Arzt, aber für Hormone gibt es kein Medikament wie gegen Husten. Da müssen wir selbst ran.

Jutta Ribbrock [28:13]: Also eine ganzheitliche Geschichte. Was sind neben Dauerstress weitere Ursachen, und wie sehen die Lösungen aus?

Rabea Kieß [28:30]: Die weiblichen Sexualhormone sind sensibel. Der Körper versucht jeden Monat, eine Schwangerschaft vorzubereiten. Dafür braucht er Ressourcen. Sobald Stresshormone wie Cortisol oder Insulin im Überschuss da sind, fährt der Körper die Reproduktion zurück. Cortisol ist unser "Masterhormon" – es sichert das Überleben. Wenn es zu aktiv ist, wird die Schilddrüse gedrosselt, der Stoffwechsel wird langsamer, und wir speichern Energie. Stresshormone erhöhen auch den Blutzuckerspiegel, was wiederum Insulin auf den Plan ruft. Wenn der Blutzucker durch Ernährung (Zucker, Weißmehl) ständig schwankt, bedeutet das Dauerstress für den Körper. Hinzu kommen Umweltgifte, sogenannte endokrine Disruptoren, in Pestiziden, konventionellen Lebensmitteln oder Plastikverpackungen. Auch Kosmetik enthält oft hormonwirksame Stoffe.

Jutta Ribbrock [37:22]: Da ist es gut, Produkte mit Apps zu scannen. Du hast schon vielen Frauen geholfen. Hast du Beispiele für Erfolgsgeschichten?

Rabea Kieß [38:45]: Viele Frauen sind verunsichert, weil Ärzte oft sagen, man könne Hormone nur mit der Pille regulieren. Aber Hormone reagieren auf unseren Lebensstil. Der leichteste Zugang ist die Ernährung. Wenn wir dem Körper die richtigen Bausteine geben, kann er Hormone selbst herstellen. Ich habe Frauen erlebt, die nach Jahren ihre Periode

zurückbekamen oder trotz Endometriose schmerzfrei wurden. Eine Frau mit Endometriose dritten Grades sollte nach einer OP lebenslang die Pille nehmen, bekam davon aber Depressionen und Ängste. Sie hat die Pille abgesetzt und durch mein Programm ihren Lebensstil umgestellt. Inzwischen ist sie seit drei Perioden völlig schmerzfrei.

****Jutta Ribbrock** [47:11]:** Ist das Gewebe bei ihr nicht wieder gewachsen?

****Rabea Kieß** [47:16]:** Genau. Wenn man den Körper von Entzündungen fernhält und Darm sowie Schilddrüse unterstützt, gibt es kaum Grund für dieses Wuchern. Aber man muss achtsam bleiben. Stress führt oft dazu, dass man in alte Muster (Alkohol, Zucker) zurückfällt.

****Jutta Ribbrock** [49:15]:** Kannst du kurz zusammenfassen, was bei der Ernährung und gegen Stress hilft?

****Rabea Kieß** [49:37]:** Mein wichtigster Tipp: Den Blutzucker stabilisieren. Stell dir einen Teller vor: Die Hälfte besteht aus Gemüse. Ein Viertel ist Protein (Bio-Fleisch, Fisch, Eier oder Hülsenfrüchte). Das letzte Viertel sind komplexe Kohlenhydrate (Hirse, Quinoa, Kartoffeln). Dazu ein Löffel gute Fette (Olivenöl, Avocado). Iss drei Hauptmahlzeiten ohne ständiges Snacking. Gegen Stress hilft die Atmung: Vor jeder Mahlzeit eine halbe Minute tief in den Bauch atmen. Das signalisiert dem Körper Sicherheit, aktiviert die Verdauungsenzyme und beruhigt das Nervensystem. Es kostet kein Geld und ist hocheffektiv.

****Jutta Ribbrock** [56:10]:** So simpel. Drei Mahlzeiten, kurz innehalten. Was sind zwei weitere wichtige Elemente?

****Rabea Kieß** [56:39]:** Das Thema Biorhythmus. Unsere Hormone folgen einem 24-Stunden-Rhythmus. Cortisol sollte morgens hoch sein und abends abflachen, damit Melatonin für den Schlaf steigen kann. Dafür brauchen wir tagsüber echtes Tageslicht. Geh morgens 15 Minuten raus. Abends solltest du blaues Licht von Bildschirmen meiden, da es die Melatoninbildung stört. Der zweite Tipp: Achte auf Bio-Qualität bei Lebensmitteln, um Pestizide zu vermeiden. Und vermeide Fertigprodukte. Man kann auch einfach "Batch Cooking" betreiben: Abends die doppelte Menge kochen, damit man am nächsten Tag eine gesunde Mahlzeit hat. Man muss sich entscheiden, seinen Körper aktiv zu unterstützen.

****Jutta Ribbrock** [01:02:00]:** Diese Übersicht ist toll. Ich liebe "Resteessen" auch – es spart Zeit. Also: Regelmäßige Mahlzeiten, Atmen, gute Lebensmittel, wenig Fertigprodukte und auf den Tag-Nacht-Rhythmus achten. Was ist für dich persönlich Glück?

****Rabea Kieß** [01:03:31]:** Glück ist für mich Balance. Ich liebe es, im Flow zu sein. Ich weiß heute, was mich aus dem Flow bringt – oft hat das mit Hormonen zu tun. Wir müssen aktiv etwas für unser Wohlbefinden tun; in unserer komplexen Welt kommt das nicht von alleine. Besonders für Eltern ist Selbstfürsorge die Basis für alles. Man muss nicht perfekt sein – Schritt für Schritt und milde mit sich selbst sein, dann werden uns unsere Hormone lieben.

****Jutta Ribbrock** [01:07:34]:** Vielen Dank für die Tipps, liebe Rabea. Wenn ihr mehr wissen wollt, schaut in die Shownotes. Wir freuen uns über Bewertungen auf iTunes oder Spotify. Bis in zwei Wochen zur neuen Folge!

****Speaker 1** [01:08:43]:** Wenn wir mehr über unseren Schlaf wüssten, was würden wir anders machen? Mit dem neuen Schlafindex misst die Apple Watch deine Schlafqualität. Das ist der neue Schlafindex auf der Apple Watch. Erfordert ein iPhone 11 oder neuer.