

ANNE HILD  
Natürliches Anti-Aging



Anne Hild

---

# Natürliches Anti-Aging

Wie Sie mit der Kraft  
der Hormone länger jung bleiben

GOLDMANN

Alle Angaben in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage  
Deutsche Ausgabe Februar 2024  
Copyright © 2010 der Originalausgabe:  
Aurum in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld  
Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlag: Claudia Schlutter  
Umschlagmotiv: © Yuri/iStockphoto  
Typografie und Satz: KleiDesign  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-14051-0

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Vorwort	9
<b>Teil 1</b>	
<b>Hormone – lebenswichtige Botenstoffe</b>	17
Was sind Hormone?	17
Wo werden Hormone gebildet?	17
<b>Warum nimmt die Hormonproduktion im Alter ab?</b>	21
Hormone sind Teamplayer	23
Am Anfang steht das Cholesterin	24
<b>Hormone, die beim Jungbleiben helfen</b>	26
DHEA – das Jungbrunnenhormon	26
Progesteron – das Wohlfühlhormon	29
Östrogene – nur nicht zu viel!	33
<i>Östron</i>	33
<i>Östradiol</i>	34
<i>Östriol</i>	37
<b>EXKURS</b>	
<b>Menopause und Andropause</b>	38
Cortisol – das Stresshormon	40
<i>Stress macht alt</i>	41
<i>Dauerstress ist unnatürlich</i>	44
<i>Wie erkenne ich, dass mir Burn-out droht?</i>	45
Testosteron – nicht nur für Männer gut	50
<b>EXKURS</b>	
<b>Sexualität und Partnerschaft</b>	54
Wachstumshormon HGH – das Anti-Aging-Hormon	57
<b>EXKURS</b>	
<b>HGH, Insulin und die Rolle der Zeit</b>	61
Pregnenolon – das Gedächtnishormon	62
Schilddrüsenhormone geben den Takt vor	63
Melatonin – gut für den Schlaf	65
Serotonin – unser Wohlfühlhormon	67
Insulin – der Blutzuckerregulator	68
<i>Diabetes Mellitus</i>	69
<b>EXKURS</b>	
<b>Blutzucker und Glukose im Blut</b>	70

<b>Mein Hormonspiegel – zu hoch oder zu niedrig?</b>	72
<i>Interview mit dem belgischen Hormonexperten Dr. Thierry Hertoghe</i>	76
<b>Wie stimulare ich meine Hormonproduktion auf natürliche Weise?</b>	83
Anregung der Hormonproduktion durch Phytohormone	83
<i>Gelée Royale</i>	85
<i>Vitalpilze</i>	86
<i>Phytohormone</i>	89
Was ist der Unterschied zwischen synthetischen und bioidentischen Hormonen?	100
<i>Was sind bioidentische Hormone?</i>	102
Homöopathische Hormone	103
<b>EXKURS</b>	
<b>„Was ist Homöopathie?“</b>	104
<i>Interview mit dem Apotheker Dieter Dämmrich</i>	107
<b>Was tun bei ernststen Beschwerden oder Krankheitssymptomen?</b>	112
<b>Anwendung von natürlichen Hormonen</b>	113
Wie lange nimmt man natürliche Hormone ein?	113
<i>Interview mit Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Universitätsklinikum Wien</i>	126
Epigenetik	130
<b>Teil 2</b>	
<b>Hormone sind nicht alles – weitere wichtige Einflussfaktoren auf das Älterwerden</b>	133
Freie Radikale	135
<b>EXKURS</b>	
<b>Reduziertes Glutathion gegen Zellschädigungen</b>	136
<i>Hunza – Tal der ewigen Jugend</i>	140
<b>EXKURS</b>	
<b>Okinawa: die meisten Hundertjährigen und die höchste Lebenserwartung</b>	142
<i>Was beeinflusst die Zellalterung noch?</i>	145
<i>Stumme Entzündungen</i>	146
Telomere	147
<i>Was sind Telomere und welche Rolle spielen sie beim Alterungsprozess?</i>	147

Einfluss der Ernährung – traditionelle Kulturen machen es uns vor!	151
<b>EXKURS</b>	
<b>Reine Rohkosternährung?</b>	154
<i>Was haben Hormone mit Übergewicht zu tun?</i>	161
<b>EXKURS</b>	
<b>Fett „im Kopf“?</b>	164
Wie sinnvoll sind Nahrungsergänzungen?	167
<i>David Sandoval: ein Visionär in Sachen Pflanzennahrung und „Super-Food“</i>	171
<i>Pflanzen und Substanzen mit erstaunlichen Anti-Aging-Eigenschaften</i>	174
<b>EXKURS</b>	
<b>Vitamin D</b>	186
<b>EXKURS</b>	
<b>Arachidonsäure</b>	193
<i>Interview mit dem Nahrungsmittelexperten David Sandoval</i>	200
Entsäuerung und Entgiftung	207
Bewegung – Hormonyoga & Co.	217
Natürliche Pflege von innen und außen	221
<i>Orientierung im Dschungel der Inhaltsstoffe von Kosmetika</i>	222
<i>Interview mit Andreas Wilfinger</i>	229
Mentale Einstellung	234
<i>Interview mit Matthias Hodel-Elfeldt</i>	237

### Teil 3

<b>Das Pro-Aging-Programm (PAP) – 12 Wochen für ein längeres Leben</b>	243
<b>Antworten auf wichtige Fragen und Befürchtungen</b>	249
<b>Nützliche Links</b>	253
<b>Literaturverzeichnis</b>	255





## Vorwort

Wie bleibe ich länger jung? „Typisch Frau“, werden sie wahrscheinlich sagen, aber die Frage, wie ich möglichst lange ein gesundes, erfülltes Leben führen kann, beschäftigt mich – wie wahrscheinlich jede Frau und auch so manchen Mann – seit ich Mitte dreißig bin. Heute, im Alter jenseits der fünfzig, habe ich genügend berufliche und persönliche Erfahrungen gesammelt, um auf diese Frage eine Antwort geben zu können.

In diesem Buch will ich Ihnen zeigen, welche immense Bedeutung Hormone für unseren Alterungsprozess haben, und was man tun kann, um mit der Kraft der Hormone länger jung zu bleiben.

Ich möchte Sie zudem an meinen persönlichen Erfahrungen zum Thema Jungbleiben teilhaben lassen und Ihnen verschiedene Strategien und Maßnahmen aufzeigen, mit denen Sie länger jung aussehen und mehr Spaß am Leben haben werden.

In meinem ersten Buch „Natürliche Hormontherapie“, das ich zusammen mit der Ärztin Dr. Annelie Scheuernstuhl geschrieben habe, ging es darum, zu erklären, welche Krankheiten und Beschwerden hormonelle Ursachen haben und wie man diese Krankheiten mithilfe von natürlichen Hormonen auf schonende Art und Weise behandeln kann. Ausführlich haben wir dort über die unterschiedlichen Symptome bei Mann und Frau geschrieben und über das Ungleichgewicht lebensnotwendiger Hormone berichtet, welches in der derzeitigen Behandlungspraxis vieler Ärzte häufig übersehen wird.

Das vorliegende Buch geht auf den „Frühling im Herbst“ ein und soll das Thema Hormone aus einem anderen Blickwinkel beleuchten: Es geht hier nicht um eine Therapie bei Krankheit oder starken Beschwerden, sondern in erster Linie um Vorbeugung, um die sogenannte Prophylaxe. Also um die Frage: Was

kann jeder – Frau und Mann tun –, damit die Hormone auch im Alter ausreichend vorhanden und im Gleichgewicht sind? Das Ziel ist ein gesundes, erfülltes und damit oft auch längeres Leben. Better-Aging im besten Sinne des Wortes.

„Altern passiert, wenn die Degeneration höher ist als die Regeneration“ – das ist die wissenschaftliche Erklärung, aber was bedeutet das genau und wie erreichen wir eine Regeneration des Körpers und der Zellen? Oder ist es etwa so, dass Mutter Natur jeden Menschen mit einer Art innerer Uhr ausgestattet hat, die unserem Körper mitteilt, wann es Zeit ist, zu gehen? Gibt es so etwas wie einen Jungbrunnen oder ist das nur ein Traum? Ist das Ziel realistisch und auf einem natürlichem Weg zu erreichen? Es fällt uns ungemein schwer, zu akzeptieren, dass das Altern ein unausweichlicher Prozess ist, dem jeder Mensch vom Augenblick seiner Geburt an bis zum Tod unterworfen ist. Schon junge Menschen machen sich Gedanken, wie sie es schaffen können, lange jung und schön zu bleiben. Gibt es überhaupt Möglichkeiten, die Elastizität der Jugend und die volle Schaffenskraft zu erhalten?

Ich glaube, dass wir nicht erst dann handeln sollten, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist. Unser Ziel sollte es sein, den Alterungsprozess möglichst früh zu verlangsamen. Die Wissenschaft ist dem schon sehr nah gekommen. Dr. Michael Rose, Professor an der California Irvine University, eine Kapazität auf dem Gebiet der Alterungsforschung, konstatiert: „Das 20. Jahrhundert wird als die letzte Epoche in die Geschichte eingehen, in der die Menschen ihrem degenerativen Alterungszerfall hilflos ausgesetzt waren.“

Die mittlere Lebenserwartung beträgt in den westlichen Industrienationen bei Frauen 77 bis 83 Jahre und bei Männern 72 bis 77 Jahre. Biologisch gesehen beginnt das Altern jedoch bereits

ab Mitte zwanzig, wenn die Hormone – mit unterschiedlicher Geschwindigkeit – ihre Produktion verringern und dadurch der Hormonspiegel sinkt.

Laut Prognosen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt die Lebenserwartung weiter an, die Lebensqualität hingegen sinkt. Es geht in diesem Buch nicht darum, einfach nur das Leben zu verlängern, sondern mit zunehmendem Alter weiterhin ein gutes und gesundes Leben zu führen. Was nützen uns zusätzliche Lebensjahre ohne unsere Jugendlichkeit und eine bessere Lebensqualität? Es geht darum, unsere Jahre mit Leben zu füllen und nicht unser Leben mit Jahren. Unser genetischer Anteil für die Geschwindigkeit des Alterns, der bei unserer Geburt schon festgelegt ist, liegt bei ca. 30%. Die restlichen 70% aber können wir beeinflussen!

Ein beginnendes hormonelles Ungleichgewicht kann sich durch vielerlei kleinere und größere Befindlichkeiten oder gar Beschwerden zeigen. Dabei muss es gar nicht erst zu krankhaften Symptomen kommen, bereits erste Veränderungen der Lebensqualität können Hinweise auf einen abgesunkenen Hormonspiegel oder ein Ungleichgewicht der Hormone zueinander sein.

Wenn die Hormonproduktion dauerhaft zu niedrig ist und weitere Faktoren, wie z.B. Dauerstress, dazukommen, können aus den zunächst kleinen Beschwerden ernsthafte Krankheiten mit deutlichen Symptomen werden.

Der beste Weg, es gar nicht so weit kommen zu lassen, ist eine natürliche Hormonprophylaxe, also die Aufrechterhaltung eines gesunden Hormonsystems. Im Gegensatz zur natürlichen Hormontherapie, der Behandlung von hormonell bedingten Krankheiten, setzt die Prophylaxe bereits zu einem erheblich früheren Zeitpunkt ein. Bildlich gesprochen geht es in diesem Buch nicht

darum, zu zeigen, wie man das Kind aus dem Brunnen holen kann, wenn es bereits hineingefallen ist (darum kümmert sich die natürliche Hormontherapie), sondern es geht darum, das Kind gar nicht erst hineinfallen zu lassen (dafür steht die natürliche Hormonprophylaxe). Zur besseren Unterscheidung möchte ich den Blick auf den Hormonspiegel sowohl bei Frauen als auch bei Männern in Abhängigkeit von Ihrem Alter und eventueller Beschwerden bzw. Krankheiten in drei Phasen einteilen, die unterschiedliches Handeln erfordern. Dabei soll etwa die Zeit vom 35. Lebensjahr an betrachtet werden. Ab diesem Lebensabschnitt ändert sich der Hormonhaushalt jedes Menschen nachhaltig.

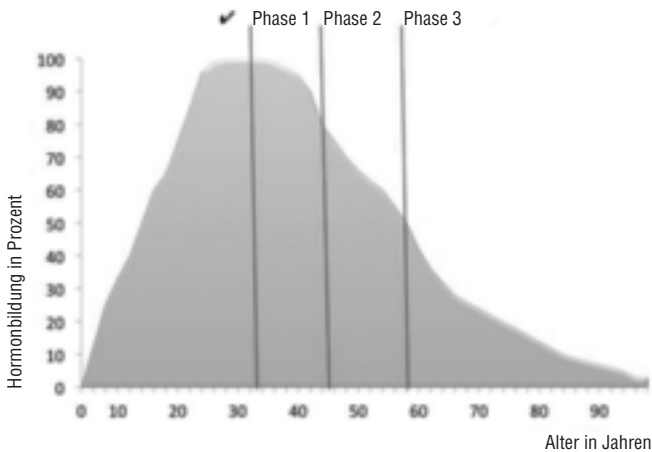


Abb. 1: Die Entwicklung der Hormonproduktion im Laufe des Lebens

### Phase 1:

Ab ca. Mitte dreißig sinkt unmerklich die Hormonproduktion. Das hat zunächst noch keine akuten Auswirkungen auf Ihr Befinden, aber es setzt ein schleicher Prozess ein, den es gilt, frühzeitig zu identifizieren und aufzuhalten. Ich empfehle Ihnen, Ihren

Hormonspiegel schon zu diesem Zeitpunkt testen zu lassen, also dann, wenn noch alles in Ordnung zu sein scheint. Damit haben Sie bei späteren Tests ein genaues Bild über den Rückgang Ihrer eigenen Hormonproduktion und sind nicht auf sogenannte Referenzwerte angewiesen. In der Praxis hat sich der Hormonspeicheltest bewährt, weil er den aktuellen Zustand der „freien“ Hormone sehr gut widerspiegelt. Der Test verläuft ganz einfach: Sie senden eine Speichelprobe an ein darauf spezialisiertes Labor und erhalten daraufhin eine detaillierte Analyse der einzelnen Hormone. In der ersten Phase gilt es, durch natürliche Maßnahmen die körpereigene Hormonproduktion anzukurbeln und so lange wie möglich auf einem hohen Niveau zu halten. Wie Sie Ihre Hormonproduktion natürlich stimulieren können, werde ich in diesem Buch ausführlich beschreiben.

## Phase 2:

In dieser Phase (meist um das 50. Lebensjahr herum) zeigen sich die ersten Störungen, die mit dem Älterwerden und einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens zusammenhängen. Am Anfang sind es nur kleine „Zipperlein“, die oft verharmlost werden. Hier einige typische Beschwerden, die in dieser Phase auftreten können:

- zunehmende Müdigkeit
- der Schlaf wird schlechter, oberflächlicher und kürzer
- man muss nachts öfters raus
- Gereiztheit und Stimmungsschwankungen nehmen zu
- Gelenkschmerzen, steife Gelenke, beginnende Arthritis machen sich bemerkbar
- die Lust auf Sex nimmt ab
- bei Männern lässt die Erektionsfähigkeit nach

- die Haut wird dünner und faltiger und zeigt unschöne Flecken (Altersflecken)
- die Haare werden dünner und ergrauen
- mit Stress kann man nicht mehr so gut umgehen
- das optimistische Lebensgefühl nimmt ab, ebenso das Selbstvertrauen
- die geistige Klarheit und die Konzentration lassen nach
- man wird vergesslicher
- Männer bekommen einen Brustansatz
- eine schleichende Gewichtszunahme erfolgt – vor allem am Bauch-, die trotz Sport und Diät nicht weggeht
- die Muskelmasse nimmt ab, der Fettanteil nimmt zu
- der Stoffwechsel verlangsamt sich, manche Speisen werden nicht mehr so gut vertragen
- die Immunabwehr wird schwächer, man fängt sich leichter Krankheiten ein
- beginnende Hitzewallungen.

Auch in dieser Phase gilt es, zunächst den aktuellen Hormonstatus mit Hilfe eines Speicheltests festzustellen. Je nach Ergebnis wird in dieser Phase entweder durch natürliche Maßnahmen die Hormonproduktion wieder angeregt oder Ihr Arzt oder Therapeut gibt Ihnen kleinere Mengen natürliche Hormone, um die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Das kann sowohl mit bioidentischen als auch mit homöopathischen Hormonen geschehen. Auch dazu finden Sie in diesem Buch viele Informationen.

In den beiden ersten Phasen geht es um eine hormonelle Prävention, sie werden deshalb als Phasen der „natürlichen Hormonprophylaxe“ bezeichnet. Ziel dieser Phasen ist es, die positive Kraft der körpereigenen Hormone zu nutzen, um den Alterungsprozess nachhaltig zu verlangsamen.

### Phase 3:

Wenn sich bereits schwere hormonbedingte Krankheitssymptome zeigen, befinden Sie sich in der dritten Phase. Sie ist weitgehend unabhängig vom Lebensalter, tritt jedoch häufig ab Mitte fünfzig, Anfang sechzig auf. Hier geht es nicht mehr um Vorbeugung, sondern um Behandlung. Diese Phase und die darin erforderlichen Maßnahmen haben wir in unserem Buch „Natürliche Hormontherapie“ von Dr. Annelie Scheuernstuhl und Anne Hild, Aurum Verlag 2010, beschrieben. Darin gehen wir ausführlich auf die wichtigsten hormonbedingten Krankheiten und deren Behandlung mit bioidentischen Hormonen ein. Um Dopplungen und Wiederholungen zu vermeiden, werde ich im vorliegenden Buch diese Phase 3 nur am Rande erwähnen.

---



## Teil 1

---

# Hormone – lebenswichtige Botenstoffe

## Was sind Hormone?

**H**ormone sind chemische Botenstoffe, die unser Körper selbst herstellt.

Unser Hormonsystem ist ein vielschichtiges und komplexes System. Hormone bestimmen unser Leben maßgeblich und sind außerordentlich wichtig für das Zusammenspiel unserer Körperfunktionen, wie Wachstum, Stoffwechsel, Blutdruck, Herzfrequenz, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Wasserhaushalt, Zeugungsfähigkeit, Fortpflanzung, Schwangerschaft.

Sie steuern unser sexuelles Verlangen und auch unsere Stimmungslage wird entscheidend von Hormonen beeinflusst.

## Wo werden Hormone gebildet?

Die Impulse für die Bildung von Hormonen gehen vom Gehirn aus, genauer gesagt vom Hypothalamus und der Hypophyse. Gebildet werden sie überwiegend in den endokrinen Drüsen, die sich an verschiedenen Körperstellen befinden. Die wichtigsten endokrinen Drüsen sind: Hypothalamus, Hypophyse (Hirnanhangdrüse), Zirbeldrüse (Epiphyse), Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Thymus, Nebenniere und Langerhans'sche Zellen im Pankreas. Hormone werden ins Blut abgegeben, wo sie an exakt passende Rezeptoren andocken. Die Hormonproduktion

funktioniert nach dem Prinzip von Bedarf und Nachfrage: Ähnlich einem Thermostat am Heizkörper produziert der Körper Hormone, wenn er sie braucht. Ist die gewünschte Raumtemperatur erreicht, schließt das Thermostat bzw. der Körper stellt die akute Hormonproduktion ein. Sinkt die Raumtemperatur, öffnet sich das Thermostat wieder bzw. der Körper produziert wieder Hormone.

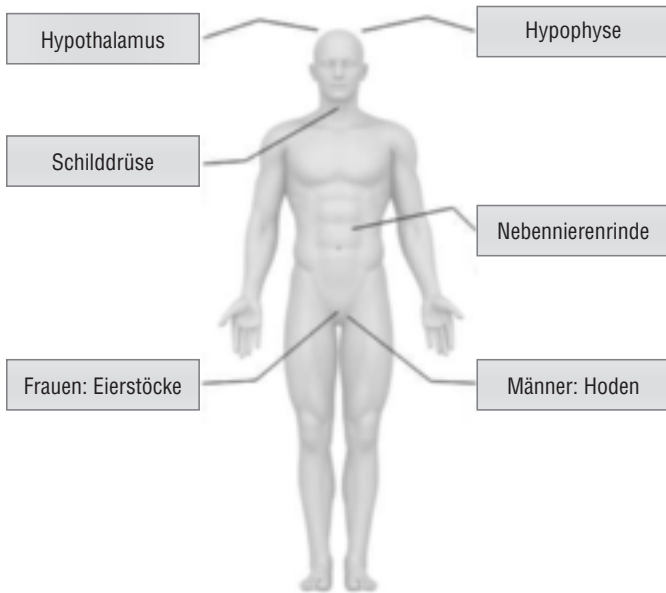


Abb. 2: Wo werden Hormone gebildet?

Es gibt drei verschiedene Arten von Hormonen:

- Steroid- oder Geschlechtshormone
- Peptid- oder Proteohormone
- Aminosäureabkömmlinge oder Amine

Die **Steroid- oder Geschlechtshormone** sind verantwortlich für die Ausbildung der weiblichen und männlichen Geschlechtsmerkmale und die Fortpflanzung. Sie entstehen mithilfe des Cholesterins aus der Leber. Cholesterin gehört zur Gruppe der Lipide und ist, wie alle Steroidhormone, fett-, aber nicht wasserlöslich. Diese Gruppe beinhaltet alle Sexualhormone wie Pregnenolon, Progesteron, Östrogene, Cortisol, Aldosteron, DHEA und Testosteron.

Gebildet werden sie in der Nebennierenrinde, den Eierstöcken und den Hoden. Abgebaut werden sie über die Leber und die Nieren.

Die **Peptid- oder Proteohormone** sind wasserlöslich und entstehen durch Proteinsynthese. Sie werden im Zentralnervensystem (ZNS), dem autonomen Nervensystem, der Hypophyse, dem Gastrointestinaltrakt und anderen Körperorganen gebildet. In dieser Gruppe finden sich alle Hormone des Hypothalamus und der Hypophyse wie Oxytocin, Prolaktin, HGH-Wachstumshormone, Somatotropin, Glucagon, LH, FSH, TSH und ACTH, HCG, Parathormon, Insulin und Kalzitinin.

Die **Aminosäureabkömmlinge** oder Amine sind in ihrer Molekularstruktur sehr klein und werden aus nur einer Aminosäure gebildet. Sie sind ebenfalls wasserlöslich. Gebildet werden diese Hormone im Nebennierenmark und in der Schilddrüse. Darunter fallen Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin, Trijodthyronin und Thyroxin.