

# 10 Empfehlungen für eine gute Hormongesundheit



**European Hormone Day**  
Weil Hormone wichtig sind  
24. April 2024

## EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL ANNEHMEN

1

### Bewegen Sie sich

Körperliche Aktivität ist für einen gesunden Hormonhaushalt unerlässlich. 1,5-2,5 Stunden Sport pro Woche helfen dem Körper, gesundheitsfördernde Hormone zu produzieren.



2

### Ernähren Sie sich gesund

Essen Sie viel frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und reduzieren Sie verarbeitete Lebensmittel auf ein Minimum.



3

### Schlafen Sie ausreichend

Versuchen Sie, jede Nacht mindestens 7 Stunden ununterbrochenen Schlaf zur gleichen Zeit zu bekommen, und Sie werden frisch und voller Energie aufwachen!



## VERMEIDBARE HORMONMÄNGEL ZU VERHINDERN

4

### Vitamin-D-Zufuhr aufrechterhalten

Essen Sie ölhaltigen Fisch wie Lachs und Sardinen. Erwägen Sie die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten wie Lebertran in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Sonneneinstrahlung gering ist.



5

### Essen Sie jodhaltige Lebensmittel

Meeresfrüchte, Algen, Eier und Milchprodukte können dazu beitragen, dass Ihr Jodspiegel hoch bleibt.



6

### Verzehren Sie kalziumhaltige Lebensmittel

Joghurt, Mandeln, Bohnen und dunkles Blattgemüse tragen zum Schutz Ihrer Knochen und Zähne bei.



**Fragen Sie Ihren Arzt, ob Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sind.**

## DIE EXPOSITION GEGENÜBER ENDOKRINEN DISRUPTOREN ZU VERRINGERN

7

### Vermeiden Sie Plastikverpackungen

Verwenden Sie Glas oder Edelstahlbehälter anstelle von Plastikbehältern und -flaschen. Trinken Sie Leitungswasser anstelle von Wasser aus Flaschen. Und stellen Sie Plastik niemals in die Mikrowelle!



8

### Verbessern Sie die Luftqualität in Innenräumen

Die Luft in und außerhalb des Hauses kann hormonell wirksame Stoffe enthalten. Regelmäßig staubsaugen, staubwischen und lüften, um das Vorhandensein von Staubpartikeln zu verringern.



9

### Wählen Sie Ihre Pflegeprodukte und Kosmetika mit Bedacht

Pflegeprodukte und Kosmetika können endokrin wirksame Substanzen enthalten. Überprüfen Sie die Inhaltsstoffe und versuchen Sie, Kosmetika zu vermeiden, die hormonell wirksame Chemikalien wie Phthalate, Parabene und Triclosan enthalten.



## SICH DER FRÜHEN ANZEICHEN UND SYMPTOME ENDOKRINER ERKRANKUNGEN BEWUSST SEIN

10

### Dringen Sie auf eine genaue Diagnose

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie eines der folgenden Symptome feststellen:

- Unerklärliche Gewichtszunahme/-abnahme
- Empfindlichkeit gegenüber Kälte
- Veränderungen des Appetits
- Brüchige Haare und Nägel
- Müdigkeit
- Trockene und schuppige Haut
- Auftreten von Depressionen
- Übermäßiger Durst
- Anzeichen einer frühen oder späten Pubertät (außerhalb des Alters von 8-13 Jahren bei Mädchen und 9-14 Jahren bei Jungen)
- Erwachsenenspezifisch: Verlust der Libido, unregelmäßige Menstruationszyklen, Unfruchtbarkeit



# #BecauseHormonesMatter



European Society  
of Endocrinology

[www.eese-hormones.org](http://www.eese-hormones.org)



European Hormone and  
Metabolism Foundation

[www.eese-foundation.org](http://www.eese-foundation.org)

© 2024 European Society of Endocrinology