MEINE REGELN

Intervallfasten, Eisbaden, HIIT-Workouts? Für Frauen ist nicht jeder Longevity-Trend gesund. Besser: Female Biohacking. Das berücksichtigt Zyklus, Hormone und Alter

Gute-Laune-Modus: Wer im Einklang mit seinen Hormonen trainiert, isst und schläft, hat im Alltag mehr Energie

FOTOS: NADIA RYDER

Mag sein, dass Hollywood in Sachen Biohacking schon einen Schritt weiter ist. Dass Gwyneth Paltrow beim Intervallfasten auch ihren Hormonhaushalt im Hinterkopf hat. Kourtney Kardashian je nach Zyklusphase entscheidet, wann sie in den Cold Plunge steigt. Und Elle Macpherson beim Einnehmen ihrer Superfood-Elixiere nicht nur an ihre Topform denkt, sondern auch ans letzte Blutbild.

Vielleicht geht es aber auch den Celebrities so wie allen anderen: Biohacking ist zwar längst Teil des Longevity-Werkzeugkastens, man besucht Boutique-Gyms, bei denen der Cold Plunge zur Standardausstattung gehört, und diskutiert die Dauer seiner Tiefschlafphasen beim Business Lunch. Aber übersieht dabei einen wichtigen Faktor: Viele klassische Biohacking-Methoden basieren auf Studien an Männern – der weibliche Körper tickt jedoch ganz anders. Er reagiere viel empfindlicher auf Intervallfasten, Kältetherapie und Co., sagt Dr. Katharina Burkhardt, Hormonwissenschaftlerin und Autorin („Glück ist Hormonsache"). Denn: „Frauen sind zyklisch, das heißt, sie durchlaufen über einen Monat die unterschiedlichsten Phasen" – physisch wie psychisch. „Neben dem Zyklus sollten Frauen beim Biohacking auch immer ihr Alter und natürliche Hormonschwankungen berücksichtigen. Denn ich bin davon überzeugt, dass es keine Situation im Leben einer Frau gibt, in der Hormone nicht eine Rolle spielen."

Female Biohacking heißt die Lösung – die Expertin beschreibt es als weibliche, ganzheitlichere Form des Biohacking. Mit Fokus auf Hormonbalance, Zyklus, mentale Gesundheit, Energie und Stressresilienz, dabei aber weniger datengetrieben und leistungsorientiert. Female friendly in allen Biohacking-Disziplinen, sozusagen. Für viele schon ein Gamechanger: der Hack des zyklusbasierten Trainings – also die Anpassung von Intensität, Volumen und Frequenz der Workouts an die jeweilige Zyklusphase. Burkhardt rät, die Trainingsintensität eine Woche vor und drei Tage während der Menstruation um die Hälfte herunterzufahren oder auf Low-Impact-Workouts zu setzen: Yin Yoga, Schwimmen oder leichtes Krafttraining sind ideal. Wenn mit der Follikelphase die Energie zurückkehrt, ist es Zeit für intensivere Workouts wie Bootcamp-Sessions, Boxen oder Spinning. Um den Eisprung herum darf der „Beast Mode" eingeschaltet werden – und mit Beginn der Lutealphase sinkt das Energielevel wieder. Jetzt geht es um Erhaltung. Heißt, weniger Intensität, aber mehr Ausdauer. Indem man mit weniger Gewicht, aber mehr Wiederholungen trainiert oder langsamer läuft, dafür aber länger.

KALTE DUSCHE STATT COLD PLUNGE

Wer sein Workout so organisiert, wird bald merken: Der Zyklus ist kein chaosbringender Feind, sondern ein verlässlicher Wohlfühlkompass, der Struktur ins Training bringt.

Und wie sieht es mit dem Kälteschock à la Kardashian aus? Das regelmäßige Eisbaden oder Abtauchen in einem Cold Plunge ist unter Biohacker*innen und Profisportler*innen angesagt – für Frauen aber gar nicht so gesund. Es soll zwar die Blutzirkulation fördern, das Immunsystem stärken, für eine bessere Muskelregeneration und einen erholsameren Schlaf sorgen. Für den weiblichen Körper steht das eisige Bad aber in der Kritik, sich potenziell negativ auf den Hormonhaushalt auszuwirken. Das bestätigt auch Dr. Katharina Burkhardt: „Die Kälteexposition kann Stressreaktionen im Körper hervorrufen, auf die das Hormonsystem der Frauen sensibler reagiert – die Folge können Veränderungen im Menstruationszyklus sein."

Schon das Frau-sein an sich lässt uns empfindlicher auf Temperaturschwankungen reagieren. „Grund ist das Estradiol, das eine Rolle bei der Regulierung der peripheren Blutgefäße spielt. Je nach Phase des Monatszyklus erleben Frauen Kälte daher ganz unterschiedlich." Die Expertin empfiehlt deshalb sanftere Methoden wie kalte Duschen oder klassische Kneipp-Fußbäder, um den Körper behutsam an die Kälte zu gewöhnen. Wer diese Anwendungen in die eigene Routine integriert, fördert hormonelle Anpassungen – ohne plötzliche Stressreaktionen auszulösen.

WAS BIOHACKS IGNORIEREN: DER WEIBLICHE KÖRPER REAGIERT VIEL EMPFINDLICHER AUF FASTEN, KÄLTE UND CO.

FEMALE FRIENDLY FASTENINTERVALLE

Ähnlich verhält es sich mit dem Fasten, das die Autophagie der Zellen und so deren Recycling ankurbeln soll: Die meisten Studien zu den Vorteilen des Fastens wurden an Männern durchgeführt. Frauen haben aber einen anderen Stoffwechsel und komplexeren Hormonhaushalt, was sie beim Fasten vor besondere Herausforderungen stellt. „Die weiblichen Hormone, die entscheidende Funktionen wie Eisprung, Stoffwechsel und Stimmung regulieren, reagieren äußerst sensibel auf die Energiezufuhr durch Ernährung", so Burkhardt. Kommt zu wenig Energie im Körper an, kann es zu Störungen kommen. Tricky ist das

Power durch Pausen
Frauen haben genug Stress. Sich Zeit für sich selbst zu gönnen, hilft ihnen manchmal mehr als eine harte Longevity-Routine

Fasten auch bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto: Hier schaltet der Körper schnell in den S.O.S.-Modus und bunkert alle Kalorien, die er bekommt. Um hormonelle Dysbalancen zu vermeiden, sollten Frauen deshalb extreme Methoden wie das „24-Stunden-Fasten“ oder „5:2“ vermeiden. Eine sanfte Variante wäre das 16:8-Modell, bei dem innerhalb von 8 Stunden gegessen wird, gefolgt von 16 Stunden Fasten. Diese Methode kann Frauen dabei unterstützen, ihren Hormonhaushalt besser zu regulieren und gleichzeitig die Vorteile des Fastens zu genießen. Soweit die Datenlage. Dr. Burkhardt betont aber, dass Fasten sehr individuell sei. Wem längere Fastenintervalle guttun, der darf auch dabei bleiben.

HORMONCHECK BEI SCHLAFPROBLEMEN

Dass blaues Licht von Smartphone oder Tablet für erholsamen Schlaf ebenso kontraproduktiv ist wie Koffein nach 15 Uhr, gehört zum Biohacking-Grundwissen. Dass der weibliche Schlaf aber auch von Hormonschwankungen gestört werden kann, haben viele nicht auf dem Schirm. Hier spielt wieder der monatliche Zyklus eine Rolle: „Ihre ‚Gutschlaftage‘ haben Frauen kurz vor dem Eisprung, um den Eisprung herum und nochmal etwa an den Zyklustagen 19 bis 21 – weil Progesteron und Estradiol an diesen Tagen hoch sind. Wenn diese auf ihrem niedrigsten Level sind, kann es passieren, dass man schlechter schläft“, klärt die Hormonexpertin auf. Hier lohnt, vor dem Schlafengehen Magnesium Glycinat einzunehmen. Halten Schlafstörungen an, könnte auch die Perimenopause schuld daran sein, ergänzt die Expertin: „Schlafstörungen sind ab etwa 40 Jahren auch ein klassisches Zeichen dafür, dass die Hormone, vor allem das Progesteron, im Sinkflug sind.“ Laut Burkhardt leiden auch schon 50 Prozent der Frauen ab 25 unter Progesteronmangel. Sinnvoll ist bei Verdacht ein Hormoncheck via Speicheltest. Dieser misst (im Gegensatz zum Bluttest) auch die freien Hormone, also diejenigen, die an den Rezeptoren andocken. Wird ein Mangel nachgewiesen, ist die Kombi aus Progesteron und Melatonin laut Expertin die perfekte Einschlafhilfe.

SMARTES STRESSMANAGEMENT

Oft vernachlässigt – obwohl für den Hormonhaushalt entscheidend – wird laut Burkhard auch eine optimale Mikronährstoffversorgung. „Durch die monatliche Blutung, den Stress und die Mehrfachbelastungen, die viele Frauen haben, verbrauchen sie wichtige Mikronährstoffe, die sie als Co-Faktoren für ihr hormonelles Geschehen dringend benötigen.“ Als Essentials für ein funktionierendes Hormonsystem nennt sie Vitamin D3, Magnesium, Vitamin B6 und Zink. Dauergestressten Frauen empfiehlt sie außerdem Coenzym Q10 sowie hochdosiertes Vitamin B5 (500 mg) und C (2000 mg). Die Expertin warnt aber vor blindem Supplementieren und rät vorab immer zu einem Blutcheck (siehe S. 108). Bei einer starken Menstruation sollte auch das Eisen überprüft und gegebenenfalls supplementiert werden.

Aber: Übertreiben Sie es beim Biohacking nicht – auch nicht in der Female-Friendly-Form! Denn werden all die gehypten Longevity-Methoden zu anstrengenden To-dos, ist ihre Wirkung kontraproduktiv. Katharina Burkhardt plädiert für mehr Gemütlichkeit: „Frauen haben ohnehin schon viel Stress, sie brauchen nicht noch zusätzlich superanstrengende Hardcore-Hacks, bei denen sie sich durchbeißen müssen. Was sie aber dringend brauchen, sind Pausen und eine liebevolle Zuwendung zu sich selbst – mit allem, was ihnen wirklich guttut.“ Und das: ganz individuell.

Anne Wüstmann

Vitamin D
Support fürs Hormonsystem: „Vitamin D3 K2 Tropfen“ von Mania Concept, ca. 25 €

Magnesium
Betthupferl für Muskeln und Nerven: „Magnesium Glycinat“ von Pure Encapsulations, ca. 42 €

Zyklus-Vitamine
Soll die Hormon-Balance unterstützen: Vitamin- und Pflanzenextrakt-Komplex „Cycle Balance“ von Sunday, ca. 20 €

FOTOS: NADIA RYDER / TRUNK ARCHIVE; STILLS: ILB