

# Je hormonen in balans

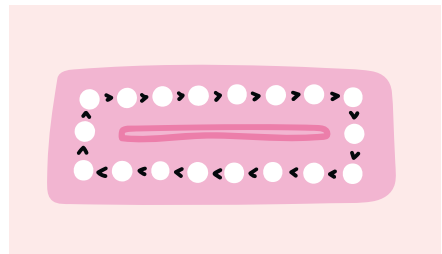
Dr. Judith Bildau

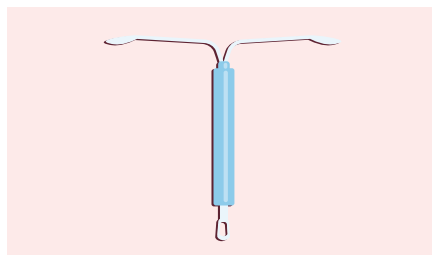
DELTA<sup>5</sup>

# INHOUD

Voorwoord	5	Zeer hevige menstruatiebloedingen	39
<b>JONG, MAAR NIET MEER PIEP</b>	<b>8</b>	Dysmenorroe	42
De periode tussen 35 en 45 jaar: laten we die vieren!	9	Gevoelige borsten	45
Dit is het juiste moment om in onszelf te investeren!	12	Slaapstoornissen	49
<b>HORMONEN: KRACHTIGE TRANSMITTERS</b>	<b>14</b>	Schildklierandoeningen	55
De eerste hormonale veranderingen staan voor de deur	15	Plotselinge PMS	60
Hormonen: een complexe wisselwerking	16	<b>Kinderwens en afnemende vruchtbaarheid</b>	<b>66</b>
Handige hulp bij hormonale klachten	24	Het juiste moment: bestaat dat eigenlijk wel?	67
Monnikspeper	24	Kinderwens na je 35ste	68
Kruidengeneesmiddelen	25	Social freezing	75
Voeding	26	De juiste anticonceptie	77
Micronutriënten	26	<b>Maken hormonale anticonceptiemiddelen je echt ziek?</b>	<b>84</b>
Bio-identieke hormonen	32	De pil en borstkanker	84
Hormonale anticonceptie	35	De pil en depressie	85
<b>Progesterontekort, oestrogeendominantie en de gevolgen</b>	<b>37</b>	Vroegtijdige menopauze	88
Tussentijdse bloedingen en spotting	37	<b>LET'S TALK ABOUT SEX</b>	<b>90</b>
		<b>Geen zin meer in slechte seks</b>	<b>91</b>
		Bijna elke vrouw heeft weleens een orgasme gefaket	92
		Mythe nr. 1: er bestaat een clitoraal en een vaginaal orgasme!	93
		Mythe nr. 2: alleen seksueel ontevreden vrouwen masturberen in een relatie!	95
		Mythe nr. 3: mannen gaan vaker vreemd dan vrouwen!	96

<b>Conflicten in langdurige relaties</b>	<b>97</b>	Histamine-intolerantie	119
Veelvoorkomende oorzaken en problemen	97	<b>Signalen van de middelbare leeftijd: eerste grijze haren</b>	<b>124</b>
Wat maakt relaties succesvol?	98	Shades of grey: het eerste grijze haar	124
<b>Vulvovaginale klachten en veelvuldige blaasontstekingen</b>	<b>100</b>	Je haar	125
Oude bevallingsletsels	100	Ik ben er (nog) niet klaar voor	127
Lokaal oestrogeentekort	101	<b>Hoe hormonen je huid beïnvloeden</b>	<b>131</b>
Terugkerende vaginale infecties	104	Je hebt in totaal drie huidlagen	131
Veelvuldige blaasontstekingen	107	Dit heeft je huid nu nodig	133
 		<b>Incontinentie: het verborgen leed van vrouwen</b>	<b>135</b>
<b>LICHAMELIJKE VERANDERINGEN</b>	<b>110</b>	Iedereen weet ervan	135
<b>Gewichtstoename: liever niet, maar niet te stoppen?</b>	<b>111</b>	Inspanningsincontinentie	136
Een gezond lichaamsgewicht: wat is dat eigenlijk?	112	Aandrangincontinentie	140
<b>Het verband tussen hormonen en allergiesymptomen</b>	<b>118</b>	Gemengde incontinentie	141
		<b>Alcoholtolerantie</b>	<b>142</b>
		Waarom kan je ineens minder goed tegen alcohol?	142





<b>MENTALE VERANDERINGEN</b>	<b>144</b>	<b>Een gezonde darm zorgt voor welzijn</b>	<b>172</b>
Geen zin meer in slechte compromissen	145	Anatomie en structuur	172
Mijn eigen verhaal	145	Zo beïnvloeden hormonen de darmen	173
Een nieuwe carrière beginnen of heroriënteren	151	Zo zorg je voor balans in je darmen	174
Vind ik mijn baan leuk?	152	<b>Belangrijke gezondheidsfactoren: voeding en beweging</b>	<b>177</b>
De volgende stappen zetten	154	Het mediterrane dieet	177
Angst voor het ouder worden	155	De juiste sport	179
De compleet achterhaalde regels voor oudere vrouwen	155	<b>Preventieve onderzoeken die de moeite waard zijn</b>	<b>182</b>
Een wespentaille en een glad gezicht zijn niet automatisch mooi!	156	Gynaecologische preventieve onderzoeken	182
<b>ANTI-AGEING EN LANG LEVEN</b>	<b>158</b>	Borstonderzoek	183
De beste preventie voor hersenen, botten en bloedsomloop	159	Nuttige aanvullende onderzoeken	184
Je hersenen	160	Andere preventieve onderzoeken	185
Je botten en gewrichten	163	Register	187
Je hart en vaatstelsel	167		

# VOORWOORD

Gelukkig zijn er tegenwoordig heel veel handboeken voor zowat elke belangrijke levensfase van een vrouw: van puberteit tot zwangerschap, van menopauze tot gezond ouder worden. Toch miste ik één belangrijke levensfase. Ik heb boekwinkels afgestruind, online gezocht... en niets gevonden. Misschien omdat we allemaal zo druk zijn: met het plannen of juist afronden van ons gezin, met het vinden of juist behouden van leuk werk, met het managen van een druk gezinsleven of een dynamisch leven als single. We staan klaar voor iedereen, maar vergeten soms onszelf.

## **Tussen levenslust, PMS en de eerste grijze haren**

Maar hoe zit het dan met ons vrouwen, die weliswaar in de bloei van hun leven zijn, maar op de een of andere manier niet in een hokje passen? Vrouwen van halverwege de dertig tot halverwege de veertig die al veel mijlpalen in hun leven hebben bereikt, zoals een opleiding, relaties, soms huwelijken, misschien kinderen, maar die voelen dat er nog meer is! Die echter ook merken dat hun lichaam verandert, dat de jeugdige energie, het onwankelbare optimisme en de onuitputtelijke levenskracht van hun twintiger jaren niet meer zo vanzelfsprekend zijn.

We zitten niet meer in de puberteit maar ook nog niet in de menopauze. Sommigen van ons zijn al moeder, anderen vragen zich af of dit het moment is om hun kinderwens te vervullen, desnoods in hun eentje. Weer anderen twijfelen aan hun keuze om

geen kinderen te krijgen of worstelen met het moederschap. We hebben levenslessen geleerd, relaties en scheidingen meegemaakt, grenzen gesteld en weer verlegd. En ondertussen zien we de eerste grijze haren, veranderen onze cyclus en ons lichaam en ervaren we kwaaltjes die we nooit eerder hadden zoals histamine-intolerantie. In deze fase worden we vaak premenopauzaal genoemd, wat medisch gezien niet juist is. Deze term geldt voor elke vrouw vóór de menopauze, dus ook voor tieners. En we zijn absoluut geen tieners meer.

Ik heb in mijn gynaecologieboeken en zelfs in zogenaamde 'vrouwenbladen' lang naar een goede term gezocht maar kon niets vinden. De term 'midlifecrisis' doet geen recht aan onze situatie. We zitten niet in een crisis maar maken een verandering door. In deze periode van tien jaar zijn vrouwen wel zichtbaar, maar blijven hun veranderende behoeften eigenlijk onbenoemd. En hierdoor blijven wij onder de radar.

Een zelfverzekerde vrouw van eind dertig die naar haar gynaecoloog gaat omdat ze rond haar menstruatie zichzelf totaal niet meer herkent, hoort vaak dat ze waarschijnlijk overspannen of depressief is. Terwijl PMS een erkende, hormonaal bepaalde aandoening is die juist op deze leeftijd veel voorkomt en behandeld kan worden. Net als gewichtstoename, slechtere slaapkwaliteit en meer vermoeidheid, die vaak als stress of een druk leven worden weggewuifd.

Hormoononderzoek wordt meestal niet gedaan 'omdat we nog te jong zijn voor de overgang'. Maar plotseling verdragen we de pil niet meer en verliezen we urine bij het hoesten. Het zijn kleine veranderingen die onze levenskwaliteit beïnvloeden en die we niet mogen negeren. Alleen weten we niet goed hoe we dit moeten doen. Steeds vaker staan we bij de drogist voor het schap met voedingssupplementen of zelfs natuurlijke slaapmiddelen, niet wetend welke we moeten kiezen.

### **'In between', maar ook middenin**

Tot nu toe was voor onze klachten geen medische aandacht, omdat we van buitenaf gezien in de bloei van ons leven zijn. Daarom wor-

den symptomen vaak toegeschreven aan een stressvolle baan, de balans tussen gezin en werk, of een moeilijke relatie. Natuurlijk spelen al deze factoren een rol in ons welzijn, maar toch blijft ons lichaam veranderen. En deze verandering moet benoemd worden, want zonder naam is er geen hulp.

Ik wil deze periode daarom vanaf nu 'in between' noemen. We zitten tussen twee hormonale mijlpalen in maar staan ook midden in het leven. We zijn zelfbewuster dan ooit, maar weten nog niet welke wegen we in de toekomst zullen inslaan. Met de eerste hormonale veranderingen, afnemende spiermassa en minder regelmatige eisprongen.

### **Dit is hét moment om in onszelf te investeren!**

Ik reken mezelf trouwens ook tot de 'in between'-vrouwen. Daarom weet ik uit eigen ervaring hoe bijzonder deze levensfase is... en hoe uitdagend. Voor velen van ons is dit de eerste keer dat we bewust stilstaan bij wat we nodig hebben. Wat mag weg, wat moet blijven? Hoe willen we zelfstandig ouder worden? En vooral: hoe blijven we nu en later lichamelijk en mentaal gezond en energiek?

Ik wil graag samen met jullie een spannende reis maken, waarbij wij vrouwen met onze behoeften centraal staan. Een zelfbepaalde, opwindende en moedige reis waarin we opnieuw verliefd op ons eigen lichaam worden, met al zijn facetten en behoeften. Ik wil graag samen met jullie de balans opmaken en beginnen met slim en liefdevol te investeren... in onszelf. Want dit is hét moment om ons bezig te houden met zogenaamde onaantrekkelijke onderwerpen zoals hormoonhuishouding, de gezondheid van onze botten en bekkenbodemspieren. Zodat we ons nog lang sexy, maar vooral gezond blijven voelen.

JONG,

MAAR NIET MEER

PIEP

## DE PERIODE TUSSEN 35 EN 45 JAAR: LATEN WE DIE VIEREN!

Ik herinner me nog goed dat een paar jaar geleden een patiënte, een voormalige klasgenote van mij, in mijn praktijk zat. ‘Weet je,’ zei ze vlak voor het onderzoek, ‘het drong gisterenavond pas tot me door: we zijn vrouwen van middelbare leeftijd.’ Ik trok onwillekeurig een grimas. ‘We zijn 35. Dat is toch niet van middelbare leeftijd,’ antwoordde ik, bijna beledigd. ‘Nou ja, bijna dan. De gemiddelde levensverwachting van een vrouw is ongeveer 83 jaar. Bijna de helft van ons leven ligt achter ons,’ hield ze vol. Deze berekening klopte niet helemaal, maar ik kon het toch niet echt met haar oneens zijn.

Veel meer dan het feit dat de jaren echt voorbijvlogen, was ik geschokt door het besef dat ik de term ‘middelbare leeftijd’ vervelend vond. Mijn aandacht ging onvermijdelijk uit naar het tweede woord van de term, namelijk ‘leeftijd’ in plaats van naar ‘middelbaar’. ‘Middelbaar’ betekende hier ‘in de bloei van haar leven’ of ‘er middenin zitten’. En dat was precies waar we op dat moment waren. Wat een geweldig uitgangspunt eigenlijk! We hadden al een groot deel van ons leven achter de rug en een aantal belangrijke mijlpalen bereikt. Maar in plaats van trots tegenover elkaar te zitten, fronsten we allebei onze wenkbrauwen bij de gedachte dat we onvermijdelijk steeds ouder werden.

## 'In between' rocks!

'En wat wil je als je ouder wordt?' vroeg ik uiteindelijk na een paar seconden ongemakkelijke stilte. 'Hm, ik merk dat gezondheid voor mij steeds belangrijker wordt. Mijn vader heeft een hartaanval gehad, mijn moeder heeft last van osteoporose. Bij beiden heb ik het gevoel dat ze altijd heel weinig aandacht aan zichzelf hebben besteed. Ik merk nu dat ik in mezelf en mijn lichaam wil investeren. Daarom ben ik hier. Ik wil in ieder geval gezond oud worden. Ik merk namelijk dat ik ouder worden op zich niet zo erg vind. Ik zou niet graag nog eens twintig willen zijn,' glimlachte ze.

Ik voelde me eigenlijk precies hetzelfde. Ik voelde me goed in mijn lichaam en genoot er enorm van dat ik emotioneel niet zo snel van mijn stuk werd gebracht. De drang om het anderen altijd maar naar de zin te maken, werd de afgelopen jaren steeds minder. Dus ik wilde de klok niet terugdraaien. Vandaag de dag ook niet. De 'in between'-periode is leuk. Niet alleen wij voelen dit zo, maar er zijn zelfs verschillende onderzoeken die aantonen: *the time is now!*

De menstruatiecyclus-app Natural Cycles ondervroeg in totaal 2600 vrouwen over hun seksleven. Ze werden ingedeeld in leeftijdsgroepen: tot 23 jaar, tussen 23 en 36 jaar en vanaf 36 jaar. De resultaten waren duidelijk: vrouwen vanaf 36 jaar hadden de meest frequente en intense orgasmes. Dit is opnieuw bewijs dat belangrijke aspecten van het leven verbeteren naarmate je ouder wordt, meer ervaring opdoet en vermoedelijk ook de moed krijgt om (eindelijk) je eigen verlangens en behoeften te verwoorden.

Uit een ander onderzoek, ditmaal onder in totaal 2000 vrouwen tussen 20 en 60 jaar, bleek dat vrouwen vanaf 40 jaar steeds zelfbewuster worden. Ze voelen zich steeds beter in staat om voor hun verlangens en doelen op te komen en hun leven vrij in te richten. Maar dat niet alleen: 30 procent van de ondervraagden gaf ook aan dat hun leeftijd niet van invloed is op hoe ze zichzelf en hun uiterlijk zien.

Eerst overwoog ik om ook een onderzoek te noemen waaruit blijkt dat vrouwen van begin veertig het meest verdienen. Het bewijs dat deze leeftijd ook financieel een goede levensfase is. Een