

Dhea Uebersicht

DHEA - Das Jungbrunnen-Hormon

Was ist DHEA?

DHEA (Dehydroepiandrosteron) wird hauptsächlich in der Nebennierenrinde produziert. Es dient als Vorläufer für die Bildung von Östrogenen und Androgenen (z. B. Testosteron). Die DHEA-Produktion nimmt ab dem 30. Lebensjahr kontinuierlich ab.

Funktionen von DHEA:

- Vorstufe für Sexualhormone (Testosteron, Östrogene)
- Steigerung von Energie und Vitalität
- Positive Wirkung auf Stimmung und Antrieb
- Unterstützung der Knochengesundheit
- Modulation des Immunsystems
- Beteiligung am Fett- und Muskelstoffwechsel
- Positive Effekte auf Hautbild und Hautalterung
- Einfluss auf kognitive Funktionen und Gedächtnis

DHEA in den Wechseljahren: Der altersbedingte Rückgang von DHEA verstärkt oft die Symptome der Wechseljahre und trägt zur hormonellen Erschöpfung bei.

Typische Symptome bei DHEA-Mangel:

- Erschöpfung, Energiemangel
- Muskelschwund, nachlassende Kraft

- Stimmungstiefs, depressive Verstimmungen
- Geringe Libido
- Trockene, alternde Haut
- Nachlassende Knochendichte
- Häufige Infekte durch schwaches Immunsystem

DHEA und hormonelles Gleichgewicht: DHEA arbeitet eng mit Cortisol, Östrogen, Progesteron und Testosteron zusammen. Ein ausgewogener DHEA-Spiegel unterstützt das gesamte hormonelle Gleichgewicht.

Diagnostik - Wie wird DHEA gemessen?

- Bluttest (DHEA-Sulfat - DHEA-S)
- Speicheltest
- Immer im Zusammenspiel mit anderen Hormonen interpretieren

Behandlungsoptionen:

- DHEA-Substitution (verschreibungspflichtig, individuell dosiert)
- Lebensstiloptimierung: Schlaf, Stressreduktion, Bewegung
- Mikronährstoffe zur Unterstützung (z. B. Omega-3, Zink, Vitamin D, Magnesium)
- Pflanzliche Adaptogene als natürliche Hilfe

Wichtig: DHEA sollte nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden, um Überdosierungen und Nebenwirkungen zu vermeiden.