

# Hormone gegen Hitzewallungen und Co.

Eine Hormonersatztherapie (HET) kann akute Beschwerden in den Wechseljahren deutlich lindern. Dennoch ist sie nicht unumstritten. Gynäkologin Dr. Alexandra Stang-Coqui klärt über Nutzen und Risiko der Therapie auf.

Worum handelt es sich bei der Hormonersatztherapie genau? Dr. Alexandra Stang-Coqui: Mit zunehmendem Alter einer Frau verlieren die Eierstöcke ihre Funktionsfähigkeit, das bedeutet unter anderem, dass die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone stark absinkt. Der dadurch einsetzende Hormonmangel macht sich oft mit Wechseljahresbeschwerden bemerkbar, wie Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Durch die Anwendung von Hormonpräparaten „ersetzt“ man dann die bis dahin in den Eierstöcken produzierten Hormone, um die Beschwerden zu lindern.

Welche Frauen kommen für eine Hormonersatztherapie in Frage?

Dr. Alexandra Stang-Coqui: Grundsätzlich kommen alle Frauen für eine Hormonersatztherapie in Frage, bei denen keine Gegenanzeigen vorliegen. Allerdings spielen bei der Entscheidung für eine solche Behandlung die Art der Beschwerden und der individuelle Leidensdruck der Frau eine zentrale Rolle. Wer keine oder kaum Probleme hat, was immerhin für etwa ein Drittel aller Frauen gilt, braucht keine Therapie.



Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre. Eine Hormonersatztherapie stellt hierbei die bislang effektivste Therapie dar. Die Passauer Gynäkologin Dr. Alexandra Stang-Coqui plädiert dafür, dass jede Frau individuell entscheiden sollte, für welche Therapie sie sich entscheidet.

Foto: Adobe Stock

Verschwinden bei einer Hormonersatztherapie alle Symptome?

Dr. Alexandra Stang-Coqui: Leider nicht. Bei Hitzewallungen stellt die Hormonersatztherapie allerdings die bislang effektivste Therapie dar, bei Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen ist der Nutzen zwar weniger gut belegt, jedoch sehr wahrscheinlich. Das Thema Gewicht ist ein weitaus komplizierteres Thema,

da hier viele verschiedene Faktoren Einfluss nehmen. Beobachtungen haben jedoch gezeigt, dass Frauen, die im Klimakterium ein östradiolhaltiges Präparat eingenommen haben, weniger an Gewicht zugenommen haben, als andere. Allerdings gibt es noch zahlreiche andere Wechseljahresbeschwerden, wie Gelenkschmerzen, abnehmende Libido, Haut-/Haarprobleme oder reduzierte Leistungsfähigkeit,

bei denen eine Hormontherapie eventuell nicht den erhofften Erfolg bringt. Daher ist es sehr wichtig bei der Therapieentscheidung die Frau zu fragen, welches Symptom sie am meisten beeinträchtigt.

Im Zusammenhang mit einer HET wird immer wieder auf das erhöhte Brustkrebs-Risiko hingewiesen. Können Sie Frauen, die Bedenken haben, beruhigen?

Dr. Alexandra Stang-Coqui: Ob und in welchem Maß das Brustkrebs-Risiko durch eine HET erhöht wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab, in erster Linie von der Art des Präparates. Es hat sich gezeigt, dass eine alleinige Therapie mit Östrogenen, die jedoch nur bei Frauen nach einer Gebärmutterentfernung in Frage kommt, das Brustkrebsrisiko eher nicht erhöht, im Gegensatz zu einer Kombina-

tionstherapie mit Östrogen und Gestagen, die das Risiko steigert. Auch die Anwendungsdauer spielt eine Rolle, fünf Jahre HET erhöhen das Risiko weniger als zehn Jahre. Mit jeder Frau muss über ihr individuelles Risiko gesprochen werden, eine HET ist kein „Muss“ sondern eine Option, deren Nutzen aber in vielen Fällen das Risiko deutlich überwiegt.

Wie lange dauert eine HET? Der Wechsel kann sich ja hinziehen.

Dr. Alexandra Stang-Coqui: Hier lautet die einfache Regel: Eine Frau sollte so lange therapiert werden, bis die Beschwerden vorüber sind, und es die individuelle Risikosituation zulässt. Generell kann man sagen, dass mindestens für drei bis fünf Jahre Hormone verordnet werden, aber in vielen Fällen auch länger. Ich habe in meiner Praxis Patientinnen, die bis ins hohe Alter nicht auf ihre Hormone verzichten können oder wollen. Das ist immer eine individuelle Entscheidung.

Welche Frauen kommen für eine HET nicht in Frage?

Dr. Alexandra Stang-Coqui: Auf keinen Fall sollte eine Frau mit einer hormonabhängigen Tumorerkrankung, wie Brust- oder Gebärmutterkrebs, Lebererkrankungen, sowie jede Art von Blutgefäßverschlüssen (Herzinfarkt, Thrombose, Embolie, Schlaganfall) in der Vorgeschichte absolute Gegenanzeigen haben. In anderen Fällen, bei Übergewicht, hohem Blutdruck, bei Raucherinnen, erhöhtem Brustkrebsrisiko kann man immer individuell entscheiden, ob der Nutzen einer HET deren Risiken überwiegt.

Das Gespräch führte Sandra Hiendl

## Naturnah, aber nicht harmlos

Auch bioidentische Hormone kommen als Wechseljahr-Therapie in Frage. Ein Hormonexperte aus Regensburg erklärt die Behandlungsmethode.

Von Dagmar Unrecht

Schwitzen, Herzrasen oder juckende Haut – während der Wechseljahre geraten manche Frauen in Turbulenzen. Wird der Leidensdruck zu hoch, können bioidentische Hormone helfen: Östradiol und Progesteron. „Das sind Hormone, die mit den körpereigenen Hormonen, wie sie von den weiblichen Eierstöcken produziert werden, strukturell identisch sind“, sagt Hormonexperte Christian Seifarth vom Zentrum für Endokrinologie und Stoffwechsel in Regensburg, einer Gemeinschaftspraxis, die auch Niederlassungen in Passau und Ingolstadt betreibt. Bei der Herstellung von bioidentischen Hormonen werden pflanzliche Ausgangsstoffe verwendet, die in der Yamswurzel und in Soja enthalten sind und pharmazeutisch im Labor zu Östradiol und Progesteron umgewandelt werden.

„Bioidentische Hormone werden meist gut vertragen“

Bioidentische Hormone können als Tablette oder Kapsel eingenommen werden, über die Haut – als Pflaster, Gel oder Creme – oder vaginal als Kapsel verabreicht werden, so der Mediziner. „Die orale Einnahme hat den Nachteil, dass alles, was oral eingenommen wird, in der Leber ab- oder umgebaut wird.“ Der Körper gibt weibliche Hor-



Bioidentische Hormone können als Tablette eingenommen, vaginal als Kapsel verabreicht werden oder über die Haut – als Pflaster, Gel oder Creme – aufgetragen werden.

Foto: AdobeStock

mone dagegen über die Eierstöcke direkt ins Blut ab. Das versucht man durch eine Verabreichung über die Haut oder Scheide nachzuahmen.

„In der Regel werden bioidentische Hormone von Frauen gut vertragen und auch gern angenommen“, berichtet Seifarth. Es könne aber zu Blutungen kommen, die der Menstruation ähneln. Grundsätzlich entsprechen die Nebenwirkungen bioidentischer Hormone bei korrekter Dosierung „den normalen Wirkungen von weiblichen Hormonen“. Nachteile gebe es bei Überdosierungen. Wasser- einlagerungen und Stimmungsschwankungen sind möglich, ebenso Spannungsgefühle in der Brust, Kopfschmerzen und Schwindel. „Bei oraler Einnahme führt Progesteron gerne zu Müdigkeit, was abends als schlafförderndes Medikament genutzt werden kann.“

Hormone sind grundsätzlich verschreibungspflichtig. Frauen, die ihre Gebärmutter noch

haben, brauchen eine Kombinationsbehandlung aus Östradiol und Progesteron. Wurde die Gebärmutter entfernt, reicht allein die Gabe von Östradiol, zum Beispiel als Hautgel, so der Experte. Progesteron sei dagegen kaum hautgängig und müsse geschluckt oder – zur Umgehung der Leber – vaginal eingeführt werden.

Neben körperlichen Beschwerden kann der mit den Wechseljahren verbundene Alterungsprozess bei Frauen auch zu einem psychischen Leidensdruck führen. „Wer Hormone nimmt, sieht jünger aus“, sagt Seifarth. Doch dieses Anti-Aging sei nicht ohne Risiko. Wie bei jeder Hormonersatztherapie – auch bei bioidentischen Hormonen – besteht laut Seifarth „ein gering erhöhtes Brustkrebsrisiko“, vor allem bei einer länger als fünf Jahre dauernden Anwendung. Zwar suggerierten Studien, dass natürliche Hormone besser seien, aber bewiesen sei das nicht.

Frauen können dem Menopausensyndrom auch mit pflanzlichen Arzneimitteln entgegensteuern. Suzana Jeremic, Heilpraktikerin aus Neuburg, weiß, welche Präparate helfen.

Von Eleonore Wöhrle

Zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr beginnt das langsame Erlöschen der Ovarialfunktion. Die Menstruationsblutung wird mit der Zeit immer unregelmäßiger und schwächer. Viele Frauen leiden durch den Abfall der Östrogensekretion unter dem „Menopausensyndrom“. Hitzewallungen, Schwindel und Schweißausbrüche beeinflussen den Alltag. Reizbarkeit, Lustlosigkeit und Schlafstörungen können zu psychonervösen Störungen führen. Adipositas und Osteoporose können sich zusätzlich einstellen.

Pflanzliche Mittel können länger genommen werden

Nicht alle klimakterischen Symptome müssen mit einer Hormontherapie behandelt werden. Es gibt auch wirksame pflanzliche Arzneimittel, die die Beschwerden lindern können. Außerdem können betroffene Frauen noch mehr tun, um den typischen Problemen entgegenzuwirken. Viele Frauen greifen auf Präparate mit pflanzlichen Wirkstoffen zurück, da diese deutlich schonender wirken und mit weniger Risiken verbunden sind als hormonhaltige Arzneimittel. Dadurch können die pflanzlichen Mittel in der Re-

## Natürliche Hilfen



Pflanzliche Präparate beispielsweise mit Münchspfeffer (oben), Klee (unten l.) oder Johanniskraut (unten r.) können bei Wechseljahresbeschwerden helfen.

Fotos: dpa



gel auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, ohne dass das Risiko für Folgeerkrankungen steigt.

„Der Weg in die Naturheilkunde kann helfen, bestimmte Symptome mit natürlichen Heilstoffen in unschädlicher Weise zu regulieren“, erklärt die Neuburger Heilpraktikerin Suzana Jeremic. Sie empfiehlt verschiedene Schüßler-Salze, beispielsweise Kalium Chloratum (Schleimhäute und Drüsen), Magnesium Phosphoricum (Nerven und Muskeln) und Natrium Chloratum (Flüssigkeitshaushalt).

Auch Bachblüten oder spezielle Teemischungen können laut Suzana Jeremic Beschwerden in den Wechseljahren mildern, beispielsweise mit Kamille, Brennnessel, Frauenmantel, Rosmarin, Schafgarbe, Taub-

nesselblüten oder Majoran. Ebenso gibt es verschiedene Präparate aus Granatapfelsamen, die regulierend einwirken können.

In der Naturheilkunde kann helfen, bestimmte Symptome mit natürlichen Heilstoffen in unschädlicher Weise zu regulieren“, erklärt die Neuburger Heilpraktikerin Suzana Jeremic. Sie empfiehlt verschiedene Schüßler-Salze, beispielsweise Kalium Chloratum (Schleimhäute und Drüsen), Magnesium Phosphoricum (Nerven und Muskeln) und Natrium Chloratum (Flüssigkeitshaushalt).

Einige Heilpflanzen sind zudem schon lange für ihre lindernde Wirkung bei Zyklus- und Wechseljahresbeschwerden bekannt. Die Traubensilberkerze beispielsweise enthält in ihrem Wurzelstock Wirkstoffe, die eine ähnliche Wirkung wie Östrogene erzielen.