

# Hormone können helfen

Beschwerden in den Wechseljahren sind mitunter alles andere als nur lästige Kleinigkeiten. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und psychische Belastungen können das Familien- und Berufsleben ganz schön durcheinander bringen.

von Dr. med. H. M. Thauer

Den Begriff „Hormonersatztherapie“ haben Sie sicher schon öfter gelesen oder gehört – vielleicht auch in den oftmals leider wenig seriösen und unsachlichen Meldungen in Presse und Fernsehen. Aus der Praxis weiß der Frauenarzt, dass vielen Frauen trotzdem nicht ganz klar ist, was darunter zu

*Viele Frauen empfinden die Hormontherapie als plötzlichen Segen.*

verstehen ist. Hormonersatztherapie bedeutet, dass dem Körper die in den Wechseljahren nicht mehr in ausreichender Menge produzierten Geschlechtshormone in Form von Medikamenten zugeführt werden. Das Hormon wird also nicht durch irgendetwas anderes ersetzt – einen Ersatzstoff etwa, so wie Zucker durch Süßstoff er-

setzt werden kann –, sondern die Frau erhält genau das, was körpereigen nicht mehr genügend vorhanden ist. Der Frauenarzt spricht daher auch lieber von Hormontherapie – ohne „Ersatz“.

## Was genau fehlt?

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Sie werden hauptsächlich in den Eierstöcken produziert. Ein weiteres wichtiges Hormon ist das Progesteron, das Gelbkörperhormon, das vor allem in der zweiten Hälfte des Monatszyklus eine Rolle spielt. Mit Beginn der Wechseljahre lässt die Fähigkeit der Eierstöcke zur Herstellung dieser Hormone nach und endet im höheren Alter vollständig.

## Sind diese Hormone wirklich so wichtig?

Ja. Die Geschlechtshormone haben viel umfangreichere Funktionen im Körper der Frau als der Name zunächst vermuten lässt. Neben den Funktionen für die Genitalorgane und die Fortpflanzung sind sie für sehr viele weitere Körpervorgänge bedeutsam – u.a. für Gehirn, Herz / Kreislauf, Knochen, Harnblase, Haut und Haare. Dies erklärt auch die mitunter vielfältigen Veränderungen und

Beschwerden, die die Wechseljahre mit sich bringen können.

## Aber das hat die Natur doch so eingerichtet, oder?

Selbstverständlich sind die Wechseljahre ein ganz natürlicher Vorgang und einige Frauen haben dabei sogar keinerlei oder nur geringe Beschwerden. Darum wird eine Hormontherapie auch nicht generell empfohlen – im Gegensatz zu anderen Hormonmangelzuständen wie z.B. Schilddrüsenstörungen, bei denen immer eine Hormongabe erforderlich ist. Wenn allerdings Probleme auftreten, sprechen aus ärztlicher Sicht viele Gründe dafür, zu einer Behandlung zu raten. Die Hormontherapie ist die wirksamste Heilmethode bei diesen Beschwerden. Im Vordergrund steht das körperliche und seelische Wohlbefinden der Patientin. Das persönliche Empfinden jeder einzelnen Frau steht somit stets am Anfang aller Beratungen und Entscheidungen.

## Welche positiven Effekte kann ich erwarten?

Neben der Beseitigung der typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlafstörungen sind weitere positive Auswirkungen auf Körpergewebe und -funktionen wissenschaftlich belegt. Die Hormontherapie kann somit bei einem Beginn in den frühen Wechseljahren folgende positive Effekte haben:

- Stimmungsstabilität und psychische Ausgeglichenheit,
- Beseitigung der Scheidentrockenheit,
- Reduzierung des Risikos von Knochenbrüchen des Oberschenkelhalses (durch Verbeugung von Knochenichteverlusten),

Varianten der Hormonzufuhr	Verabreichungsform
über den Magen (oral)	Tablette
über die Haut (transdermal)	Pflaster zum Aufkleben oder Gel zum Auftragen
über die Muskulatur (parenteral)	Spritze
bei örtlichen Beschwerden der Scheide und Blase (intravaginal)	Scheidenzäpfchen, -tablette

- Erhalt der Leistungsfähigkeit des Gehirns,
- Rückgang des Risikos von Krebserkrankungen des Dickdarms,
- günstiger Einfluss auf dem Cholesterinstoffwechsel,
- Schutzeffekt für Herz und Blutgefäße,
- Verhinderung von Gewebeschwund an Haut, Schleimhaut und Bindegewebe.

Frauen ohne Beschwerden brauchen keine Behandlung. Frauen, die aufgrund ihrer Wechseljahresbeschwerden behandelt werden, haben neben der Beseitigung dieser Probleme bei frühzeitigem Beginn der Hormontherapie eine ganze Palette weiterer gesundheitlicher Vorteile.

## Bekommt jede Frau dasselbe verordnet?

Die Hormontherapie ist genauso individuell wie die Frau selbst. Erst nach sorgfältiger Analyse von Vorgeschichte, Art und Intensität der Beschwerden sowie körperlichem Befund können Art und Umfang der Maßnahmen erwogen werden. Dies vollzieht sich in einer intensiven Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrem Frauenarzt. Das Ziel dieses Entscheidungsprozesses ist eine maßgeschneiderte Auswahl von Medikament und Dosis. Ein wichtiges Kriterium bei der Auswahl des Mittels ist u.a., ob

Ihre Gebärmutter operativ entfernt wurde oder nicht.

## Hormonzufuhr – in welcher Form?

Heute stehen für die Hormongabe viele verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl. Persönliche Wünsche und Vorlieben der einzelnen Frau können so optimal berücksichtigt werden. Ist Ihnen einmal pro Tag eine Tablette oder ein Gel zum Auftragen auf die Haut sympathischer? Entscheiden Sie selbst – mit Ihrem Frauenarzt.

Lassen Sie sich die einzelnen Produkte einmal von Ihrem Frauenarzt zeigen, damit Sie es sich besser vorstellen können. Auch im Verlauf der Hormontherapie ist er Ihr Partner zur halbjährlichen Kontrolle des körperlichen Befundes, zum Gespräch darüber, ob Sie mit allem zufrieden sind und zur sorgfältigen Überwachung der Behandlung. Er wird gemeinsam mit Ihnen jährlich kritisch prüfen, ob die Weiterführung der Hormontherapie noch notwendig, sinnvoll und gut für Sie ist.

## Hormontherapie – ja oder nein?

Ob man sich dazu entschließt, bei Beschwerden dem wohlmeinenden Rat des Frauenarztes zu folgen oder nicht, muss jede Frau für sich persönlich entscheiden. Einige sind der

Ansicht, dass die Natur das nun einmal so eingerichtet habe, man die Beschwerden akzeptieren und ertragen müsse. Die Gespräche über dieses Thema tragen manchmal schon fast philosophische, lebensanschauliche Züge. Ärzte im Allgemeinen und Frauenärzte im Besonderen sind allerdings der Auffassung, dass das Wohlbefinden des Menschen und die Freiheit von Symptomen erstrebenswert und entscheidend für eine positive Lebensführung ist. Nicht alles, was die Natur „so eingerichtet“ hat, ist auch „natürlich“, und nicht alles, was der Natur ein wenig auf die Sprünge hilft, ist „unnatürlich“. Informieren Sie sich also gut und entscheiden Sie selbst.

## Die Vorteile überwiegen

Nach den heute vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnissen überwiegen die Vorteile der Hormontherapie, sofern der Grund

## Ihr Frauenarzt rät

Erst nach sorgfältiger Analyse von Vorgeschichte, Art und Intensität der Beschwerden sowie körperlichem Befund können Art und Umfang der Maßnahmen erwogen werden. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihren Frauenarzt.

für die Behandlung, die Kontrollen im Verlauf und die Entscheidung über Art und Dauer medizinisch korrekt aus fachärztlich-gynäkologischer Hand erfolgen. Entscheidungshilfen erhalten Sie von Ihrem Frauenarzt.

## Dr. med. H. M. Thauer

aus Offenbach/Main, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ist Experte für Frauengesundheit und Schwangerschaft durch langjährige klinische Erfahrung als Oberarzt- und Praxistätigkeit.

