

Geraten in den Wechseljahren die Hormone aus der Balance, stellt sich für viele Frauen die Frage nach der geeigneten Behandlung. Machen Sie den **Test!**

# Hormon- therapie? Ja oder Nein

**D**ie Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau, die meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr eintritt. Während dieser Zeit kommt es zu erheblichen hormonellen Veränderungen, die oft zu einer Vielzahl von unangenehmen Symptomen führen können. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenksbeschwerden, Herzrasen und Trockenheit der Scheide sind nur einige der möglichen Beschwerden. Eine Möglichkeit, Symptome zu lindern, bietet die Hormontherapie. Doch was genau ist eine Hormonersatztherapie? Worauf sollten Frauen achten?

## Was ist eine Hormonersatztherapie (HRT)?

Bei der Hormonersatztherapie wird der in den Wechseljahren entstehende Hormonmangel durch Hormone – allen voran natürliches Östrogen und Progesteron – ausgeglichen. Es

wird also ersetzt, was dem Körper fehlt. So können gezielt hormonmangelbedingte Beschwerden der Wechseljahre gemildert oder ganz beseitigt werden. „Nicht nur einzelne Symptome“, so Gynäkologin Dr. Judith Boban, „werden dadurch zum Verschwinden gebracht, sondern die Lebensqualität der Betroffenen kann insgesamt verbessert werden. Zudem beugt die HRT Osteoporose und einer möglichen Insulinresistenz („Altersdiabetes“) vor, kann vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und den Cholesterinspiegel stabilisieren. Auch sinkt das Darmkrebsrisiko.“ Wichtig sei es, die Therapie individuell anzupassen und die Hormone so niedrig wie möglich und so hoch wie nötig zu dosieren.

## Verschiedene Formen der Hormontherapie

Man unterscheidet zwischen einer **systemischen** und einer **lokalen Hormontherapie**. Bei der **systemischen Form**



# HORMONTHERAPIE KANN AUCH PRÄVENTIVE EFFEKTE HABEN, Z.B. BEI BLUT- HOCHDRUCK UND OSTEOPOROSE



Dr. Boban über die Vorteile der  
Hormonersatztherapie mit  
bioidenten Hormonen.

ID:1265652  
größe:2.143 von255.114  
dummy4

wird in der Regel eine **Kombination** aus Östrogen und Progesteron (Gelbkörperhormon) gewählt. Das Gelbkörperhormon ist zum Schutz der Gebärmutter Schleimhaut unerlässlich, da unter alleiniger Östrogengabe die Schleimhaut ungebremst wachsen würde, also Gebärmutterkrebs entstehen könnte. Eine Östrogen-Monotherapie ist daher nur bei Frauen ohne Gebärmutter möglich.

**Lokale Hormontherapie:** Für Frauen, die hauptsächlich unter vaginaler Trockenheit und Harnwegsbeschwerden oder Inkontinenz leiden, kann eine lokale Therapie mit östrogenhaltigen Cremes, Tabletten Vaginalzäpfchen oder Ringen eine gute Lösung sein.

## Vorteile der Hormontherapie

Die Hormontherapie kann viele Symptome der Wechseljahre deutlich lindern und die Lebensqualität insgesamt verbes-

# MEIN KÖRPER SPIELT VERRÜCKT!

## WECHSELBESCHWERDEN

können sich individuell sehr unterschiedlich zeigen - in Art, Dauer, Intensität, aber auch Zeitpunkt des Auftretens.

## HÄUFIGE BESCHWERDEN

### Akut:

- allgemeine Veränderung
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Beklemmungsgefühle
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- Haarausfall
- Libidoabfall

### Mittelfristig:

- Trockene Haut
- Trockene Scheide
- Gewichtsproblematik
- Blasenprobleme

### Langfristig:

- Osteoporose (Nachlassen der Knochenstärke)
- Sarkopenie (Abbau von Muskelmasse mit fortschreitendem Alter)

**DR. JUDITH BOBAN**  
 Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,  
 im Moser Milani Ärztezentrum  
 Wien 1  
 www.milani.at



Ob eine **HORMONBEHANDLUNG** sinnvoll ist, orientiert sich stark an den individuellen medizinischen Bedürfnissen der jeweiligen Frau. Risikofaktoren und Vorerkrankungen müssen immer berücksichtigt werden, bei der Entscheidung für oder gegen eine Therapie.

sern. Zudem hat sie präventive Effekte auf die Knochengesundheit, das Herz, den Zuckerstoffwechsel und möglicherweise sogar Demenz.

## Risiken und Nebenwirkungen

Wie jede medizinische Behandlung birgt auch die Hormontherapie Risiken. Die gefäßbedingten Risiken, d.h. Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen (Blutgerinnsel) kann man umgehen, indem man das Östrogen nicht schluckt, sondern über die Haut gibt. Das minimal erhöhte Brustkrebsrisiko sei aber, so Dr. Boban, wesentlich geringer als das Risiko, das von Lebensstilfaktoren wie Alkoholkonsum, Übergewicht oder Mangelbewegung ausgehe. Die häufigsten Nebenwirkung, die sich aber meist nach einiger Zeit legen, sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Brustschmerzen, vor allem aber Blutungsstörungen.

## Für wen ist sie nicht geeignet?

Frauen mit bestehendem oder früherem Brustkrebs bzw. ein entsprechender Verdacht oder Gebärmutterkrebs. Auch bei ungeklärten vaginalen Blutungen sollte keine Hormontherapie begonnen werden.

## Alternative Möglichkeiten

„Pflanzliche Präparate wie zum Beispiel Salbei, Sibirischer Rhabarber, Leinsamen, Soja, Traubensilberkerze wirken bei milden Symptomen sehr gut. Bei depressiven Verstimmungen kann Johanniskraut helfen. Akupunktur reduziert die Intensität der Hitzewallungen um bis zu 40 Prozent“, so die Expertin. Allgemein unterstützend sind Änderungen im Lebensstil wie eine gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressreduktionstechniken.

## Fazit

Die Hormontherapie wird heute deutlich positiver bewertet als noch vor einigen Jahren. „Es ist erwiesen, dass eine Hormontherapie am effektivsten gegen Wechseljahresbeschwerden wirkt und zudem präventive gesundheitliche Vorteile bietet“, so Dr. Boban. Dennoch hängt die Entscheidung für oder gegen eine HRT maßgeblich vom individuellen Leidensdruck und einer guten Risiko-Nutzen-Analyse ab. Ein ausführliches Gespräch mit der behandelnden Ärztin, dem behandelnden Arzt ist daher unerlässlich, um die beste Lösung.

PATRICIA SCHEUCHER ■

# RISIKOFAKTOREN UND VORERKRANKUNGEN MÜSSEN IMMER BERÜCKSICHTIGT WERDEN

Dr. Boban über die Hormonersatztherapie