



# MENOPAUSE: Die Revolution

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die Symptome der Wechseljahre, die alle kennen. Zwei Drittel der Frauen sind davon betroffen. Jetzt gibt es ein vielversprechendes **hormonfreies Medikament** als Alternative zur Hormonersatztherapie

**D**ie Wechseljahre sind ein langer Prozess, den alle Frauen irgendwann durchmachen. Die Symptomliste ist lang und reicht von psychischen Beschwerden, wie depressiven Verstimmungen, Reizbarkeit oder auch Ängstlichkeit über Schlafstörungen, Hitzewallungen, Herzrhythmusstörungen bis zu Gewichtszunahme, Libidoverlust und Scheidentrockenheit. Die Wahl der Behandlungsmöglichkeiten ist individuell. Neben der Hormontherapie können auch pflanzliche Mittel, Akupunktur und die Änderung des Lebensstils – Stichwort Yoga, Ausdauer- und Krafttraining – Linderung verschaffen. Für von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen geplagte Frauen, die keine Hormone einnehmen möchten oder dürfen, gibt es jetzt Hoffnung. Und zwar in Form eines neuen Medikamentes: Ende letzten Jahres hat die EU-Kommission dem Pharmaunternehmen Astellas die Zulassung für den neuen Arzneistoff Fezolinetant erteilt. Auf dem Markt ist er in Tablettenform für Frauen mit moderaten bis schweren vasomotorischen Symptomen – also Hitzewallungen und Schweißausbrüchen – im Zusammenhang mit den Wechseljahren. Es handelt sich um ein hormonfreies Präparat. Der Arzneistoff ist ein Neurokinin-3-Rezeptor-Antagonist. Dieser Wirkstoff reguliert die Aktivität von Nervenzellen im thermoregulatorischen Zentrum direkt im Gehirn, welches für Hitzewallungen und Schweißausbrüche verantwortlich ist. Über diese neuartige Therapie, den Nutzen der Hormonbehandlung und andere alternative Behandlungsmöglichkeiten klärt die Wechseljahrspezialistin **Dr. Judith Boban** auf.

**Wie viele Frauen sind denn von den berühmten Hitzewallungen wirklich betroffen?**

**DR. BOBAN:** Bezüglich der vasomotorischen Beschwerden, also Hitzewallungen und Schweißausbrüche gibt es die Faustformel, dass etwa ein Drittel



**DR. JUDITH BOBAN**  
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Spezialistin für Wechseljahre im Moser Milani Ärztezentrum Wien 1  
[www.milani.at](http://www.milani.at)

## Aufklärung ist das Wichtigste in dieser Lebensphase

Dr. Boban über die Wechseljahre

der Frauen kaum Beschwerden hat, ein Drittel hat deutliche aber erträgliche Beschwerden und ein Drittel der Frauen empfindet sie als sehr stark, einschränkend und belastend. Diese Frauen möchten unbedingt etwas dagegen tun! Ein sehr kleiner Teil, ca. 5 Prozent haben gar keine Beschwerden.

**Welche Beschwerden in den Wechseljahren treten noch auf?**

**DR. BOBAN:** Wenn man sich die lange Liste der Beschwerden genauer ansieht, hat vermutlich fast jede Frau in irgendeiner Weise Wechseljahrsbeschwerden. Vor allem zu Beginn treten die zentralnervösen Symptome am häufigsten auf. Das sind depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Schlafstörungen und auch Konzentrationsschwierigkeiten. Das beginnt oft schon ab dem Alter von Anfang 40. Viele Frauen schieben diese Symptome auf die stressigen Umstände in dieser Lebensphase. Aber es sind häufig erste Anzeichen von Hormonmangel, insbesondere einem Mangel am „Chill-Hormon“ Progesteron. Die besonders häufigen Hitzewallungen →

kommen erst später hinzu, als Zeichen eines zunehmenden Östrogenmangels. Weitere Beschwerden sind beispielsweise Herzrhythmusstörungen, häufiger Harndrang, Scheidentrockenheit und Libidoverlust.

**Gegen Hitzewallungen gibt es seit kurzem ein neuartiges Medikament. Können Sie uns darüber etwas berichten?**

**DR. BOBAN:** Es handelt sich um ein vielversprechendes hormonfreies Medikament, das bereits seit 2022 in den USA gegen Hitzewallungen zugelassen ist und erfolgreich eingesetzt wird. Seit Anfang des Jahres, ist es auch in Europa erhältlich. Es reduziert Hitzewallungen stärker als andere verfügbare nicht-hormonelle Therapien.

In den Wechseljahren kommt es aufgrund sinkender Östrogenspiegel zu einem Ungleichgewicht und somit zu einer überschießenden Aktivierung von Neurokinin, was zur Entwicklung von Hitzewallungen führt. Fezolintant blockiert die Rezeptoren für Neu-

rokinin. Dadurch wird die Freisetzung der Nervenzellen und somit die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen reduziert. Ob dieser Wirkung stellt es eine vielversprechende hormonfreie Alternative dar.

**Für wen ist es geeignet?**

**DR. BOBAN:** Es ist für jene Gruppe von Frauen geeignet, die keine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren bekommen darf, insbesondere Brustkrebspatientinnen und natürlich für je-

ne Frauen, die keine Hormonersatztherapie wollen.

**Welche hormonfreien Therapiemöglichkeiten gibt es noch bei Hitzewallungen?**

**DR. BOBAN:** Es können auch Antidepressiva zur Linderung von Hitzewallungen eingesetzt werden. Allgemein spielt der Lebensstil eine wichtige Rolle: Hier helfen bessere Ernährung, Yoga und Achtsamkeitsübungen sowie Ausdauertraining. Auch Akupunktur kann die Intensität reduzieren.



## Hormontherapie: für wen?

Bei der **Hormonersatztherapie** wird der in den Wechseljahren entstehende Hormonmangel durch von außen zugeführten Hormonen ausgeglichen. In Österreich werden mittlerweile fast nur noch **bioidentische Hormone** angewendet. Das bedeutet, dass die Hormone strukturell genauso hergestellt werden wie bisher vom Körper selbst. Es wird also nur ersetzt, was dem Körper fehlt. So können gezielt hormonmangelbedingte Beschwerden der Wechseljahre beseitigt werden. Die Lebensqualität der Betroffenen kann durch eine individuelle und möglichst niedrig-dosierte Therapie insgesamt verbessert werden.

**Risikofaktoren.** 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.

Bei der Therapieentscheidung wichtig, ist auch das Alter der Frauen und der Zeitpunkt ihrer individuellen Menopause. Idealerweise beginnt eine Behandlung mit dem Eintritt der Wechseljahre und vor dem 60. Lebensjahr. Ferner sollten keine Gegenanzeigen wie beispielsweise

erhöhte Risiken für Herz-Kreislaufkrankungen oder Brustkrebs vorliegen. Bei Frauen ab einem Alter von 60 Jahren soll eine Hormonersatztherapie unter strenger Nutzen-Risiko-Abschätzung begonnen werden, da ab diesem Alter bei manchen Frauen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen ansteigt.

Außerdem hilfreich bei der **Entscheidungsfindung pro oder contra** Hormongabe, kann ein Vergleich mit anderen Faktoren sein, die das Risiko für Herz- oder Krebserkrankungen erhöhen. So steigern starkes Übergewicht, regelmäßiger Alkoholkonsum und Rauchen das Brustkrebsrisiko deutlich mehr, als eine Hormonersatzbehandlung mit bioidentischen Hormonen.

**Wichtig ist es, aufzuklären** und dabei ausgewogen auf Vor- und Nachteile einzugehen. Das leicht erhöhte Risiko für Brustkrebs unter einer langfristigen Östrogen-Progesteron-Therapie ist ein Aspekt. Dem gegenüber stehen auch einige präventive Effekte, z.B. für Bluthochdruck oder Knochendichte (Stichwort „Osteoporose“) und es gibt Hinweise, dass eine Hormonersatztherapie Altersdiabetes, Demenz und Darmkrebs vorbeugen kann.

**Stichwort Brustkrebsrisiko - wie hoch ist es wirklich in Bezug auf die Hormonersatztherapie?**

**DR. BOBAN:** Das Grundrisiko für Brustkrebs sieht folgendermaßen aus: Jede 8. Frau bekommt Brustkrebs. Bei Hormonersatztherapie-Patientinnen erhöht sich das Risiko minimal. Pro Jahr bekommt eine zusätzliche Frau von 1.000, die Hormone einnimmt, Brustkrebs. Wichtig ist es, wenn man Hormone einnimmt, regelmäßig zur Brustkrebsvorsorge zu gehen.

**Wie gut wirken pflanzliche Präparate?**

**DR. BOBAN:** Bei moderaten Hitzewallungen hilft die Traubensilberkerze gut. Außerdem kann man Salbei in Tablettenform oder als Tee einnehmen, auch das hilft gegen Hitzewallungen. Bei psychischen Verstimmungen hel-

fen Safran und Johanniskraut.

**Ein weiterer Symptomkomplex sind Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Sex und Inkontinenzprobleme. Welche Therapieoptionen gibt es bei diesen Beschwerden?**

**DR. BOBAN:** Bedingt durch den Östrogenmangel werden sämtliche Häute und Schleimhäute - auch im Mund und der Nase und speziell in der Scheide trockener. Es kommt häufiger zu Juckreiz oder Brennen. Die effektivste Therapie ist die Behandlung mit lokal angewendeten Östrogenpräparaten wie Salben oder Zäpfchen: ein bis zweimal pro Woche angewendet, können diese kleine Wunder bewirken.

**Was ist Ihrer Ansicht nach besonders wichtig die Wechseljahre betreffend?**

**DR. BOBAN:** Mir persönlich liegt die

Aufklärung über das Thema sehr am Herzen. In punkto Wechseljahre sind wir gesamtgesellschaftlich gesehen unter- und fehlinformiert. Die Wechseljahre sind nicht nur mit Symptomen wie Hitzewallungen assoziiert. Auch sind die Wechseljahre keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess, der nicht einfach so hingenommen werden muss und soll. Dennoch sind die Wechseljahre eine herausfordernde Phase im Leben einer Frau, die hormonelle Umstellung und die einhergehenden Symptome sind komplex und individuell verschieden. Daher sind die persönliche Gesamtschau und eine gute Beratung mit genügend Zeit wichtig, um die beste Behandlungsalternative zu definieren.

PATRICIA SCHEUCHER ■