

DEUTSCHE AUSGABE

# ELLE

DAS GROSSE  
GLÜCKS-  
HOROSKOP

20<sub>22</sub>

JANUAR  
2022

DEUTSCHLAND € 7,00  
ÖSTERREICH € 7,00  
SCHWEIZ SFR 11,00

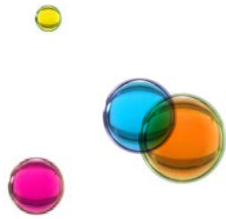


*Der neue*

# BLICK!

MODE MIT  
FEELGOOD-

FAKTOR, SENSATIONELLE BEAUTY-  
BOOSTER, PLUS: DER  
„WIE-WIRKE-ICH“-TEST



---

## SICHERE HILFE: DIE HORMON-ERSATZTHERAPIE

Dr. med. Harry Tschebiner vom Menopause-Zentrum-  
München klärt die wichtigsten Fragen

---

### WOHER KOMMT DIE GROSSE ANGST DAVOR, HORMONE EINZUNEHMEN?

In den USA wurden 1942 die ersten Wechseljahr-Präparate synthetisch, nämlich aus dem Harn trächtiger Stuten gewonnen und traten einen Siegeszug um die Welt an, weil sie die klimakterischen Beschwerden deutlich bessern konnten. Nachdem im Jahr 2002 in einer großen USA-Studie aber klar wurde, dass diese in der Hormonersatztherapie (HRT) verwendeten Hormone eine Zunahme des Risikos für Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose und Brustkrebs verursachten, rieten Gynäkologen ihren Patientinnen von der Behandlung ab.

### WAS HAT SICH VERÄNDERT?

Inzwischen hat man bioidentische Hormone entwickelt, die in der HRT die synthetischen weitgehend abgelöst haben. Neuere Studien haben ein geringeres Risiko für Brustkrebs und Venenthrombosen bestätigt.

### WAS SIND BIOIDENTISCHE HORMONE?

Bioidentische Hormone gleichen den in den Eierstöcken produzierten Hormonen und haben mit den in Verruf geratenen chemisch hergestellten Hormonen nicht mehr viel zu tun. Vor allem aus der Yamswurzel werden durch Umbau des chemischen Grundgerüsts bioidentisches Östradiol, Progesteron und DHEA hergestellt und seit Jahren in der Hormonersatztherapie angewendet. Die schonendste Behandlung mit Östrogenen gelingt über die Haut, z. B. als Gel, Pflaster oder Spray, in der Scheide auch als Creme oder Zäpfchen. Durch die transdermale Gabe wird die Leber nicht belastet und man benötigt eine deutlich geringere Hormondosis als mit Tabletten, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Natürliches Progesteron, das bei Frauen mit vorhandener Gebärmutter immer dazugegeben werden muss, kann als Kapsel eingenommen oder als Creme aufgetragen werden. Die Kosten für die meisten bioidentischen Hormone werden von den Krankenkassen übernommen.



### WAS SIND PHYTO- HORMONE?

Phytohormone sind pflanzeneigene Botenstoffe und haben im Körper eine ähnliche Wirkung wie Hormone.

Sie sind z. B. in Soja, Mönchspfeffer, Rotklee, Rapontik-Rhabarber oder Johanniskraut enthalten. Allerdings ist deren Wirksamkeit häufig nicht ausreichend belegt und deshalb in der Fachwelt umstritten. In der täglichen Praxis sind sie aber in der Perimenopause, also der Übergangszeit hilfreich. Sie können manchmal PMS, Hitzewallungen und auch Schlafstörungen lindern. Sobald aber die Eierstöcke ihre Funktion weitgehend eingestellt haben, sind die Symptome meist so ausgeprägt, dass eine Behandlung damit nicht mehr ausreicht.

### FÜR WEN IST EINE HORMON- ERSATZTHERAPIE GEEIGNET?

Wenn pflanzliche Präparate nicht helfen, ist bei niedrigem Risikostatus eine Hormonbehandlung sinnvoll. Eine HRT sollte durch Symptomanalyse und regelmäßige Labortests möglichst niedrig und individuell eingestellt werden. Ob und wie lange Hormone zur Anwendung kommen, hängt vom Leidensdruck, dem individuellem Risiko und der persönlichen Einstellung der Patientin ab, was in einem ausführlichen Gespräch geklärt werden sollte. Bioidentische Hormone lösen keinen Brustkrebs aus, können aber schlafende Krebszellen wecken, sodass diese dann etwas früher zur Erkrankung führen. Dieses Risiko lässt sich durch eine sorgfältige Diagnostik vor Behandlungsbeginn und regelmäßige Kontrollen mit Bestimmung der Hormonwerte unter der Therapie minimieren.

### WAS SIND DIE VORTEILE EINER HORMON-ERSATZTHERAPIE?

Durch eine rechtzeitige, individuell ausbalancierte HRT kann in den meisten Fällen die Lebensqualität verbessert werden. Zudem beugt sie der Entstehung von Alterserkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Osteoporose, Darmkrebs und Alzheimer-Demenz vor. Dass auch Alterungsprozesse langsamer ablaufen, ist ein positiver Nebeneffekt.

### WANN IST DER BESTE START?

Das sogenannte „Window of opportunity“ liegt in der Regel zwischen dem 50. und 60. Lebensjahr. Bei späterem Beginn könnten Veränderungen im Gefäßsystem vorliegen, die das Risiko für Gefäß-Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen.

### WIE LANGE DAUERT EINE HRT?

Klimakterische Symptome können bis zu 15 Jahre andauern. Durch Absetzen der Behandlung alle zwei Jahre können Frauen feststellen, ob sie noch Beschwerden haben. Ist das der Fall, können sie die Behandlung nach Rücksprache mit ihrem Arzt fortsetzen.