



TERMIN BEI DER HORMONBERATUNG

Endlich wieder in Balance

Weil die Gefühle unserer Autorin Barbara Sonntag Achterbahn fuhren, suchte sie eine ganz spezielle **Sprechstunde** auf. Eine gute Entscheidung, wie sie hier berichtet

➔ Ich kann nicht mehr genau sagen, wann es anfing. Im Sommer 2023 fiel es mir verstärkt auf: Immer häufiger hatte ich Tage, an denen mir selbst die Sonne kein Lächeln ins Gesicht zaubern konnte, obwohl mein Leben alles andere als trüb war. Dazu kam, dass ich mich in Kleinigkeiten furchtbar reinsteigerte. Eine WhatsApp-Nachricht einer Bekannten reichte aus, um mich tagelang über deren unverschämten Ton aufzuregen – früher hätte ich so etwas einfach weggelacht. Kurz: Ich erkannte mich selbst nicht mehr. Was war nur auf einmal mit mir los?

Ab 40 treten erste Symptome auf

Als mir irgendwann eine Studie der Berliner Hochschule für Recht und Wirtschaft zum Thema Wechseljahre in die Hände fiel, dämmerte es langsam: Waren etwa die Hormone an meinem Gefühlschaos schuld? Mit meinen damals 51 Jahren zählte ich wechselljahrstechnisch zur Kernzielgruppe. Meine Regel konnte ich als Indikator für die Menopause nicht heranziehen – wegen der Hormonspirale habe ich sie seit Jahren nicht mehr.

Psychische Beschwerden. In der Studie war zu lesen, nicht Hitzewallungen seien das größte Übel während des Wechsels, die meisten Frauen plagten vielmehr psychische Beschwerden: 53 Prozent klagten in dieser Zeit über gesteigerte Reizbarkeit, 46 Prozent fühlen sich niedergeschlagen. Und: Die Symptome treten oft viel früher auf, als vielen bewusst ist – schon ab einem Alter von 40 Jahren geraten bei den meisten die Hormone durcheinander.

Um mehr über meinen Hormonstatus zu erfahren, mache ich kurz darauf im Menopause-Zentrum München bei Dr. Harry Tschebiner einen Termin. Der Gynäkologe hat sich im Rahmen einer Privatsprechstunde auf das Thema Menopause spezialisiert, weil dafür im normalen Praxisalltag oft die Zeit fehlt. Viele Frauen fühlen sich in puncto Wechseljahre immer noch nicht von ihrem Arzt verstanden und plagen sich auch deshalb unnötig lange mit den Beschwerden herum.

Hilfreiche Erkenntnis. Als Vorbereitung auf meinen Termin bei Dr. Tschebiner fülle ich online einen Menopause-Fragebogen aus, in dem ich auf einer Skala von null bis zehn angebe, wie stark Beschwerden wie Reizbarkeit, Verstimmungen oder Gelenkschmerzen sind. Ich kreuze oft eine Fünf an, manchmal aber auch eine Null. Hin und wieder bin ich unentschlossen, da nicht jeder Tag wie der andere ist. Als wir den Bogen in der Praxis besprechen, druckse ich erst etwas herum: Mir ist meine grundlose Niedergeschlagenheit peinlich und auf meine Reizbarkeit bin ich auch nicht stolz. Dr. Tschebiner hört mir einfach nur zu und nickt – bis dann alles einfach aus mir herausprudelt. Er beruhigt mich, meine Symptome seien typisch, das Gleiche höre er von vielen Frauen. Allein das zu wissen, entlastet mich wahnsinnig.

Ein Hormontest bringt Klarheit

Der Gynäkologe erklärt mir das Zusammenspiel der Hormone und auch, dass ein Mangel an Progesteron gereizt macht und ein ➔

Zu hören, dass es auch vielen anderen Frauen so geht wie mir, entlastet mich wahnsinnig

Barbara Sonntag





Schlafstörungen Auch sie können durch den Hormonabfall bedingt sein

➔ Östrogendefizit das Grübeln fördert. Allein anhand meiner Symptome schätzt er, dass ich noch nicht in der Menopause bin und hormonell in einer frühen Phase der Wechseljahre stecke. Dafür spricht etwa, dass ich nachts noch wie ein Baby schlafe und keine Hitzewallungen spüre. „Die frühe Phase ist aber am schwierigsten zu behandeln“, so Dr. Tschebiner. „In der Zeit schwanken die Hormone stark.“ Später könne man dann einfach zunächst das Progesteron per Tablette substituieren (das Hormon nimmt als Erstes ab) und später noch Östrogen ergänzen, das man als Gel auf die Haut aufträgt. Ersetzt man die verlorenen Hormone, lassen Beschwerden wie Hitzewallungen, Verstimmungen, Scheidentrockenheit oder Schlafstörungen, die durch den Hormonabfall hervorgerufen wurden, nach.

Gutes Gefühl. Heute gilt so eine Hormonersatztherapie mit bioidentischen Hormonen wieder als sicher – wenn kein erhöhtes Brustkrebsrisiko oder Herzerkrankungen bestehen. Um alle Risiken auszuschließen, rät mir der Gynäkologe zur regelmäßigen Mammografie, internistischen Checks und einer Knochendichtemessung. Schön, dass ein Arzt einmal so umfassend meine Gesundheit im Blick hat! Am Ende des Gesprächs nimmt er mir dann noch Blut ab, um die Werte neun verschiedener Hormone, unter anderem FSH, Östradiol oder Progesteron, im Labor bestimmen zu lassen.

Das Testergebnis besprechen wir zwei Wochen später in seiner Onlinesprechstunde. Die Blutwerte bestätigen Dr. Tschebiners Vermutung: Meine Hormonwerte befinden sich noch im Normalbereich, hormonell bin ich auf dem Stand einer Frau Anfang, Mitte 40. Er erklärt mir aber auch, dass so ein Hormontest stets nur die Bestandsaufnahme eines Tages ist,

schon zwei Tage später könne das Ergebnis anders aussehen – zumal die Hormone auch während des Zyklus junger Frauen enorm schwanken; und in den beginnenden Wechseljahren sowieso. Daher halten manche Ärzte derartige Tests für entbehrlich, sie probieren dann einfach, ob die Beschwerden durch die Hormongabe besser werden. Dr. Tschebiner ist von den Hormontests überzeugt: „Mithilfe des Ergebnisses kann man die Hormone gezielter ersetzen, sodass man mit geringstmöglicher Dosis das beste Ergebnis erzielen kann.“

Zurück zur gewohnten Leichtigkeit

Ich weiß nicht, ob ich mich über das Resultat freuen oder ärgern soll. Ich hatte gehofft, ein Hormonersatz würde meine Gefühlswelt wieder regulieren. Doch laut Dr. Tschebiner ist es dafür zu früh. Weil er trotzdem davon überzeugt ist, dass mich die Hormonschwankungen aus der Bahn werfen, rät mir der Experte zur Einnahme frei verkäuflicher Mönchspfeffertabletten. Diese Heilpflanze kann den Hormonhaushalt regulieren, weshalb sie oft bei Zyklusunregelmäßigkeiten und dem Prämenstruellen Syndrom eingesetzt wird. Ich erfahre aber auch, dass 40 Prozent der Frauen nicht darauf ansprechen und es drei Monate dauern kann, bis Mönchspfeffer seine volle Wirkung entfaltet. Auch Nebenwirkungen wie Kopfweh seien möglich, dann solle man nur die halbe Dosis (10 mg) einnehmen.

Erstaunlicher Effekt. Ich muss nicht lange auf eine Wirkung warten: Bereits nach ein, zwei Wochen fühle ich mich wieder so leicht und auf eine wunderbare Art übermütig, dass ich plötzlich mit Wildfremden scherze. Nervige Gedanken flattern von allein wieder aus meinem Kopf und setzen sich auch nicht mehr so fest. Ich würde das alles nicht glauben, wenn ich es nicht selbst erlebt und meine Freundin Antje nicht exakt die gleiche Erfahrung mit Mönchspfeffer gemacht hätte. Am Erstaunlichsten finde ich aber, dass allein durch den Mönchspfeffer meine Schmerzen im linken Handgelenk und der Schulter weg sind – das erste Mal seit sieben Jahren! Beides fühlte sich wie eingerostet an, was ich immer auf den normalen Alterungsprozess geschoben hatte. Offensichtlich waren aber auch die Gelenkschmerzen hormonell bedingt.

Seit gut zwei Jahren nehme ich nun die Heilpflanze – und möchte nicht mehr darauf verzichten: Ich fühle mich damit wie neugeboren! Hilft Mönchspfeffer allein irgendwann nicht mehr, ist die Einnahme von Progesteron der nächste Schritt. Aber das werde ich dann mit meinem Arzt noch mal besprechen. ◀

3

Monate kann es dauern, bis Mönchspfeffer seine volle Wirkung entfaltet