



Foto: Rido - stock.adobe.com

Freispruch für die Hormontherapie

Die vor ein paar Jahren ins schiefe Licht geratene Behandlung kann individuell helfen und sogar positiv auf die Gesundheit wirken

Das Klimakterium umfasst eine Zeitspanne von mehreren Jahren. Mit zunehmendem Alter der Ovarien kommt es zu einer geringeren Anzahl an Eisprüngen und verminderter Progesteronproduktion. Dadurch werden die Zyklen kürzer und auch unregelmäßiger. Der Zeitpunkt der Menopause (letzte Monatsblutung) liegt schließlich durchschnittlich im Alter

von 50 bis 52 Jahren, die individuelle Schwankungsbreite ist dabei jedoch sehr hoch. Etwa nach dem 60. Lebensjahr erlischt die Hormonproduktion der Ovarien schließlich ganz.

„Zu den häufigsten Beschwerden zählen Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Oft werden psychische Symptome wie Schlafstörungen, Nervosität und erhöhte Reizbarkeit sowie de-

pressive Verstimmungen angegeben. Auch Verdauungsstörungen, Vaginaltrockenheit, Libidoverlust sowie Trockenheit von Haut und Haaren“, zählt die Grazer Apothekerin Mag. pharm. Kornelia Baumgartner auf. Um diesen Beschwerden entgegenzuwirken, wurden viele Frauen mit Hormonersatztherapie behandelt. Vor über 15 Jahren verunsicherte allerdings die Veröf-

RICHTIG ESSEN

Der Abfall des Östrogenspiegels führt zu einer Reihe von Symptomen, die man mit seiner Ernährungsweise etwas lindern kann.

Wichtiger Faktor, um die „Hot Flushes“ in Grenzen zu halten, stellt normales Körpergewicht dar. Es ist nicht notwendig, Kohlenhydrate weitgehend aus dem Speiseplan zu eliminieren. Es genügt, den Anteil etwas zugunsten von Proteinen zu verschieben. Die Ernährung sollte fettbewusst sein. In der Praxis bedeutet dies ein Maximum von täglich drei bis vier Teelöffeln Streichfett und zwei Esslöffeln hochwertigen Pflanzenöls. Um die Knochengesundheit zu erhalten, ist eine Kombination aus Kalzium, Vitamin D und Vitamin K sinnvoll.

**Ernährungswissenschaftler
Mag. Martin Schiller**

fentlichung der WHI-Studie (Women's Health Initiative) nicht nur Anwenderinnen, sondern auch die behandelnden Ärzte, sodass die Untersuchung letztlich zu einer Trendwende in puncto Hormongabe geführt hat. „Denn die Ergebnisse zeigten völlig unerwartet, dass die kombinierte Hormonersatztherapie mit sogenannten konjugierten Östrogenen und einem synthetischen Gestagen (MPA, Medroxyprogesteronacetat) die Rate an

Im Fokus: Menopause

Vorbeugung • Therapie • Selbsthilfe



Foto: freshidea - stock.adobe.com

Eine Kooperation mit Experten von Ärzte Krone und Apotheker Krone

Herzinfarkten und Schlaganfällen steigerte. Darüber hinaus bestätigte sie, dass das Risiko für Brustkrebs nach 4 bis 5 Jahren zwar leicht, aber statistisch sichtbar, erhöht war“, erklärt Univ.-Prof. Dr. Christian Egarter, Leiter der Klinischen Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der UniKlinik für Frauenheilkunde, AKH – Medizinische Universität Wien.

Kritische Studie wurde bereits widerlegt

Der Gynäkologe gibt aber Entwarnung: „In der Zwischenzeit führten Experten zahlreiche Studien durch, welche die damaligen Ergebnisse relativierten. Außerdem wurden diese fehlinterpretiert: 70 Prozent der einbezogenen Frauen waren bei Beginn der HRT bereits über 60 Jahre alt und hätten aufgrund fehlender Beschwerden (lediglich 10 Prozent) sowie bestehender Vorerkrankungen und Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Zigarettenrauchen gar keine Hormone erhalten sollen. Die Resultate wurden jedoch auf alle, auch Jüngere, umgelegt.“

Aktuelle Publikationen, Leitlinien und Experten kommen heute zu dem Schluss, dass beizeitigem Therapiebeginn – unter Berücksichtigung der individuellen Beschwerden sowie auch des Risikoprofils – ein-

deutig der Nutzen gegenüber möglichen Gefahren überwiegt. Bei Anwenderinnen präsentiert sich darüber hinaus die Gesamtsterblichkeitsrate niedriger als bei jenen ohne Hormontherapie. Prof. Egarter: „Ein frühzeitiger Beginn vermag demnach nicht nur die Wechselbeschwerden zu bessern, sondern auch die Bildung von Arteriosklerose zu verzögern oder gar zu verhindern, was mitunter zu einer Verringerung von Herzinfarkten und Schlaganfällen führt. Es zeigt sich auch ein positiver Effekt auf Osteoporose und Darmkrebs.“

Maßgeschneidertes Programm nötig

Zumeist wird eine für die Patientin individuell ausgewählte Kombination von transdermalem oder oralem Östradiol und einem natürlichen mikronisierten Progesteron/Dydrogesteron verschrieben. Fixkombinationen stehen als Tabletten und transdermale Pflaster zur Verfügung.

Phytoöstrogene, für die mittlerweile umfangreiche Studien vorliegen, sind in erster Linie bei Hitzewallungen gut wirksam. Die pflanzlichen Östrogene setzen am selben Rezeptor wie die Östrogene der HRT an und sollten daher nicht ohne Rücksprache mit dem behandelnden Gynäkologen angewendet werden.

Dr. Eva Greil-Schähs

HILFREICHE PFLANZEN

Wer übermäßig schwitzt, greift zu **Salbei**. Depressive Verstimmungen werden mit **Johanniskraut** behandelt. Nervosität und Schlafstörungen bekommen Betroffene mit **Baldrian**, **Melisse**, **Passionsblume**, **Hopfen**, **Lavendel** und **Orangenblüte** in den Griff. Bei generellen Wechselbeschwerden helfen **Traubensilberkerze**, **Rotklee**, **Sojabohnen**, **Pollenextrakt**.

Mag. pharm. K. Baumgartner

DATEN & FAKTEN

- ◆ **1 Drittel** aller Frauen hat Probleme individueller Intensität.
- ◆ **2 Jahre** früher treten Menopausebeschwerden bei Raucherinnen auf.
- ◆ **1/4** der Östrogendosis einer Anti-Baby-Pille enthalten Hormonersatztherapie-Arzneien.