



# Leichter durch die Wechseljahre

**Menopause** Die Hormonersatztherapie ist nicht mehr unumstritten. Frauen, die in den Jahren des Übergangs unter Beschwerden leiden, können diese aber auch anders lindern

**W**echseljahresbeschwerden? Bis vor zwei Jahren war das kein Thema für Anette M. „Gegen die Stimmungsschwankungen und das nächtliche Schwitzen hatte mir mein Frauenarzt Hormon-  
tablets verschrieben - die halfen prompt“, erinnert sich die Personalentwicklerin. Die Wende kam in Form eines Zeitungsartikels. Eine der weltweit größten Studien zur Hormontherapie, die amerikanische Women's Health Initiative (WHI), sei abgebrochen worden, hieß es da. Der Grund: Bei den Teilnehmerinnen hätte man einen deutlichen Anstieg von Brustkrebs, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Thrombosen beobachtet. Anette M. weiß noch genau, wie sie sich fühlte: „Seit zwei Jahren hatte ich täglich eine Pille eingenommen - mir war, als stünde mir der Tod bevor.“

Für die 56-Jährige begann eine schlimme Zeit. „Obwohl mein Frauenarzt mich davon abhalten wollte, setzte ich das Mittel ab. Mit dem Ergebnis, dass ich in Konferenzen Herzrasenbekam und regelmäßig schweißgebadet vor meinen Kollegen stand.“

Schließlich nahm Anette M. doch wieder Hormone, diesmal aber niedriger dosiert. Und heute? Die überfallartigen Attacken kommen seltener, die Verunsicherung ist geblieben. „Es ist dieses schale Gefühl, etwas sehr Ungesundes zu tun. Aber anders geht es nun mal nicht.“

## Frauen in Aufruhr

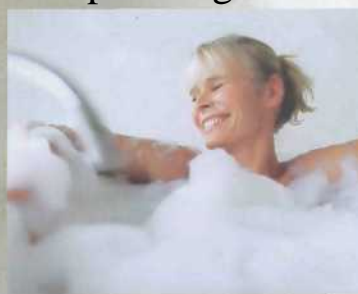
Zwar zweifelten einige Mediziner die Ergebnisse der WHI-Studie nach Bekanntwerden an - schließlich seien hierzulande andere Hormonvarianten und Verordnungen üblich als in Amerika. Außerdem sei ein Großteil der Studienteilnehmerinnen übergewichtig und über 60 Jahre alt gewesen. Dennoch: „Nach dem heutigen Kenntnisstand scheint das Risiko von Brustkrebs, Schlaganfällen und Embolien durch eine mehrjährige Einnahme von Östrogen-Gestagen-Präparaten tatsächlich zu steigen“, stellt Professor Dr. Marion Kiechle fest, Direktorin der Frauenklinik im Klinikum rechts der Isar der Technischen Universität München. >

Fotos: Corbis/March, Getty Images/Stone, Getty Images/Taxi, Serrurier

## Aktivität



## Entspannung



## Pflanzenstoffe



**Erfolgreiche Strategien:** Frauen, die aktiv sind und gut entspannen können, leiden weniger unter Wechseljahresbeschwerden. Auch pflanzliche Mittel, zum Beispiel auf Basis der Traubensilberkerze, helfen dagegen

Diese kombinierte Form der Hormonersatztherapie (HET) ist in Deutschland die mit Abstand am häufigsten verordnete. In Form von Tabletten, Gels oder Pflastern versprechen die Präparate Abhilfe bei Beschwerden wie Hitzewallungen, Depressionen, Schlafstörungen, brennenden Augen oder Trockenheit der Scheide und damit verbundenen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.



„Die Zeiten, in denen Frauen in den Wechseljahren nach dem Gießkannenprinzip mit Hormonen beglückt wurden, sind endgültig vorbei.“

Prof. Dr. Marion Kiechle, Klinikum rechts der Isar, München

## Talfahrt der Hormone

Irgendwann nach dem 40. Lebensjahr beginnt der weibliche Körper die Produktion von Östrogen und Progesteron herunterzufahren. Der Übergang von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Zeit kündigt sich an. Die Talfahrt der Hormone setzt eine Kettenreaktion in Gang: Der sinkende Östrogenspiegel reizt verschiedene vegetative Bereiche im Gehirn, zum Beispiel das Tempera-

turzentrum. Dies „missversteht“ der Organismus als Überhitzung und stellt den Temperaturreichtwert - wie ein Thermostat - im Gehirn um einige Grad nach unten. Um die scheinbare Überhitzung wieder abzubauen, bildet der Körper vermehrt das Stresshormon Adrenalin. Dieses bewirkt einen schnelleren Herzschlag, eine Erweiterung der Blutgefäße in der Haut sowie Schwitzen. Im Prinzip sind das alles natürliche Reaktionen, die zu einer Abkühlung führen sollen - nur dass diese gar nicht gebraucht wird.

Die Hormonersatztherapie wirkt effektiv und rasch. Schon nach 14 Tagen fühlen sich die meisten Frauen beschwerdefrei. Die Wechseljahresprobleme sind zwar in der Regel nicht aufgehoben, aber zumindest aufgeschoben - bis zu einem späteren Zeitpunkt, zu dem sich das Älterwerden mögli-

cherweise besser mit den Lebensumständen verträgt. Weil die Kinder dann aus dem Haus sind, der Mann im Ruhestand und auch die eigene Berufstätigkeit Geschichte ist. Weil Frau sich dann mittags auch einmal entspannt auf die Couch legen kann, mit einer Tasse Tee in der Hand oder einem kalten Waschlappen auf der Stirn.

Der Einsatz der HET müsse auch vor dem Hintergrund veränderter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen gesehen werden, findet Dr. Manfred Steiner, Präsident des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF). Viele Frauen seien heute berufstätig, und oft stünden sie gerade dann auf dem Höhepunkt ihrer beruflichen Laufbahn, wenn sie in die Wechseljahre kommen. „Welche Bankangestellte, Friseurin oder Ärztin mag dann schon mit hochrotem Kopf ihrer Tätigkeit nachgehen?“ ➤



**Gisela Vogler\* (51):** „Noch heute bekomme ich eine Gänsehaut, wenn ich an jenen Tag vor zwei Jahren denke. Mir ging es seit längerem nicht gut. Ich hatte immer wieder starke Schweißausbrüche und Hitzewallungen. Doch was jetzt geschah, übertraf alles. Während eines Kundenge-

## Mit Soja und Seelenmassage zurück ins Lot

sprächs bekam ich auf einmal Herzrasen, Atemnot, Beklemmungsgefühle - und panische Angst. Mein Mann rief den Notarzt, ich kam ins Krankenhaus. Drei Tage lang wurde ich durchgecheckt. Schließlich gab der Chefarzt Entwarnung: keine organische Erkrankung. Ich sei entweder ein Fall für den Psychiater - oder für den Frauenarzt.

Ersteres konnte ich mir überhaupt nicht vorstellen. Ich mag meinen Beruf als Grafikerin, habe einen lieben Mann und zwei tolle Kinder. Woher sollte eine psychische Erkrankung kommen?

Ich ging zum Frauenarzt. Den interessierten vor allem meine heftigen Schweißausbrüche. Und dass ich seit längerem starke Blutungen hatte. Sie sind in den Wechseljahren, meinte er. Das würde auch meinen Zusammenbruch erklären.

Sein Rat: Phytoöstrogene. Außerdem empfahl er mir Streicheleinheiten für die Seele: „Tun Sie was für sich. Dann fällt Ihnen der Übergang in die neue Lebensphase leichter.“

Beide Ratschläge habe ich beherzigt. Zweimal am Tag nehme ich nun Sojatabletten. Und ich gönne mir Auszeiten, in denen ich mir am wichtigsten bin: Massageterminen, Kosmetikbehandlungen, Wellnesswochenenden. Nach dem Krankenhausaufenthalt hat es vier Wochen gedauert, bis ich wieder ganz bei Kräften war. Inzwischen fühle ich mich fitter als je zuvor. Sind es die Tabletten? Oder die kleinen Fluchten aus dem Alltag? Wie auch immer: Abgesehen von sehr seltenen kleinen Hitzeanflügen sind die Wechseljahre kein Thema mehr für mich.“

\*) Name von der Redaktion geändert

# Rat & Hilfe

Sind Wechseljahresbeschwerden wirklich behandlungsbedürftig? Oder sollten moderne Frauen diese Phase wie ihre Mütter und Großmütter „natürlich“ durchleben? Das sind Überlegungen, die seit dem Abbruch der anfangs genannten WHI-Studie und weiteren alarmierenden Forschungsergebnissen aus England (Million Women Study) in der Diskussion sind. Von einer „unerlässlichen Therapie der Krankheit Wechseljahre“ spricht die eine, von einer „Chemie-Zwangsjacke für die Frau“ die andere Seite. Mal wird die Berichtserstattung über die Risiken der HET als „Panikmache“ bezeichnet, dann wieder sehen Fachleute „sofortigen Handlungsbedarf“ und fordern dringend ein „Umdenken“.

Fakt ist: In Deutschland kam es seit Bekanntwerden der Studienergebnisse bis heute zu einem Rückgang entsprechender Verordnungen um 30 Prozent. Das halten manche Experten für zu wenig angesichts der Tatsache, dass

## Hormone als Rettungsanker

**Edith Heilmann\* (58):** „Vor elf Jahren machte mein Frauenarzt bei mir eine routinemäßige Blutuntersuchung. Als das Ergebnis kam, war er ganz begeistert: ‚Sie haben den Hormonspiegel einer jungen Frau.‘ Schockiert war er ein halbes Jahr später, bei der nächsten Kontrolle: die Östradiolwerte waren im Keller! Offensichtlich hatte sich eine seelische Krise auf den Körper ausgewirkt: Mein Mann hatte kurz vorher einen Schlaganfall gehabt und war seitdem ein Pflegefall.“

Mein Frauenarzt verschrieb **mir** eine niedrig dosierte Östrogen-Gestagen-Therapie. Ob mir die Tabletten geholfen haben, kann ich

nicht sagen. Seit der Erkrankung meines Mannes ging es mir nur schlecht.

Als mein Frauenarzt aus Altersgründen seine Praxis aufgab, wechselte ich zu einem anderen Arzt, der mir ein neues, höher dosiertes Hormonpräparat verschrieb. Mit dem neuen Mittel ging es mir schlagartig gut. Ich staunte selbst, wie groß der Einfluss der Hormone auf die Psyche ist. Dazu kam sicher auch, dass ich gelernt hatte, mit der Erkrankung meines Mannes zu leben.

Vor einem Jahr habe ich versucht, **mich** aus der Hormontherapie auszuschleichen. Ich hatte von der Studie gehört, die einen Zusammenhang zwischen Hormonen und Brustkrebs nachgewiesen hatte, und war sehr beunruhigt. Nach vier Wochen mit nur einer Tablet-

das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) das Anwendungsgebiet von Hormonpräparaten hinaufstufte von „Wechseljahresbeschwerden“ auf „starke Wechseljahresbeschwerden“ - die Verwendung also eingeschränkt hat.

Manfred Steiner dagegen heißt diese Entwicklung nicht uneingeschränkt gut. Der niedergelassene Gynäkologe will die Hormontherapie nicht verharmlosen, aber auch nicht verteufeln. Stattdessen müsse der Umgang mit den Mitteln unter Abwägung der Chan-



Schließlich riet mir mein Frauenarzt, wieder täglich eine Hormon-tablette einzunehmen. Mir ging es sofort besser. Aber mit jeder Tablette, die ich schluckte, musste ich an die Brustkrebsstudie denken. Vor zwei Monaten startete ich den zweiten Ausschleivversuch. Diesmal mit Erfolg. Wenn es mir weiter so geht wie jetzt, werde ich die Tabletten nochmals reduzieren. Trotz meiner heutigen Skepsis Hormonen gegenüber muss ich sagen: Ich bin froh, dass es solche Mittel gibt. Ich weiß nicht, wie ich die letzten Jahre ohne sie hätte überstehen sollen."

\*) Name von der Redaktion geändert

te jeden zweiten Tag ging ich durch die Hölle. Ich zitterte, mir wurde abwechselnd heiß und kalt, die Gedanken drehen sich im Kreis. Nachts hatte ich Schweißausbrüche und auch tagsüber schwitzte ich oft so, dass ich mich immer wieder umziehen musste.

cen und Risiken neu definiert werden. „Wechseljahressymptome als Befindlichkeitsstörungen abzutun, halte ich für frauenverachtend."

Immerhin: Einigkeit besteht in Fachkreisen in der Frage des vorbeugenden Hormonersatzes. Nach der Euphorie

der 70er Jahre, in denen zahlreiche neue Präparate auf den Markt kamen und die Meinung vorherrschte, durch Hormoneinnahme den Alterungsprozess und altersbedingte Erkrankungen verzögern zu können, hat sich die Hormonverschreibung in der Praxis dra-

matisch geändert. Hormonersatztherapie als Schutz vor weichen Knochen und schlaffer Haut? „Die Zeiten, in denen Frauen in den Wechseljahren nach dem Gießkannenprinzip mit Hormonen beglückt wurden, sind endgültig vorbei", sagt Marion Kiechle. Einzelne positive Effekte der Östrogen-Gestagen-Präparate, die die Skandal-Studien am Rande zu Tage brachten, bewertet die Klinikdirektorin zurückhaltend. „Es stimmt zwar, dass nach mehrjähriger Einnahme Osteoporose und Darmkrebs seltener auftreten. Allerdings gibt es wesentlich wirksamere Mittel zum Aufbau der Knochendichte. Und die beste vorbeugende Maßnahme vor Darmkrebs ist und bleibt die Darmspiegelung."

Bei Beschwerden ist Abwägen angesagt. Wie Marion Kiechle folgen heute die meisten Frauenärzte der Devise: Hormone nur bei ausgeprägten Symptomen und auch so kurz und so niedrig dosiert wie möglich. Doch die

Professorin warnt auch vor übertriebener Dramatisierung. „Man muss die Ergebnisse der WHI-Studie differenziert betrachten. Bei Frauen unter 50 gab es überhaupt kein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Bei den 55-Jährigen, die über zehn Jahre ein Gestagen-Östrogen-Präparat einnahmen, trat bei 34 von tausend Frauen Brustkrebs auf. Aber auch ohne Hormone bekommen 27 von tausend Frauen Brustkrebs.“ Diese Differenz von sieben pro tausend Frauen will die Medizinerin in der Relation sehen. Denn: „Nach heutigem Wissen erhöht sich das Brustkrebsrisiko durch eine ungesunde Lebensführung viel drastischer als durch die Einnahme von Hormonen.“

## Ungesundes Leben erhöht das Risiko

Das ist eine Einschätzung, die Manfred Steiner teilt. Bereits Ende der 90er Jahre habe eine englische Studie die Bedeutung der Lebensweise bei der Brustkrebsentstehung hervorgehoben. „20 Kilo Übergewicht lässt pro tausend Frauen 45 mehr erkranken. Zwei alkoholische Drinks am Tag führen immerhin bei 27 Frauen mehr zu Brustkrebs.“ Vor einer Kombination Hormoneinnahme plus ungesunde Lebensführung warnt Steiner eindringlich. „Es gibt Hinweise, dass Alkoholkonsum den Östrogenspiegel von Hor-

## Mit Yoga gegen die Schwitzattacken

**Margret Teichert\* (60):** „Vor etwa zehn Jahren ging es los. Ich schlief schlecht und musste plötzlich immer ein Taschentuch griffbereit haben - gegen Schweißperlen auf der Stirn. Okay, dachte ich, jetzt ist es also so weit.“

Für mich war der Beginn der Wechseljahre nichts Schlimmes. Man wartet fast schon ein bisschen darauf, wenn andere Frauen davon erzählen. Bei einigen fiel mir auf, dass sie diese Lebensphase am liebsten von sich weggeschoben hätten. Ich bin da anders. Für mich ist das Älterwerden nichts, wovor man davonlaufen muss.

Mein Frauenarzt wollte mir Hormone verordnen: „Dann sind Sie die lästigen Beschwerden los und tun oben-drein etwas gegen drohende Osteoporose“, meinte er. Ich stellte klar, dass die Wechseljahre für mich keine Krankheit seien.

Die Schwitzattacken wurden schlimmer. Dazu kam eine unerklärliche Traurigkeit. Eine typische Tagebuchaufzeichnung aus dieser Zeit: „Die Niedergeschlagenheit lähmt mich. Ich weiß nicht, wie ich den morgigen Tag überstehen soll.“

mon-Anwenderinnen stärker ansteigen lässt und sich dadurch das Brustkrebsrisiko erhöht." Ein Hinweis darauf, dass Frauen unter IET ihren Lebensstil noch kritischer überprüfen sollten. Dazu gehört auch die Bereitschaft zur ärztlichen Vorsorge. „Sinnvoll sind ab 50 Jahren eine jährliche Mammografie und regelmäßige Tastuntersuchungen der Brust durch den Arzt, aber auch von der Frau selbst“, rät Marion Kiechle.

Letztlich muss die Entscheidung individuell fallen, indem Frauen sich fragen: Sind meine Wechseljahresbeschwerden wirklich so ausgeprägt, dass sie den Alltag überschatten, oder spielt sich das Ganze in erträglichem Rahmen ab? Gelingt es vielleicht sogar, die Symptome als Zeichen eines Eintritts in eine neue Lebensphase zu nehmen - als ganz normalen Prozess der körperlichen und seelischen Umstellung? „Letzteres ist oft leichter gesagt als getan“, weiß die Frauenärztin Ingeborg Lackinger-Karger. ➤



Mein Frauenarzt fühlte sich bestätigt. Und drängte weiter auf eine Hormontherapie. Inzwischen war in der Zeitung von ersten Studienergebnissen zu lesen, die auf einen Zusammenhang zwischen Hormonen und Brustkrebs hinwiesen. Auch ich fühlte mich bestätigt - und wechselte den Arzt.

Mein jetziger Gynäkologe akzeptiert meine Haltung. Er weiß, dass es mir nicht darum geht, die Beschwerden künstlich zu unterdrücken, sondern besser mit ihnen zurechtzukommen. Seitdem ich Yoga mache, klappt das ganz gut. Nach drei Jahren Entspannungstraining bin ich fast frei von Schweißattacken und Stimmungstiefs. Und: Ich bin eine andere Frau. Ich erlebe mich viel intensiver, sowohl körperlich als auch seelisch."

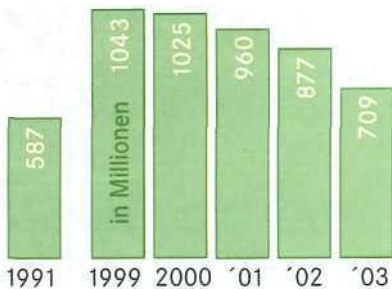
\*) Name von der Redaktion geändert

„Denn obwohl sie eigentlich eine ganz andere Einstellung anstreben, gelingt es vielen Frauen kaum, die gesellschaftliche Vorstellung abzuschütteln, dass nur attraktiv ist, wer frisch und jugendlich erscheint.“

Tatsächlich deuten Untersuchungen darauf hin, dass Stress und psychischer Druck das Ausmaß klimakterischer Beschwerden beeinflussen. Als sicher gilt außerdem, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen Stimmungsschwankungen in den

## Hormonschwund

Verordnete Tagesdosen von Hormonpräparaten in Deutschland



Quelle: WIdO

**Reaktion: Erste Ergebnisse der WHI-Studie wurden 2002 bekannt. Seitdem sinken die HET-Verordnungen stärker**

Wechseljahren sowie Depressionen oder Angstzuständen, die schon vorher bestanden haben. Ob so oder so spezielle Körper- und Entspannungsübungen sind für Ingeborg Lackinger-Karger eine wichtige Säule in der Behandlung von Wechseljahresproblemen. „Nicht, weil die Symptome dadurch gänzlich verschwinden, sondern weil sie erträglicher werden. Und weil so ein Prozess des Umdenkens und eines freundlicheren Umgangs mit sich selbst eingeleitet und verstärkt wird, der mit zunehmendem Alter immer wichtiger wird.“

Auch Marion Kiechle ermutigt ihre Patientinnen, vor dem Griff zu den Hormon-Klassikern Alternativen auszuprobieren. Manchen hilft es bereits, wenn sie Auslöser von Hitze-wallungen wie Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze meiden. Andere machen Sport und schlafen plötzlich felsenfest. „Bei leichteren Wechseljahresbeschwerden können Phyto-

östrogene helfen“, hat die Klinikdirektorin beobachtet. Aufgrund ihrer Struktur können diese pflanzlichen Substanzen an den Östrogen-Rezeptoren andocken und deshalb eine hormonähnliche Wirkung entfalten. Sie finden sich zum Beispiel in Rotklee, Traubensilberkerze und Soja (siehe dazu das Interview rechts). Auch 800 Einheiten Vitamin E pro Tag könnten eine Alternative zu Hormonen sein, meint Kiechle, denn dies sei in Studien nachgewiesen worden.

## Das kleinere Übel wählen

Was aber, wenn die sanften Methoden nicht anschlagen: kein pflanzliches Mittel und auch kein Yoga? Dann bestärkt Marion Kiechle ihre gebeutelten Patientinnen im Entschluss für das vergleichsweise „kleinere Übel“ - die HET. Sie gibt ihnen ein paar beruhigende Worte mit auf den Weg: „Bei einer bis zu vierjährigen Einnahme ist ein erhöhtes Risiko von Brustkrebs, Schlaganfall oder Thrombose unwahrscheinlich. Bei einer ein- oder zweijährigen Einnahme halte ich es sogar für annähernd ausgeschlossen.“

## Buchtipps



Wechseljahre und Verlust der Knochenmasse hängen eng zusammen. Der Ärztliche Ratgeber „Osteoporose“ berücksichtigt diese Tatsache in einem Extrateil, in dem u.a. das Für und Wider von Hormonen ausführlich erörtert wird. Das Inhaltsverzeichnis und zahlreiche Leseproben finden Sie im Internet unter [www.aerztliche-ratgeber.de](http://www.aerztliche-ratgeber.de). Das Buch ist für 15,30 € nur über Ihre Apotheke zu beziehen oder per Fax: 0 89/74 43 32 08; Tel. 0 89/7443 32 70; E-Mail: [buchbestellung@wortundbildverlag.de](mailto:buchbestellung@wortundbildverlag.de) sowie per Post beim Wort & Bild Verlag, Postfach 702069, 82033 Deisenhofen.

Das Buch ist für 15,30 € nur über Ihre Apotheke zu beziehen oder per Fax: 0 89/74 43 32 08; Tel. 0 89/7443 32 70; E-Mail: [buchbestellung@wortundbildverlag.de](mailto:buchbestellung@wortundbildverlag.de) sowie per Post beim Wort & Bild Verlag, Postfach 702069, 82033 Deisenhofen.

## ? Sanfte Alternative

### Phytoöstrogene statt Hormone



Interview mit Dr. med. Bernd Kleine-Gunk. Der Frauenarzt hat mehrere Fachbücher über den Einsatz pflanzlicher Hormone geschrieben.

### Was sind Phytoöstrogene?

Phytoöstrogene sind sekundäre Pflanzenstoffe, die hoch konzentriert vor allem in Sojabohnen vorkommen. Sie gleichen in ihrer Struktur den körpereigenen Hormonen und entfalten auch ähnliche Wirkungen. In asiatischen Ländern, wo viel Soja gegessen wird, haben die Frauen deutlich weniger Wechseljahresbeschwerden. Darüber hinaus haben Phytoöstrogene noch eine spezielle Eigenschaft: An bestimmten Organen wirken sie als Hormonblocker.

### Was heißt das konkret?

An der Brust wirken die Isoflavone nicht wie Östrogene, sondern wie Antiöstrogene. Dies bedeutet, das Brustkrebsrisiko steigt durch Phytoöstrogene nicht an. Im Gegenteil: Sie schützen vor Brustkrebs. Die Rate an Brustkrebs in Japan ist 4- bis 5-mal niedriger als in Europa.

### Empfehlen Sie Frauen generell einen Wechsel von der Hormonersatztherapie zu pflanzlichen Präparaten?

Nein. Bei sehr ausgeprägten klimakterischen Beschwerden reichen Phytoöstrogene meist nicht aus. In diesem Fall ist eine vorübergehende Hormonersatztherapie weiterhin gerechtfertigt. Überdenken sollte man jedoch den Einsatz von Hormonen über viele Jahre oder gar Jahrzehnte. Hier zeigen neuere Studien, dass das Nutzen-Risiko-Verhältnis für viele Frauen nicht günstig ist. Wer umsteigen möchte, sollte dies ausschleichend tun, also die Dosis langsam reduzieren.

### Wie viel Soja sollte eine Frau mit Wechseljahresbeschwerden einnehmen?

Die Tagesdosis sollte 40 bis 60 Milligramm betragen. Das entspricht in etwa der Menge, die Japanerinnen mit sojareicher Ernährung täglich zu sich nehmen.