



Typisches Bild einer Frau in den Wechseljahren mit Hitzewallungen und Erschöpfung.

Ratgeber Gesundheit

# HORMONTHERAPIEN

Besser als ihr Ruf

Wir wissen, dass etwa ein Drittel der Frauen in den Wechseljahren unter belastenden Nebenwirkungen leidet. Eine Hormontherapie könnte Linderung bringen – aber viele Frauen lehnen sie ab. Dabei sind die Vorbehalte weitgehend unbegründet, die Vorteile überwiegen die Nachteile bei Weitem. Das belegen wissenschaftliche Studien.

## Hormone – chemische Allesregler im menschlichen Körper

Hormone sind chemische Botenstoffe unseres Körpers, die jeder Zelle übermitteln, was zu tun ist. Etwa 100 verschiedene menschliche Hormone sind in der Wissenschaft bereits bekannt. Es wird aber vermutet, dass mindestens 1000 Botenstoffe existieren, die in unserem Körper alles regeln.

Bei 70000 Milliarden Zellen sind wir Menschen auf ein perfektes Zusammenspiel von Hormonen angewiesen. Fehlt ein Hormon ganz, wird zu wenig oder zu viel gebildet, gerät das sorgsam aufeinander abgestimmte Gleichgewicht aus dem Lot. Die Folge: Körperfunktionen kommen durcheinander und Krankheiten entstehen.

## Wechseljahre – eine Achterbahn der Hormone

So gibt es auch eine ganze Reihe weiblicher Hormone, die die Fortpflanzung der Frau regulieren. Sie werden zum Grossteil in den Eierstöcken gebildet. Hormone spielen insbesondere in der Frauenheilkunde eine grosse Rolle, sei es in der Empfängnisver-

hütung, Kinderwunschbehandlung oder bei Wechseljahresbeschwerden.

Wenn die Wechseljahre einsetzen, nimmt die Hormonproduktion in den Eierstöcken allmählich ab. Viele Frauen berichten dann von Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Abgeschlagenheit. Das sind typische Symptome, die mit der hormonellen Umstellung zusammenhängen. Allerdings gibt es auch Wechseljahresbeschwerden mit Krankheitswert. Etwa ein Drittel aller Betroffenen klagt über depressive Verstimmungen, Gedächtnisstörungen, starke Scheidentrockenheit oder Inkontinenz.

## Östrogene einnehmen: Linderung und Schutz durch Hormonersatztherapien

Das muss aber nicht sein. Durch eine gezielte Einnahme von Östrogenen meist in Kombination mit Gestagenen, sogenannte Gelbkörperhormone, könnten sowohl körperliche als auch seelische Beschwerden gelindert werden. Darüber hinaus werden Östrogene auch nach der Menopause an sehr vielen Stellen im Körper gebraucht. Ein starker Östrogenmangel darf nicht unterschätzt werden

## Hormone? Nehme ich nicht! – Woher kommt die Hormon-Skepsis?

Obwohl das alles inzwischen bekannt ist, begegnen viele einer Hormoneinnahme mit Vorsicht, sehen darin einen unnötigen Eingriff oder wittern gar eine Verkaufsmasche der Pharmaindustrie. Selbst Ärztinnen und Ärzte sind teilweise skeptisch. Wieso hält

sich der schlechte Ruf der Hormonersatztherapie so hartnäckig?

Das liegt an der «Women's Health Initiative Studie» (WHI-Studie) aus dem Jahr 2001, in der die Wirkung von Hormontherapien langfristig untersucht wurde. Sie schien ein erhebliches Risiko für schwere Nebenwirkungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombosen und Brustkrebs zu belegen.

Heute wissen wir, dass das so nicht stimmt. In einer Publikation des «New England Journal of Medicine» wiesen zwei Autoren der WHI-Studie im Jahr 2016 auf eine jahrelange, fehlerhafte Interpretation ihrer Studiendaten hin. Inzwischen sind die Ergebnisse neu bewertet worden. Für die Altersgruppe der Frauen, die mit einer Hormonersatztherapie gegen klimakterische Beschwerden behandelt werden, sind die Risiken lange nicht so hoch wie angenommen und beziehen sich nur auf Personen mit Vorerkrankungen.

## Hormontherapie heute: gut verträgliche Dosen, «bioidentische» Präparate

Hormone sind zu Unrecht in Verruf geraten. Ausserdem ist die Hormonersatztherapie heute gar nicht mehr zu vergleichen mit den Anfängen in den 1960er-Jahren. Inzwischen verabreicht man nur noch geringe Dosen hochmoderner Hormonpräparate. Deren Molekülstruktur erkennt der Organismus als körpereigen an, somit kann er sie optimal verwerten. Zudem gilt als oberste Priorität: Die Einnahme soll jeder Frau zu jedem Zeitpunkt guttun.



DIPL. MED.  
BERYL SCHOLTES  
CHEFÄRZTIN  
GYNÄKOLOGIE UND  
GEBURTSHILFE

## ZUWEISUNG ANS REGIONALSPITAL SURSELVA

Leiden Sie unter Hormonstörungen oder wünschen Sie eine Beratung zu Hormontherapien. Dann melden Sie sich für eine gynäkologische Sprechstunde an.

Kontaktieren Sie uns:  
[www.spitalilanz.ch](http://www.spitalilanz.ch)

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Regionalspital Surselva AG in Ilanz zur Verfügung gestellt.**