# Brauche ich jetzt doch Hormone?

Zwei Jahre kämpfte tina-Redakteurin Elke Serwe (58) mit den **Wechseljahren,** dann war sie am Ende ihrer Kräfte

Ausgeschlafen und fröhlich sein – das klappt bei tina-Redakteurin Elke Serwe jetzt wieder

„Das ist doch kein Leben!", sagte neulich meine Frauenärztin zu mir. Stimmt. Ich kann nicht mehr schlafen und bin tagsüber oft so fertig, dass ich nur noch weinen möchte. Nachts habe ich schon die ganze Wohnung geputzt, gebügelt, Serienstaffeln geguckt, auf dem Balkon gestanden und den Himmel um Hilfe angefleht – und blieb bis morgens wach. Wechseljahre können depressiv machen? Das unterschreibe ich sofort, nichts hat mir je so die Lebensfreude genommen wie diese chronische Schlaflosigkeit.

## Doch dann kamen die **Hitzewallungen** …

Künstliche Hormone habe ich bislang strikt abgelehnt. In meiner Familie gab es Brustkrebs, ich muss jedes Jahr zur Mammografie und wollte unter keinen Umständen ein weiteres Risiko eingehen. Und die Wechseljahre hatten ja auch ganz harmlos angefangen. Während meine Freundinnen schon lange über diverse Beschwerden stöhnten, ging es mir mit Mitte 50 immer noch wie Bolle. Das kommt von Sport und fleischloser Ernährung, bildete ich mir ernsthaft ein, und natürlich von der Einstellung: Ich habe eben einfach kein Problem mit dem Älterwerden! Doch dann fing das Schwitzen an …

## **Schlaftabletten** helfen, machen aber tagelang dösig

Es kam jede Nacht, weckte mich auf, immer wieder und immer gleich: schnell die Decke wegstrampeln, sonst ersticke ich, oh nein, jetzt ist mir aber kalt, morgen bin ich bestimmt erkältet.

Mit den Schwitzattacken hätte ich mich arrangiert, aber dann kamen die Schlafstörungen dazu. Die Nächte wurden zum Dauerproblem, zwei Stunden Schlaf am Stück eine seltene Kostbarkeit. Ich probierte es mit pflanzlichen Wechseljahresmedikamenten, mit Baldrian, mit Schlaftabletten. Nur Letztere halfen, aber tagsüber wurde ich erst recht nicht mehr wach. Und so war ich beim jüngsten Besuch bei meiner Frauenärztin mit meinem Latein am Ende – und am Ende meiner Kräfte.

„Das ist doch kein Leben", wiederholte sie und schlug mir vor, es doch einmal mit Hormonen zu versuchen. Sie erzählte von niedrig dosierten Medikamenten, die auf die Haut aufgetragen werden, was den Organismus, vor allem die Leber, weniger belastet. Weil ich keine Gebärmutter mehr habe, bräuchte ich nur ein Hormon, nämlich Östrogen, was mein Krebsrisiko minimiere, außerdem sei ich schlank, sportlich und Nichtraucherin, was mich ebenfalls schütze. Letzte Bedenken räumte dann meine Mammografie-Ärztin aus: „Machen Sie sich keine Sorgen und nehmen Sie die Hormone!"

> *„Tagsüber war ich oft so fertig, dass ich nur noch weinen wollte"*

Also schmiere ich mir jetzt seit acht Wochen jeden Morgen ein Östrogen-Gel auf den Arm. Die Wirkung trat nicht sofort ein, der Schlaf schlich sich sozusagen ganz still und leise in mein Leben zurück. Mittlerweile wache ich ab und zu auf, schwitze ein bisschen und schlafe wieder ein. Und tagsüber bin ich wieder ein ganzer Mensch. Das ist ein wunderbares Gefühl. ■

Text: Peter Karstens; Fotos: Shutterstock, Gunnar Geller

## Hormonersatztherapie – besser als ihr Ruf

**VOR 25 JAHREN WAR DIE EINNAHME VON ERSATZHORMONEN GERADEZU PFLICHT:** Schließlich linderten sie nicht nur Wechseljahresbeschwerden, sondern schützten auch vor Herzinfarkt, Schlaganfall und Osteoporose. Das jedenfalls behaupteten damals die Frauenärzte und empfahlen allen älteren Patientinnen die Einnahme von Hormonen – selbst wenn sie mit ihrem Klimakterium kaum Probleme hatten. Doch 2002 kam der große Knall: Zwei Studien ergaben, dass die Medikamente das Risiko für Brustkrebs und Thrombosen stark erhöhen. Die Hormonersatztherapie (HET) galt fortan als Teufelszeug, heute nehmen nur wenige Frauen synthetische Hormone. Dabei schlagen sich 60 Prozent mehr oder weniger stark mit Hitzewallungen, Depressionen und Schlafstörungen herum.

**WAS DIE MEISTEN BETROFFENEN WOHL NICHT WISSEN:** Nichts lindert die Probleme so nachhaltig wie künstliche Hormone. Und neue Studien belegen: Die HET ist weniger gefährlich als bisher vermutet. Womöglich schützt sie wirklich vor Osteoporose, Herzerkrankungen und Darmkrebs, vielleicht sogar vor Alzheimer.

**UND WAS IST MIT BRUSTKREBS?** Das Risiko steigt mit HET, daran ist nicht zu rütteln. Doch viele Experten halten es für vergleichsweise gering: Übergewicht, Alkohol, Bewegungsmangel und Rauchen seien weitaus gefährlicher als die HET, heißt es etwa beim Berufsverband der Frauenärzte. Auch die Deutsche Menopause Gesellschaft urteilt: Der Nutzen von Hormonen sei für die meisten Frauen höher als die Risiken. Bei gesunden Frauen ist auch die Thrombosegefahr eher klein.

**Was zwei Ärztinnen zur HET sagen, lesen Sie auf der nächsten Seite.**

LESEN SIE AUF DER NÄCHSTEN SEITE WEITER

meistverkauftes Arginin-Produkt in der Apotheke / Insight Health, Marktanalyse 02/2017

**TELCOR® Arginin plus** ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät) und wird angewendet zur diätetischen Behandlung von leichtem Bluthochdruck und gestörter Gefäßfunktion (u. a. Durchblutungsstörungen) im Frühstadium der Arteriosklerose.

**QUIRIS Healthcare – 33334 Gütersloh** TA_EA_NF_01_B

## PRO

Dr. Cornelia Jaursch-Hancke, Internistin

**Sie ist leitende Ärztin des Fachbereichs Endokrinologie/Diabetologie an der DKD HELIOS Klinik Wiesbaden**

Gut gelaunt durch die Zeit des Wandels? Mithilfe einer Hormonersatztherapie soll das möglich sein

# *„Neue Ergebnisse sprechen für die Therapie“*

**Die Wechseljahre sind nach der Pubertät die zweite hormonbewegte Phase im Leben der Frauen. Ein Drittel hat heftige Beschwerden.**

„Häufig berichten Betroffene von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen. Noch viel gravierender sind jedoch Depression, wiederkehrende Harnwegsinfekte, Muskel- und Gelenkschmerzen und nachlassende Leistungsfähigkeit“, sagt Dr. Cornelia Jaursch-Hancke. „Diese Symptome lassen sich oft sehr gut per HET behandeln.“

### STUDIE MIT DURCHSCHNITTSALTER 63

„Bei vielen Frauen bestehen Ängste wegen der WHI-Studie 2002. Doch bei der Bewertung der Daten wurde nicht bedacht, dass das Durchschnittsalter der Frauen in dieser Studie mit 63 Jahren sehr viel höher lag als beim durchschnittlichen Wechseljahresbeginn um die 50. Zudem waren die Teilnehmerinnen im Durchschnitt fettleibig und hatten Stoffwechselerkrankungen wie etwa Diabetes und erhöhten Blutdruck: Sie waren schlicht nicht gesund.“

Die Verordnung von Hormonen ging danach um 80 Prozent zurück. „Dafür schnellte der Verbrauch von Antidepressiva, Schlafmitteln sowie einer Fülle nicht zugelassener alternativer Substanzen hoch. Millionen von Frauen wurde eine sinnvolle und höchst effektive Behandlung vorenthalten.“

### JETZT POSITIVERE BEWERTUNGEN

Mittlerweile wurde die alte WHI-Studie neu ausgewertet, vor allem die Ergebnisse der Frauen zwischen 50 und 60 ergeben ein anderes Bild. Auch neue große Studien, zum Beispiel in Dänemark, zeigen laut der Expertin, dass eine frühe Hormonersatztherapie die Symptome nicht nur effektiv lindert, sondern sich sogar günstig auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt und die Todesrate senkt. Dr. Cornelia Jaursch-Hancke: „Daneben scheint eine alleinige Östrogen-Therapie, die meistens aber nur Frauen erhalten, die keine Gebärmutter mehr haben, das Brustkrebsrisiko sogar zu senken.“

Bei Wechseljahresbeschwerden können manche Frauen auch von alternativen Methoden wie Qigong, Yoga oder Tai-Chi profitieren. Die Expertin: „Wenn der Leidensdruck aber hoch ist und die Lebensqualität in Mitleidenschaft gerät, sollten sie mit ihrem behandelnden Arzt über eine Hormonersatztherapie sprechen.“

## CONTRA

Prof. Ingrid Mühlhauser, Internistin

**Die Gesundheitswissenschaftlerin ist Vorsitzende des Deutschen Netzwerks Evidenzbasierte Medizin**

# *„Viel mehr Komplikationen als bisher bekannt“*

**Die neuen Studien wirken nur auf den ersten Blick wie eine Entwarnung.**

Demnach ist die Sterblichkeit von Frauen, die Hormone genommen haben, insgesamt nicht erhöht. Auch speziell die Sterblichkeit an Krebs, Infarkt und Co. ist in den meisten neueren Studien nicht auffällig gestiegen. Dennoch scheint es sogenannte Restrisiken zu geben.

### NICHT ALS FREIBRIEF VERSTEHEN

Prof. Mühlhauser sagt denn auch: „Die Botschaft ist keine andere als das, was bisher schon gesagt wurde und in den aktuellen Leitlinien zur HET empfohlen wird: Frauen mit starken Beschwerden können Hormone einnehmen – allerdings möglichst kurz und in einer möglichst niedrigen Dosierung.“

Die Expertin befürchtet aber, dass die neuen Studien als Freibrief für die unkritische Hormongabe missverstanden werden. In absoluten Zahlen zeigte sich zumindest in einer großen Untersuchung, dass bei Frauen, die ein Jahr oder länger Hormone nehmen, das Risiko eines Herzinfarkts von 2 Fällen pro 1000 Frauen auf 3 bis 7 pro 1000 steigt, das Thrombose-Risiko von 2 pro 1000 auf 4 bis 11. Bei einer längeren Hormoneinnahme erhöht sich demnach auch das Risiko für Schlaganfall, Brustkrebs, Gallenleiden und Lungenkrebs. Ein höheres Risiko haben auch Frauen mit Übergewicht.

„Das Befinden der Frauen sollte im Mittelpunkt stehen“, sagt die Gesundheitswissenschaftlerin. „Natürlich können Hormone Beschwerden lindern, aber auch kurzfristige Komplikationen darf man nicht vom Tisch wischen.“ So könne die Hormonersatztherapie zum Beispiel Inkontinenz verursachen, so die Expertin.

### STETS GRÜNDLICH ABWÄGEN

Ein weiterer Aspekt spricht dafür, dass Hormone im Alltag mit noch mehr Nebenwirkungen einhergehen als bisher in Studien nachgewiesen. Frauen mit bereits erhöhter Wahrscheinlichkeit für Thrombose, Herzinfarkt, Brustkrebs oder mit Übergewicht waren in vielen Untersuchungen aus Sicherheitsgründen ausgeschlossen. Prof. Ingrid Mühlhauser: „Es handelte sich in jenen Studien um ziemlich gesunde Frauen – wer bleibt da eigentlich im Alltag noch übrig? Setzt man Hormone unter Routinebedingungen bei normalen Frauen ein, gibt es sicher mehr Komplikationen. Das muss man für die Praxis beachten und in jedem Einzelfall gründlich abwägen.“

Text: Peter Karstens; Fotos: Shutterstock, Jump, privat (2)





# Natürliche Hilfe bei *Verstopfung*

## Bewegung, Flüssigkeit und ein Heilkraut **lindern effektiv die Beschwerden**

Wirkstoffe der Sennapflanze helfen effektiv

Text: RMH; Fotos: Shutterstock, dpa/Picture-Alliance

Wenn jemand weniger als dreimal pro Woche auf die Toilette muss, sprechen Experten von Verstopfung (Obstipation).

### Verdauung gezielt anregen

Tägliche Bewegung fördert die Tätigkeit von Magen und Darm. Ein Spaziergang von mindestens 30 Minuten nach dem Essen ist oft bereits hilfreich. Zudem sollten Betroffene möglichst wenig Zucker zu sich nehmen. Ernährungsexperten raten auch zu täglich fünf Portionen Gemüse und Obst. Zusätzlich sollte man viel trinken.

Eine gute Hilfe sind zudem Extrakte der indischen Sennapflanze (z. B. in „Midro Tee“, rezeptfrei, Apotheke). Sie bewirken, dass mehr Flüssigkeit in den Darm gelangt, und regen dessen Eigenbewegung an. ■

Ich liebe meine Stimmungsschwankungen.
Aber nur, wenn ich mir „Titanic“ ansehe.

100 % hormonfrei

Ursache für **Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen** ist häufig die hormonelle Umstellung während der Wechseljahre. Hier hilft **femi**Loges®:

- **In Studien belegte Wirksamkeit der traditionellen Heilpflanze Sibirischer Rhabarber bei typischen Wechseljahresbeschwerden[1]**
- **Nachweislich eine gleichwertige Alternative zur niedrig dosierten Hormontherapie[2]**
- **Einfache Einnahme: nur eine Tablette am Tag**

✓ Kein pflanzliches Präparat wirkt **stärker**[3]
✓ Kein pflanzliches Präparat ist **verträglicher**

Mehr Informationen auf **www.femiloges.de**

[1]Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759; [2]Nachgewiesen am Beispiel Hitzewallungen – Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305; [3]Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305. femiloges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiloges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose (Milchzucker) und Sucrose (Zucker). Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Loges + Co. GmbH, Schützenstr. 5, 21423 Winsen (Luhe), www.loges.de

Dr. Loges
Naturheilkunde neu entdecken