

Keine mag es heiß

Hitzewallungen, aber auch vaginale Trockenheit, gehören zu den Beschwerden, die von Frauen in den Wechseljahren am häufigsten genannt werden. Wann hilft eine Hormontherapie – und welche Alternativen gibt es?



© vladischern / fotolia.com

Das Klimakterium, auch als Perimenopause bezeichnet, ist die natürliche hormonelle Umstellung vor und nach der Menopause. Unter dieser wird die letzte stattfindende Regelblutung verstanden, was bei Frauen in den westlichen Ländern mit durchschnittlich 51,4 Jahren der Fall ist. In der gesamten Phase, die bis zum 65. Lebensjahr dauern kann, nimmt die Estrogenproduktion der Eierstöcke und damit die Fortpflanzungsfähigkeit kontinuierlich ab.

Welche Beschwerden treten auf? Epidemiologischen Studien zufolge ist ein Drittel der Frauen im Klimakterium beschwerdefrei, ein

Drittel hat leichte bis mittlere Beschwerden, während sie bei einem Drittel sehr ausgeprägt sind. Die meisten der Betroffenen geben an, unter Hitzewallungen zu leiden, die oft als erste Zeichen der Wechseljahre auftreten können. Auch wenn die folgenden Symptome Studien zufolge nicht alleine phasenspezifisch durch das Klimakterium bedingt sind, sind sie oftmals eine Belastung: vaginale Trockenheit, aber auch Herzbeschwerden, Probleme mit Gelenken und Muskulatur, Schlafstörungen, Depressionen, Harnwegsentzündungen, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, aber auch Vergesslichkeit und Nachlassen der sexuellen Lust.

Bewährt mit Risiko Generell gilt: Die Hormontherapie ist nicht dazu da, den (natürlichen) verminderten Estrogenspiegel auszugleichen. Erst wenn die Lebensqualität beeinträchtigende Symptome vorliegen, sollte sie nach strenger Nutzen-Risiko-Abwertung eingesetzt werden – wenn möglich, nur zwei bis drei und nicht länger als fünf Jahre. Als wirksamste Therapie gilt sie bei Hitzewallungen, auch bei vaginaler Trockenheit/Atrophie ist sie am effektivsten. Normalerweise werden Estrogene und Gestagene kombiniert – Letztere sollen vermeiden, dass das Risiko für ein Endometriumkarzinom steigt. Allein bei Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben, werden ausschließlich Estrogene eingesetzt. Schattenseiten der Hormontherapie: ein erhöhtes Risiko für Schlaganfall, Gallenwegs-

erkrankungen sowie für venöse Thrombosen, Lungenembolien, Brust- sowie Eierstockkrebs.

Alternativen Phytöstrogene aus Soja- und Rotklee-Extrakten sowie sojahaltige Nahrungsergänzungsmittel können eine Hormontherapie nicht ersetzen. Untersuchungen zeigen, dass sie weder Hitzewallungen noch andere Symptome merklich mindern. Da Nahrungsergänzungsmittel nicht dem Arzneimittelgesetz unterliegen, müssen die Hersteller auch keine Studien zur Zulassung durchführen. Langzeituntersuchungen fehlen, sodass auch nichts über das Risiko beispielsweise für Brustkrebs bekannt ist – hier liegt auch das Problem dieser Mittel, da alle diese Extrakte estrogene Wirkung zeigen. Allein bestimmte Cimicifugapräparate (Traubensilberkerze) sind als Arzneimittel zugelassen, denen auch eine Linderung der Beschwerden in den Wechseljahren zugesprochen wird. So enthält der isopropanolische Cimicifugaspezialextrakt (iCR-Spezialextrakt) keine Phytoöstrogene, sodass auch keine unerwünschten Effekte auf Brust- und Gebärmuttergewebe entstehen.

Viele Kundinnen wünschen homöopathische Alternativen. So kann ein entsprechend der Beschwerden individuelles Mittel ausgewählt werden, zum Beispiel Lachesis oder Sulfur. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Kombination von Cimicifuga, Sepia, Ignatia und Sanguinaria. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion