

# Sexualfunktion und Fortpflanzung

Rein „weibliche“ oder „männliche“ Hormone gibt es genau genommen nicht; nur die Mengenverhältnisse und die Wirkweise der Stoffe unterscheiden sich bei den Geschlechtern.

**S**exualhormone werden hauptsächlich in den Gonaden, also den Hoden des Mannes beziehungsweise den Eierstöcken der Frau gebildet. Sie steuern die Ausbildung der Geschlechtsmerkmale sowie die Vorgänge der Reproduktion. Estrogene etwa sind an der Steuerung des Menstruationszyklus beteiligt. Auch auf das Wachstum des Brustgewebes nehmen sie Einfluss. Daneben kommen den Geschlechtshormonen noch diverse andere Aufgaben zu. So sorgen Androgene und Estrogene neben anderen Faktoren für einen ausgeglichenen Knochenstoffwechsel. Auch die Haut unterliegt dem Einfluss der Hormone, beispielsweise

© goodluz / 123rf.com

stimuliert Estrogen die Synthese von Kollagen und Hyaluronsäure. Und ein Überschuss männlicher Sexualhormone kann das Entstehen von Mitessern und Pickeln begünstigen, daher kommen zum Beispiel bei schwerer Akne bei Frauen auch antiandrogen wirkende Substanzen zum Einsatz. Eine weitere Eigenschaft der Androgene ist ihre muskelaufbauende (anabole) Wirkung, die gerne zur Leistungssteigerung missbraucht wird. Estrogene beeinflussen unter anderem die Wasser- und Salzausscheidung ebenso wie die Gerinnungsneigung des Blutes.

**Keine Krankheit** Um das Alter von 50 Jahren herum lässt die Funktion der Eierstöcke nach; die Hormonproduktion versiegt schließlich. Neben langfristigen Folgen wie einer abnehmenden Knochendichte bis hin zur Osteoporose ist dies nicht

selten mit vegetativen Beschwerden verbunden (auch: sogenannte vasomotorische Beschwerden, da sie mit der nervalen (Fehl)Steuerung der Gefäßweite zu tun haben).

Die häufigsten und unangenehmsten sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche, die je nach Häufigkeit extrem belastend sein können. Ausgerechnet, wenn eine Frau schon relativ früh nach der allerletzten Monatsblutung (Menopause), also

in der frühen Perimenopause darunter leidet, kann die Phase massiver Beeinträchtigungen besonders lang dauern (teilweise über zwölf Jahre), hat kürzlich eine Studie ergeben.

Estrogene sind auch für die Gesunderhaltung von Bindegewebe, Haut und Schleimhäuten wichtig. Ein Mangel führt daher oft auch zu Scheidentrockenheit und damit verbunden zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Entzündun- ▶

## »Estrogene beeinflussen die Wasser- und Salzausscheidung ebenso wie die Gerinnungsneigung des Blutes.«

Anzeige



## Regulieren Sie Ihren Blutzuckerspiegel auf natürliche Art

*Mit dem einzigartigen Wirkstoffkomplex aus Bittermelone, Curcuma, Ceylon-Zimt, Ingwer und Chrom*

**orthim**  
Gesundheit im Gleichgewicht



### Einfach. Wirkungsvoll. Natürlich.

Diabet-orthim® Nahrungsergänzungsmittel. Ohne Fructose, Gluten, Lactose.

60 St. Kps. PZN 10308934 UVP: 24,95 € • 120 St. Kps. PZN 10308940 UVP: 44,30 €

Orthim KG • Otto-Hahn-Str. 17 - 19 • 33442 Herzbrock-Clarholz • www.orthim.com Tel.: 05245 | 92010 - 0 Mitglied der Deutschen Diabetes Gesellschaft DDG.

► gen und erhöhter Anfälligkeit für urogenitale Infektionen.

**Hormontherapie** Die Zufuhr des fehlenden Hormons ist weiterhin die effektivste Behandlung. Eingesetzt wird Estradiol in Salzform als Estradiolvalerat oder Estradiolhemihydrat, mikronisiert oder als konjugierte equine Estrogene (Mischpräparat), nicht aber – wegen der starken Nebenwirkungen wie Thromboembolien – in Form des in vielen Kontrazeptiva enthaltenen Ethinylestradiols.

Estrogene regen die Gebärmutter-schleimhaut (Endometrium) stark zur Proliferation an. Ungebremsst kann sich so auch ein Endometriumkarzinom entwickeln. Daher

Nutzen verursachen: So wurde konträr zur ursprünglichen Annahme das kardiovaskuläre Risiko durch die Hormone sogar gesteigert. Vor allem aber hatten die behandelten Frauen ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Dieses ist abhängig von der Dauer der Anwendung, wobei die normalerweise benötigte kombinierte Hormongabe (Estrogen plus Gestagen) das Risiko stärker steigert als eine Estrogen-Monotherapie.

Bei ausgeprägten Beschwerden gilt die Substitution weiter als gerechtfertigt, allerdings für möglichst kurze Dauer (keine fünf Jahre lang) und so niedrig dosiert wie möglich.

Von der transdermalen Applikation (Pflaster, Gel) nimmt man an, dass sie verträglicher ist, insbesondere

als Gestagenkomponente zu geben, also dem körpereigenen Gestagen; in dieser Kombination war die Hormontherapie in einer französischen Studie nicht mit einem erhöhten Brustkrebsrisiko verbunden.

**Soja & Co.** Phytoestrogene, wie sie in Soja oder Rotklee enthalten sind, sind in isolierter Form (Nahrungsergänzungsmittel) zumindest nicht für eine längerfristige Einnahme geeignet: Gerade wegen der hormonähnlichen Wirkung der Isoflavone können sie das Brustdrüsengewebe verändern und so unter Umständen sogar eine Karzinomentwicklung begünstigen.

Eine günstige Wirkung wird der Kombination aus Cimicifuga plus Johanniskraut bescheinigt; dies könnte eine Alternative sein, sofern die Wechselwirkungen von Johanniskraut mit einigen anderen Medikamenten beachtet werden. Für Kundinnen, die der Homöopathie aufgeschlossen gegenüberstehen, kann auch die Kombination von Cimicifuga, Sepia, Ignatia und Sanguinaria eine Option sein.

Bei starken vasomotorischen Beschwerden reicht der Effekt pflanzlicher Präparate jedoch meist nicht aus. Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) sowie Antikonvulsiva können – off label – vasomotorische Symptome ebenfalls bekämpfen.

**Wechseljahre des Mannes** Auch bei ihm nimmt die Hormonproduktion etwa ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich ab, wenn auch deutlich langsamer. Viele sprechen vom „Climacterium virile“. Ein echtes Androgenmangelsyndrom (ADAM) liegt jedoch nur bei einem kleinen Teil der Männer vor. Die meisten Veränderungen, die Mann an sich feststellt, sind eben Folgen des ganz normalen Alterungsprozesses. ■

Waldtraud Paukstadt,  
Dipl. Biologin

### MANGEL BEI MÄNNERN

Substituiert wird Testosteron in Form von Gel, Pflaster oder Spritze. Allerdings warnen Experten vor einem unkritischen Einsatz als Anti-Aging-Maßnahme, insbesondere, da Langzeitfolgen noch nicht ausreichend untersucht sind und mit einem erhöhten Herz-Kreislauf-Risiko zu rechnen ist.

Eine Indikation für die Substitution sind wiederholt gemessene Werte unterhalb der Norm (unter 8 bis 11 nmol/l) sowie mehrere spezifische Symptome – neben Abnahme von Libido und erektiler Funktion zum Beispiel auch verminderter Bartwuchs, Verlust der Körperbehaarung, niedrige Knochendichte und Abnahme der Muskelmasse.

muss die Hormontherapie immer auch eine Gestagenkomponente enthalten, welche der übermäßigen Schleimhautwucherung entgegenwirkt. Ein solcher Endometriumschutz ist nicht nötig, wenn die Frau keine Gebärmutter mehr hat.

In die Kritik geraten ist die Hormontherapie 2002 mit der Veröffentlichung der großen WHI-Studien (Women's Health Initiative), als gefunden wurde, dass die Hormongaben offenbar mehr Schaden als

kann wegen der Umgehung des First-Pass-Effektes niedriger dosiert werden. Man hofft, dass damit unerwünschte Effekte wie die Bildung gerinnungsaktiver Substanzen in der Leber reduziert beziehungsweise vermieden werden. Die Applikationsform erlaubt es zudem, bedarfsgerecht niedrig zu dosieren. Manche Gynäkologen empfehlen, eine transdermale Estradiolgabe am besten zusammen mit einem natürlichen oder mikronisierten Progesteron



# In der Konzentration liegt die Kraft.

## Doppelherz system OMEGA-3 KONZENTRAT

Vom Omega-3  
Marktführer\*  
in der Apotheke



PZN: 06132731

**Besonders hoch konzentriert, besonders rein:  
das Multitalent für mehr Gesundheit.**

- **60 % Omega-3-Anteil**
- Aus **hochgereinigten Seefischölen**
- **Hohe Qualität und Reinheit** durch PureMax\*\*-Technologie
- **300 mg EPA, 200 mg DHA**
- Nur **1 Kapsel täglich**



Für die Herz-  
gesundheit

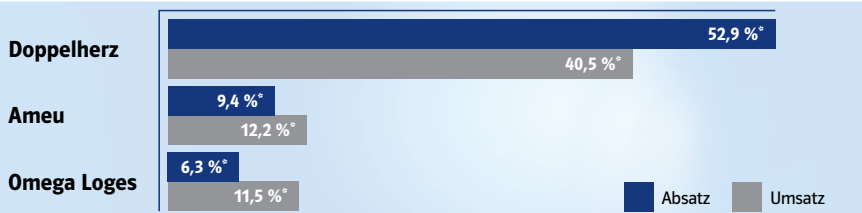


Für Lern- &  
Denkfähigkeit



In Schwanger-  
schaft & Stillzeit

### MARKTANTEILE – MARKEN IM OMEGA-3 MARKT/APOTHEKE (OFFIZIN + VERSAND)



\* Quelle: IMS Pharmatrend Juni 2013 bis Mai 2014

\*\* PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England



Gesundheit mit System

**system**