

Die Ärztevereinigung Horgen Hirzel Oberrieden informiert

Hormonersatztherapie: Linderung der Wechseljahrsbeschwerden

Während gewisse Frauen in den Wechseljahren kaum Beschwerden verspüren, leiden andere Frauen an starken Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und depressiver Verstimmung. Bei mittelstarken und starken Wechseljahrsbeschwerden kann eine auf die Bedürfnisse der einzelnen Frau abgestimmte Hormonersatztherapie durchgeführt werden, dank welcher eine schnelle Linderung der Beschwerden erzielt werden kann.

Unter den Wechseljahren wird der Lebensabschnitt vom 45. bis 60. Lebensjahr verstanden, während dem bei einer Frau der Übergang von der Geschlechtsreife zum Alter stattfindet. Zu Beginn der Wechseljahre nimmt die Funktionsfähigkeit der Eierstöcke langsam ab, und es kommt immer häufiger zum Ausbleiben des Eisprungs und damit zu unregelmässigen Menstruationsblutungen. Mit dem Fortschreiten dieses Prozesses nimmt die Östrogenbildung in den Eierstöcken stetig ab und versiegt schliesslich vollständig, worauf die Menstruationsblutung ausbleibt. Der Zeitpunkt, in welchem die letzte von den Eierstöcken gesteuerte Menstruationsblutung auftritt, liegt um das 50. Altersjahr und wird als Menopause bezeichnet.

Beschwerden infolge des Östrogenmangels

Die Wechseljahre werden von ungefähr einem Drittel der Frauen wenig bemerkt, da die sinkenden Hormonspiegel bei diesen Frauen ausser Zyklusunregelmässigkeiten kaum Beschwerden verursachen. Demgegenüber treten bei ungefähr zwei Dritteln der Frauen infolge des Östrogenmangels verschiedene körperliche und psychische Beschwerden auf, die in ihrer Ausprägung und Stärke sehr unterschiedlich sind und die Lebensqualität der betroffenen Frau erheblich einschränken können. So kann es zu Hitzewallungen mit Schweissausbrüchen und Herzklopfen kommen, welche vielfach von Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Nervosität, Antriebsmangel und depressiver Verstimmung begleitet sind. Zusätzlich zu diesen akuten Wechseljahrsbeschwerden kann der langfristige Östrogenmangel aber auch zu einem beschleunigten Knochenabbau führen, was als Osteoporose bezeichnet wird und mit einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche einhergeht.

Fehlendes Östrogen ersetzen

Frauen mit mittelstarken bis starken Wechseljahrsbeschwerden sollten sich – anstatt diesen Leidensdruck unnötig lange durchzustehen – an ihren Gynäkologen wenden, um Nutzen und Risiken einer Hormonbehandlung zu besprechen. Bei der Hormonersatztherapie wird dem weiblichen Körper das fehlende Östrogen wieder zugeführt, wobei die niedrigste für die Beseitigung der Beschwerden notwendige Dosierung eingesetzt wird. Da durch das zugeführte Östrogen die Gebärmutterschleimhaut stimuliert wird, kann es zur Bildung von Polypen kommen. Aus diesem Grund sollte sporadisch mit einem Gestagen eine Blutung ausgelöst werden, um übermäßige Wucherungen der Gebärmutterschleimhaut zu verhindern.

Individuell abgestimmte Behandlung

Bei jüngeren Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden und unregelmässigen Blutungen, deren Eierstöcke immer noch geringe Mengen an Östrogen bilden, wird zumeist eine sequenzielle Hormonersatztherapie durchgeführt. Dabei wird während der ersten Zyklushälfte ein Östrogen und während der zweiten Zyklushälfte ein Östrogen mit einem Gestagen verabreicht, wodurch sich ein natürlicher Regelzyklus einstellt. Bei älteren Frauen, die kein körpereigenes Östrogen mehr produzieren und deshalb schon seit längerer Zeit keine Blutung mehr hatten, kann auf eine kontinuierliche Hormonersatztherapie übergegangen werden. In diesem Fall wird täglich eine gleichbleibende Östrogendosis verabreicht, wofür verschiedene Präparate in Form von Tabletten, Gelen und Pflastern zur Verfügung stehen. Dank der Hormonersatztherapie werden die Wechseljahrsbeschwerden bereits nach kurzer Zeit beseitigt und der Knochenabbau verzögert. Allerdings steigt unter der Hormonersatztherapie die Neigung zur Bildung von Blutgerinnseln an, und bei einer langfristigen Anwendung von gewissen Hormonkombinationen wird das Risiko für Brustkrebs geringfügig erhöht.

Pflanzliche Wirkstoffe

Frauen mit leichten Wechseljahrsbeschwerden, die einer Hormonbehandlung eher ablehnend gegenüberstehen, können auf ein Phytoöstrogen ausweichen. Phytoöstrogene sind aus Pflanzen gewonnene Substanzen, die eine sanfte östrogenähnliche Wirkung entfalten. Die am häufigsten verwendeten Phytoöstrogene sind Extrakte aus Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Rotklee und vor allem Soja, mit denen vielfach eine deutliche Linderung der Wechseljahrsbeschwerden erreicht wird.

Hormonersatztherapie im Alter

Die Hormonersatztherapie wird in der Regel bis zum Verschwinden der akuten Wechseljahrsbeschwerden fortgesetzt, was in der Regel nach 3 bis 5 Jahren der Fall ist. Ein beträchtlicher Anteil der Frauen über 60 Jahren leidet jedoch wegen des anhaltenden Östrogenmangels an trockenen Schleimhäuten im Genitalbereich mit Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Scheidenentzündungen oder Harnwegsinfektionen sowie Harninkontinenz. Diese Frauen können einmal wöchentlich ein Östrogen enthaltendes Scheidenzäpfchen anwenden, was zum Wiederaufbau der Vaginalschleimhaut und damit zur Besserung der Beschwerden führt.

Wechseljahre – ein natürlicher Umstellungsprozess im Körper der Frau

Frauen in einem Alter über 45 Jahren, bei denen die nachfolgenden Beschwerden auftreten, sollten sich von Ihrem Gynäkologen über die Möglichkeiten einer Hormonersatztherapie beraten lassen:

- Hitzewallungen mit Schweissausbrüchen, Schwindel und Herzklopfen
- Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit und Antriebsmangel
- Nervosität, Reizbarkeit, Angst und depressive Verstimmung
- Vermehrter Haarausfall und ausgetrocknete Haut mit verstärkter Faltenbildung
- Ständiger Harndrang und unwillkürlicher Harnabgang

Dr. med. Urs Walter

Facharzt FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe