



TONY ANDERSON / GETTY IMAGES

Die Therapie mit Hormonen sollte möglichst bald nach der letzten Monatsregel beginnen.

Hormone rehabilitiert

Wegen Nebenwirkungen geriet die Hormonersatztherapie in Verruf. Jetzt zeigt sich: Bei frühem Beginn der Therapie ist sie wirksam und sicher. Von Felicitas Witte

Eine Hormontherapie in den Wechseljahren erhöht das Risiko für Krebs und Herzinfarkte, so lauteten die Schlagzeilen vor zehn Jahren. Verunsichert waren Frauen und Gynäkologen: Zwar linderten die Tabletten die Beschwerden, aber dafür so ein Risiko in Kauf nehmen? Viele Frauen setzten die Pillen ab. Anlass für den Zweifel waren die Ergebnisse der langjährigen Studie Women's Health Initiative (WHI) mit mehr als 25 000 Frauen: Diejenigen, die Hormone eingenommen hatten, erkrankten häufiger an Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombose. «Bei der Auswertung hat man damals alle Frauen in einen Topf geworfen», sagt Alfred Mueck, Leiter der Klinik für Endokrinologie und Menopause an der Uni Tübingen. «Heute wissen wir, dass diese Risiken nur für bestimmte Frauen gelten. Beginnt man früh, ist die Therapie wirksam und sicher.»

Niedrigeres Brustkrebsrisiko

Seither haben Forscher weitere Daten gesammelt, die Ergebnisse wurden kürzlich veröffentlicht (Modis NH Climacteric 2012). Demnach hängt das Risiko für koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt davon ab, in welchem Alter eine Frau die Therapie beginnt. Lag bei Therapiebeginn die letzte Regel länger als 10 Jahre zurück oder war die Frau bereits älter als 60 Jahre, ging dies mit einem höheren Risiko einher. Bei jüngeren Frauen war dies nicht der Fall. Je später nach der letzten Regel die Hormontherapie begonnen wurde, desto grösser war zudem das Risiko für einen Schlaganfall.

Diese Zusammenhänge lassen sich erklären: Bei älteren Frauen finden sich wegen des Östrogenmangels oft schon Arteriosklerose-Plaques in den Blutgefässen (siehe Kasten). «Beginnt man dann erst mit der Therapie, führen die Hormone dazu, dass sich die Plaques lösen und Blutgefässe im Hirn oder Herzen verstopfen», erklärt

Mueck. Fängt man dagegen direkt nach der Menopause an, schützen Östrogene vor Arteriosklerose. Gemäss den neuen Auswertungen scheint das Brustkrebsrisiko durch eine alleinige Östrogen-therapie eher verringert zu sein. Auch vor Darmkrebs könnten die Hormone möglicherweise schützen, denn Frauen mit Hormontherapie erkrankten seltener daran.

«Man muss individuell entscheiden, ob eine Frau von Hormonen profitiert», sagt Mueck. «Die Frau muss auch wissen, dass sich nicht alle Beschwerden damit bessern lassen.» Die Hormone helfen vor allem bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und trockener Scheide. Sie können zudem eine Blasen Schwäche bessern, und es kommt seltener zu Blasenentzündungen. Auch Beschwerden, die während der Wechseljahre neu oder verstärkt auftreten wie Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen, können die Hormone lindern. «Möchte eine Frau Hormone, damit sie sich generell besser fühlt oder um ihre Haut zu verschönern, verschreiben wir sie nicht», sagt Mueck. «Östrogene können der Hautalterung zwar entgegenwirken, sie

Die Hormone helfen vor allem bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und trockener Scheide

sollten jedoch nie wie Kosmetika verwendet werden.»

Eine Vielzahl von Präparaten steht heute zur Verfügung. Das sind zum einen verschiedene Östrogene und Gestagene, zum anderen das künstliche Hormon Tibolon. «Östrogene sollten immer in Kombination mit Gestagenen gegeben werden, wenn die Gebärmutter noch da ist», erklärt Petra Stute, Leiterin des Zentrums für Wechseljahre am Inselspital in Bern. Denn Östrogene alleine erhöhen das Risiko für Gebärmutterkrebs. Frauen, die keine Gebärmutter mehr haben, erhalten nur Östrogene.

Die Hormone kann man entweder als Tablette einnehmen oder in Form eines Pflasters oder Gels. «Welches Präparat wir empfehlen, hängt von

sonstigen Beschwerden und Begleiterkrankungen ab», sagt Stute. So erhalten Frauen mit Akne oder Haarausfall andere Hormone als jene, die keine Lust mehr auf Sex oder Wasser in den Beinen haben. Hat eine Frau vor allem Beschwerden in der Scheide, kann eine lokale Therapie mit einer Östrogencreme, -tablette oder einem -vaginalring reichen. Für Frauen mit chronischer Leberkrankheit oder die schon einmal eine Thrombose in den Beinen hatten, sind Pflaster und Gele besser geeignet. Denn als Tablette eingenommene Hormone können aufgrund der höheren Dosierungen das Gerinnungssystem in der Leber aktivieren, wodurch das Thromboserisiko steigt.

Manchen wird abgeraten

Manchen Frauen raten Gynäkologen klar von einer Hormontherapie ab: wenn man gerade wegen Brustkrebs oder Gebärmutterkrebs behandelt wird, kürzlich einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hatte oder an einer Leberkrankheit leidet. Generell solle man mit einer geringen Dosis beginnen und nach drei Monaten schauen, ob sich die Beschwerden bessern, rät Stute. Verträgt man die Hormone gut und helfen sie, führt man die Behandlung meist fünf Jahre durch, im Einzelfall auch länger. «Man sollte jährlich zur Gynäkologin gehen und überlegen, ob die Therapie noch sinnvoll ist.»

Meldet sich eine Frau zum ersten Mal wegen Wechseljahrsbeschwerden, schlägt Stute gerne erst Alternativen vor. So bessern sich leichte Beschwerden bei einigen Frauen mit pflanzlichen Präparaten oder mit Akupunktur, anderen helfen Entspannungsübungen oder Sport. «Allerdings fehlen uns hier gute Studien zu Wirksamkeit und Nebenwirkungen.» Manchmal empfiehlt sie andere Medikamente. «Man sollte eine Hormontherapie aber nicht generell verteufeln – richtig eingesetzt, kann sie vielen Frauen helfen.»

Östrogenmangel nach der Menopause

Hitzewallungen und Herzklopfen

Wechseljahre (Klimakterium) beschreibt den natürlichen Lebensabschnitt von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Phase. Meist dauert das zehn Jahre. Die Menopause ist der Zeitpunkt, an dem die Frau das letzte Mal ihre Regel bekommt, im Durchschnitt ist dies mit 51 Jahren. Danach produzieren die Eierstöcke weniger Östrogene.

Hirnbereiche, die die Körpertemperatur und den Herzrhythmus kontrollieren, senden durch den Östrogenmangel un-

vermittelt und unkontrolliert Impulse aus. Das löst Herzklopfen aus, die Temperatur in der oberen Körperhälfte steigt, und es kommt zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Bei vielen führt der Östrogenmangel zu einer trockenen Scheide. Andere Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder Rückenschmerzen können durch Hormonveränderungen mitbedingt sein, falls sie während der Wechseljahre erstmals auftreten. (wif.)