

Hormonersatztherapie

In den Wechseljahren leiden viele Frauen unter hormonell bedingten Beschwerden und Krankheiten. Mithilfe einer Hormonersatztherapie lassen sich viele dieser Beschwerden erfolgreich behandeln oder sogar verhindern. Die Hormontherapie gleicht einen bestehenden Hormonmangel künstlich aus. Gerade für Frauen mit starken Wechseljahrsbeschwerden kann das eine erhebliche Steigerung der Lebensqualität mit sich bringen.

Wann ist eine Hormonersatztherapie nötig?

Wie der Name schon sagt, können die Wechseljahre und damit einhergehende Beschwerden mehrere Jahre andauern. Im Mittel dauert der Wechsel ca. 12,7 Jahre.

Rund zwei Drittel aller Frauen leidet unter Wechseljahrsbeschwerden, die Hälfte von ihnen sogar unter starken Beschwerden. Zu den typischen Symptomen zählen Zyklusstörungen, Schweißausbrüche, Hitzewallungen und Schlafstörungen, aber auch Nervosität oder Stimmungsschwankungen. Verantwortlich für diese Beschwerden ist ein Hormonmangel. Während der Wechseljahre kommt es zu hormonellen Umstellungen im Körper, in deren Folge die Konzentration der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron sinkt.

Die Hormonersatztherapie zielt darauf ab, die fehlenden Hormone auszugleichen und so das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen. Dazu kommen verschiedenartige Präparate zum Einsatz. Von Nahrungsergänzungsmitteln, Mikronährstoffen über pflanzliche Präparate über natürliche, naturidentische bis hin zu synthetisch synthetisierten Hormon-Präparaten. Neben den genannten Beschwerden lässt sich auf diese Weise auch ernsthaften Krankheiten vorbeugen, die mit dem Östrogenmangel in Zusammenhang stehen. Dazu zählen beispielsweise Osteoporose und verschiedene Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Die Hormontherapie kann mit verschiedenen gesundheitlichen Risiken einhergehen, die bei der Entscheidung für oder gegen eine Therapie berücksichtigt werden müssen. Entscheidend sind unter anderem das Alter und der allgemeine Gesundheitszustand der Patientin sowie die Stärke der Beschwerden. Für den behandelnden Arzt ist es wichtig zu wissen, wie weit die Wechseljahre bereits fortgeschritten sind.

Vor der Behandlung: Was ist zu beachten?

Für Frauen in den Wechseljahren, die über eine Hormonersatztherapie nachdenken, ist der Frauenarzt der erste Ansprechpartner. Er informiert zunächst eingehend darüber, welche Möglichkeiten und Risiken die Behandlung birgt. Außerdem kann er anhand der persönlichen Situation beurteilen, ob eine Hormontherapie im individuellen Fall sinnvoll ist.

Der Frauenarzt führt zunächst eine eingehende gynäkologische Untersuchung durch und bestimmt bei Bedarf den Hormonspiegel anhand der Blutwerte. Außerdem macht er sich im persönlichen Gespräch ein Bild davon, wie stark die Belastung durch die Wechseljahrsbeschwerden ist. Bestehende Erkrankungen muss er ebenfalls berücksichtigen, da diese das Risiko von Nebenwirkungen und Komplikationen erhöhen können.

Oftmals kann schon eine pflanzliche Therapie oder auch die Gabe von Nahrungsergänzungsmitteln und Mikronährstoffen bereits eine ausreichende Linderung schaffen.

Falls eine Hormonersatztherapie infrage kommt, geht es im nächsten Schritt darum, die Art der Hormone (bioidentisch, konventionell), die Art der Applikation (Einnahme, Aufnahme über die Haut), die Hormondosis und Behandlungsdauer festzulegen. Grundsätzlich sollte dabei immer die niedrigste effektive Dosis gewählt werden. Die Behandlungsdauer richtet sich bei guter Verträglichkeit nach den Bedürfnissen der Patientin. Da die Wechseljahre (wie der Name schon sagt) einige Jahre dauern können, ist in der Regel eine mehrjährige Therapie notwendig.

Ablauf der Hormonersatztherapie

Für die Hormontherapie kommen verschiedene Präparate zum Einsatz. Dazu zählen homöopathische Globuli und Tabletten, Nahrungsergänzungsmittel mit speziellen Spurenelementen, pflanzliche Tabletten, Hormongele oder -creme, Spray, Tabletten und Pflaster, aber auch Scheidenzäpfchen und ähnliche Präparate zur lokalen Anwendung. Die Therapie beginnt in der Regel mit einer niedrigen Dosis. Diese wird kontinuierlich gesteigert, bis die Beschwerden nachlassen. In welcher Form und wie oft die Hormone eingenommen werden müssen, unterscheidet sich von Präparat zu Präparat. So müssen Tabletten zum Beispiel täglich eingenommen werden, während Hormonpflaster nur ein- oder zweimal pro Woche gewechselt werden.

Etwa drei Monate nach Beginn der Behandlung überprüft der Arzt die Wirksamkeit und Verträglichkeit des Präparates. Einmal im Jahr entscheidet er außerdem, ob die Dosis gesenkt oder die Therapie gegebenenfalls beendet werden kann. Einen festgelegten Ablauf gibt es für die Hormontherapie jedoch nicht. Der Arzt legt den Therapieverlauf mit jeder Patientin individuell fest.

Welche Risiken birgt die Therapie?

Die Hormonersatztherapie wird mit verschiedenen ernsthaften Erkrankungen in Zusammenhang gebracht. Die Behandlung kann unter anderem das Risiko für Schlaganfälle, Thrombosen und Brustkrebs erhöhen. Dies gilt insbesondere für eine spät begonnene, hoch dosierte, länger andauernde Behandlung. Aus diesem Grund sollte der mögliche Nutzen einer Hormonbehandlung immer erst gründlich mit dem Frauenarzt besprochen werden.

Mögliche Vorerkrankungen der Patientin müssen bei der Behandlungsplanung ebenfalls berücksichtigt werden. Dazu zählen beispielsweise Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Arteriosklerose. Der Gynäkologe entscheidet immer aufgrund der persönlichen Situation, ob eine Hormonersatztherapie überhaupt infrage kommt und wie genau die Präparate dosiert werden müssen.

Insgesamt sind die Risiken jedoch deutlich geringer als gemeinhin angenommen.

Welchen Nutzen kann die Therapie haben?

Abgesehen von der Linderung der z.T. starken Beschwerden haben sich mittlerweile bei rechtzeitig begonnener Therapie vielfältige positive Auswirkungen gezeigt. So kann die Therapie z.B. vor einer Koronaren Herzerkrankung und sogar Schlaganfall schützen. Je nach eingesetztem Gelbkörperhormon in der kombinierten Hormontherapie kann das Brustkrebsrisiko leicht erhöht sein, aber eben auch leicht erniedrigt. Bewegungsmangel erhöht allerdings das Brustkrebsrisiko 10-fach mehr als die Hormontherapie, starkes Übergewicht sogar noch mehr. Das Darmkrebsrisiko sinkt deutlich - und an Darmkrebs versterben jährlich prozentual mehr der daran erkrankten Frauen als an Brustkrebs. Auch andere Krebsarten treten während und nach der Hormontherapie seltener auf. Durch die Erhöhung des Östrogens wird der Osteoporose effektiv entgegengewirkt, so dass das Risiko von Knochenbrüche um 24% sinkt. Auch ein Diabetes kann positiv beeinflusst werden. (Von 1000 Frauen erkranken 5,5 weniger an Diabetes bei einer 5 Jahre andauernden kombinierten Hormontherapie.)

Bei richtig eingesetzter Therapie kann also tatsächlich nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Lebensdauer erhöht werden.

Ihr Ansprechpartner zur Hormonersatztherapie

Zu persönlichen Fragen informiere ich Sie gerne und Sie erreichen uns unter der Telefonnummer 0821-51 17 48 oder über das Kontaktformular.