

# Gesund und fit durch die Wechseljahre

Vortrag im Rahmen des Minimed-Studiums  
von Prim. Dr. Burghard Abendstein

**Teil 4**

# Strategien zur Bewältigung von Wechselbeschwerden:

- **Lebensstiländerung**
- **Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten**
  - Lokale Therapien
  - Systemische Therapien

# Lebensstiländerungen

- **Verzicht auf Rauchen**
- **wenig Alkohol**
- **möglichst ungesättigte Fettsäuren (natives Olivenöl)**
- **Einschränken der Kohlehydrate (bes. ab 16:00 Uhr abends keine Kartoffel oder Nudelgerichte)**
- **viel Bewegung in der Natur – am besten in der Sonne**

# Lebensstiländerungen

- **Ernährung**

Es muss nicht immer Fleisch sein. Auch Proteine aus Sojaprodukten sollten den Speiseplan ergänzen, ausreichend Kalzium und Vitamin D sollten über die Ernährung aufgenommen werden. Durch eine ausreichende Vitamin D-Zufuhr wurden positive Auswirkungen auf Stoffwechsel, Herz-/Kreislaufsystem, Bewegungsapparat, Skelett, Wechselbeschwerden, Krebsentstehung und Gedächtnisleistung festgestellt.

- **Körperliches Training**

Dies wurde bereits von Hippokrates 400 v.Chr. empfohlen. Neuere Studien bestätigen einen positiven Einfluss von körperlichem Training auf Hitzewallungen, psychische und körperliche Beschwerden, Sexualität, Herz-/Kreislaufkrankungen, Brustkrebs, Diabetes, Muskel- und Knochenmasse, Stimmung, Gedächtnisleistung und Lebensqualität.

# Lebensstiländerungen

- **Was können sogenannte pflanzliche Östrogene (Phytoöstrogene)?**

Zahlreiche pflanzliche Hormone wurden dazu untersucht, die besten Ergebnisse liegen für Rotkleeprodukte vor. Allerdings sind positive Wirkungen von Rotkleeprodukten erst nach ca. 3-monatiger Einnahme in entsprechend hoher Dosierung zu erwarten, wobei der Effekt nach 12-monatiger Einnahme wieder abnimmt.

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

Dabei unterscheidet man grundsätzlich **lokale Therapien** von **systemischen Therapien**.

Hormonelle Therapien nutzen die Wirkung der Östrogene, des Testosterons und des Dehydroepiandrosterons. Grundsätzlich ist die Anwendbarkeit der Hormone besser als ihr Ruf.

## **Hormone haben primär prophylaktische Wirkung:**

Es wurde der prophylaktische Nutzen der Östrogentherapie nachgewiesen für:

- Erkrankungen des Herz-/Kreislaufsystems, wenn mit der Prophylaxe während der ersten 10 Jahre nach Menopause begonnen wurde
- Alzheimer und Demenzerkrankungen
- Osteoporose (Östrogentherapie, Tibolon und sog. Serms)  
Serms: selektive Östrogenrezeptormodulatoren wie z.B. Raloxifen

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

## **Therapiemöglichkeiten klimakterischer Beschwerden mit Hormonen sind umfassend und mannigfaltig.**

Bis 2002 galt die sog. Hormonersatztherapie (HRT) als sicher und zuverlässig. Mit der Erstpublikation des sog. Women's-Health-Initiative 2002 wurde die Sicherheit der HRT in Frage gestellt und die westliche Welt reagierte panikartig auf jegliche Verwendung von Hormonen zur Therapie von Wechselbeschwerden. Dabei wurde der Ansatz der Woman-Health-Initiative-Studie völlig außer Acht gelassen. Kurz gesagt, hat man im Rahmen dieser Studie in den Vereinigten Staaten insges. 16.000 Frauen beobachtet – 50% (8.000 Frauen) erhielten eine Hormonersatztherapie, die andere Hälfte Placebo. Dabei wurden die Frauen nur dem Alter nach (50-79 Jahre) eingeteilt, keine Rücksicht wurde genommen auf andere Personen spezifische Risikofaktoren. Mit dem heutigen Wissen würde so eine Studie normalerweise nicht mehr genehmigt werden, weil man heute über die Risikofaktoren für eine Hormonersatztherapie besser Bescheid weiß.

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

**Zur Behandlung von Hitzewallungen eignen sich die klassische Hormontherapie, Tibolon und in geringerem Ausmaß Phytoöstrogene (Rotkleeprodukte).**

Als Alternative für Patientinnen, welche keine Hormonersatztherapie nehmen sollten (z.B. nach hormonsensiblen Brustkrebs) käme Venlafaxin in Frage. Dieses Präparat weist hinsichtlich der Behandlung von Hitzewallungen eine ähnliche Wirksamkeit auf wie niedrigst dosiertes Östradiol.

**Zur Behandlung von Angstzuständen und depressiver Zustandsbildern eignet sich am besten ein Östradiolpräparat mit natürlichem Progesteron oder Dydrogesteron als Gestagenkomponente, allerdings nur, wenn gleichzeitig Hitzewallungen bestehen.**



# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

**Vaginale Trockenheit kann gut mit lokalen Östrogentherapien behandelt werden (Salben oder Zäpfchen). Auch der systemische Einsatz von Östrogen kann vaginale Trockenheit innerhalb von 3-6 Wochen nachhaltig behandeln.**

Lokale Östrogentherapie kann auch nach sorgfältiger Nutzenrisikoabwägung bei Frauen nach Brustkrebs eingesetzt werden.

**Eine Option für die Zukunft stellt die lokale DHEA-Therapie dar.**

Wichtig für die effektive Therapie vaginaler Trockenheit ist der frühzeitige Beginn. Wenn die Vaginalhaut bereits einmal umgebaut wurde, können lokale Östrogentherapien auch „keine Wunder mehr wirken“. Störungen von Sexualität und Libido können am besten mit einer östrogenhaltigen Hormontherapie oder mit Tibolon sowie mit Testosteron (bei nachgewiesenem Mangel) behandelt werden. Besonders nach dem Einsatz von Testosteron wurden positive Effekte auf Frequenz sexueller Aktivität, Orgasmuserregung und sexuelle Fantasien festgestellt.

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

**Eine annähernd ebenso gute Wirkung bei der Behandlung von Sexualitätsstörungen konnte mit dem Präparat Tibolon festgestellt werden.**

**Als alternative Therapien bei Libidoverlust** eignen sich Damianapräparate sowie durchblutungsfördernde Cremes oder Gels. Viagra für die Frau hat sich nicht durchgesetzt. Zur Verbesserung der vaginalen Lubrikation eignen sich auch hyaluronsäurehaltige Präparate.

**Wenn Frauen mit Hitzewallungen mit Hormonersatztherapie behandelt werden, ändert sich auch die Lebensqualität grundsätzlich positiv.**

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

**Augentrockenheit im Wechsel** kann ein besonders lästiges Symptom sein, welches durch individuell zubereitete östradiolhaltige Augentropfen gut behandelt werden kann.

**Eine besondere Betrachtung erfordern mögliche Nebenwirkungen der Hormonersatztherapie.**

Bei Frauen mit anamnestischer oder familiärer Neigung zu venösen Thromboembolien oder Schlaganfällen sollte die Hormontherapie vorzugsweise über die Haut (Pflaster oder Gel) verabreicht werden – dadurch erhöht sich dieses Risiko nicht. Auch Tibolon zeigt diese Nebenwirkungen nicht.

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

## **Brustkrebsrisiko unter Hormonersatztherapie:**

unter der kombinierten Hormonersatztherapie (Östrogen + Progesterontherapie) steigt das Brustkrebsrisiko um bis zu 20% bei normalgewichtigen Frauen, wenn diese die Hormonersatztherapie länger als 5 Jahre einnehmen. Gleichzeitig sinkt allerdings auch sogar bei dieser Patientengruppe die Brustkrebsmortalität insgesamt. Die Östrogen-Monotherapie (für Frauen nach Entfernung der Gebärmutter geeignet) sinkt sogar das Brustkrebsrisiko um 40% und die Brustkrebsmortalität um 60%. Tibolon erhöht das Brustkrebsrisiko nicht und die Gruppe der Serms verringern das Risiko für hormonabhängigen Brustkrebs. Eine interessante Alternative stellt Testosteron als Hormonersatztherapie dar. Dadurch sinkt das Brustkrebsrisiko und Wechselbeschwerden können sehr gut behandelt werden.

# Hormonelle Behandlungsmöglichkeiten

**Für Frauen mit erhaltener Gebärmutter kommt grundsätzlich nur eine kombinierte Hormonersatztherapie in Frage.**

Eine wirksame Hormonersatztherapie umfasst mindestens 1mg Östrogen + Progesteron, damit wird ein erhöhtes Blutungsrisiko oder Veränderungen der Gebärmutter Schleimhaut verhindert. Eine elegante Variante bietet sich in der Verabreichung von Östradiol über die Haut + Hormonspirale. Dadurch kann auch eine kombinierte Hormontherapie ohne erhöhtes Brustkrebsrisiko angewandt werden.

**Ein zusätzlicher Benefit der Hormonersatztherapie ergibt sich in der Senkung des Blutdrucks sowie des Serum Cholesterin, dadurch wird durch eine rechtzeitig begonnene Hormonersatztherapie auch das kardiovaskuläre Risiko (Herz-/Kreislaufisiko) reduziert. Andere Krebsarten scheinen durch die Hormonersatztherapie nicht begünstigt zu werden, im Speziellen ist bekannt, dass Darmkrebs durch Hormonersatztherapie reduziert wird.**

# Wie wird eine Hormonersatztherapie richtig durchgeführt?

## **Wer?**

Gesunde Frauen mit Beschwerden, Vorzeitiger Wechsel

## **Wann?**

Innerhalb der ersten 10 Jahre nach Menopause

## **Wie?**

Niedrigst mögliche Dosis, natürliche Gestagene cyclisch  
Transdermal bei Risiko für Thrombose oder Bluthochdruck

## **Dauer:**

je nach Symptomatik

## **Tibolon:**

1 – 2 a nach Menopause

# Praxiserfahrungsbericht mit Oestrogel® – als Monotherapie oder in Kombination mit Utrogestan®

C. Bodmer-Hindermann

J GYNÄKOL ENDOKRINOL 2008; 18

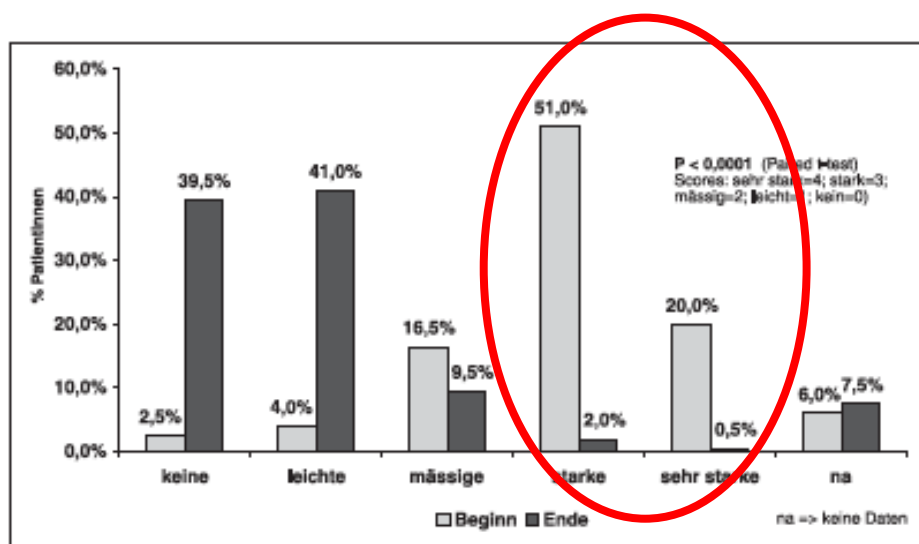


Abbildung 1: Hitzewallungen vor und nach Behandlung (n = 200)

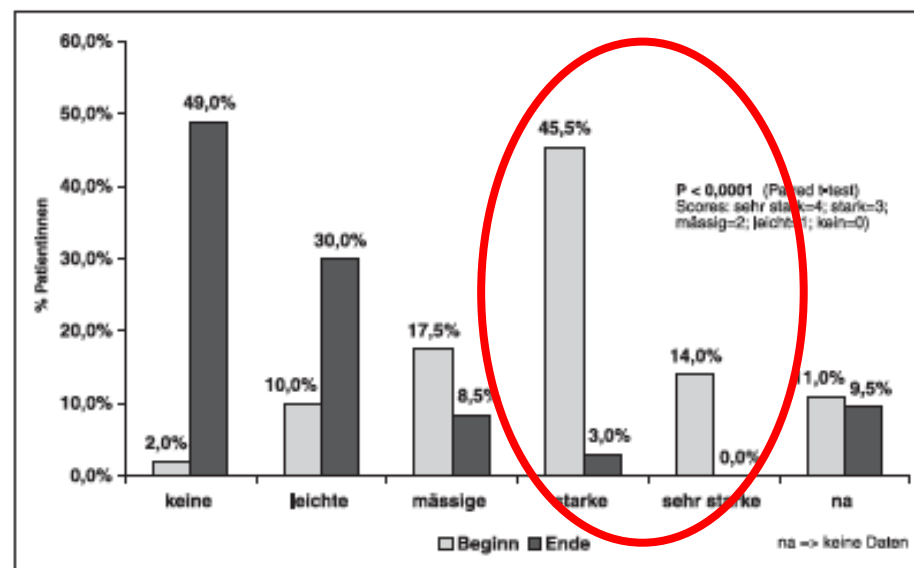


Abbildung 2: Schweißausbrüche vor und nach Behandlung (n = 200)

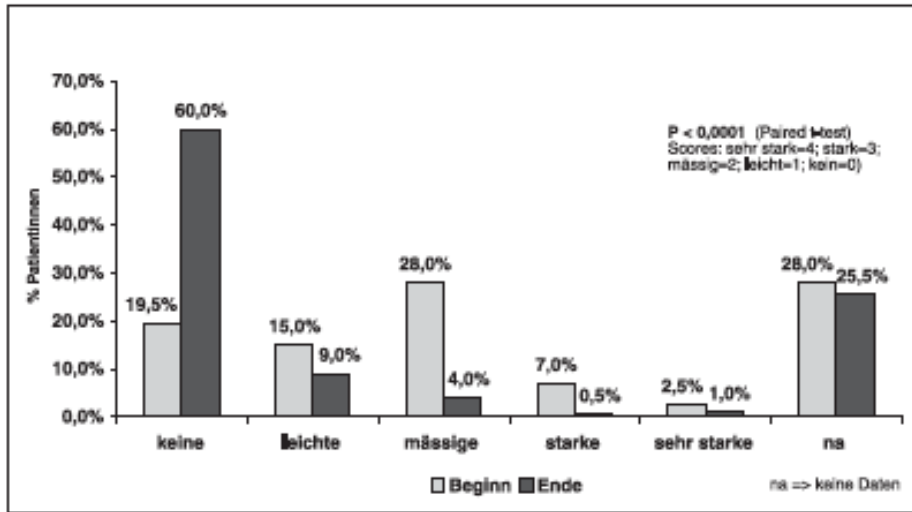


Abbildung 3: Palpitationen vor und nach Behandlung (n = 200)

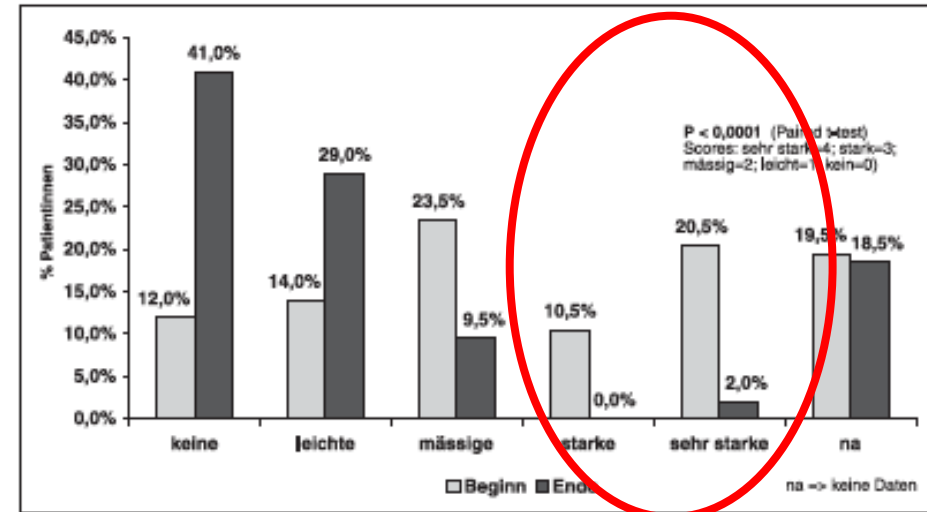


Abbildung 4: Stimmungsschwankungen vor und nach Behandlung (n = 200)

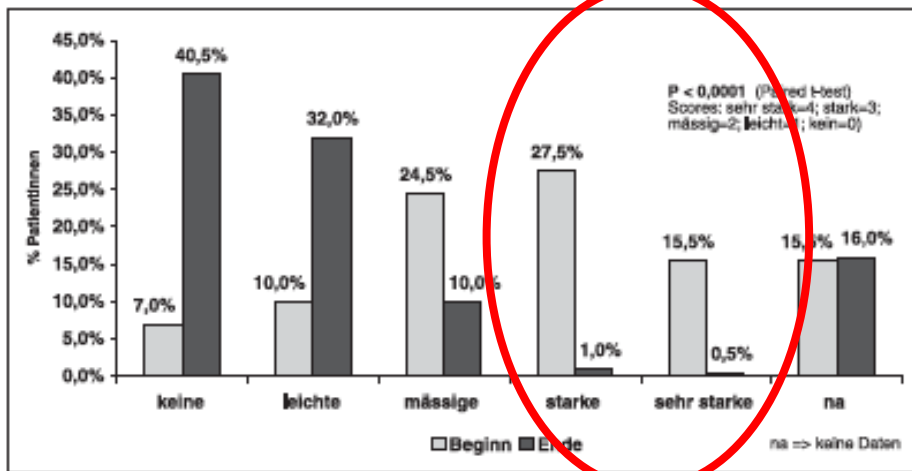


Abbildung 5: Schlafstörungen vor und nach Behandlung (n = 200)

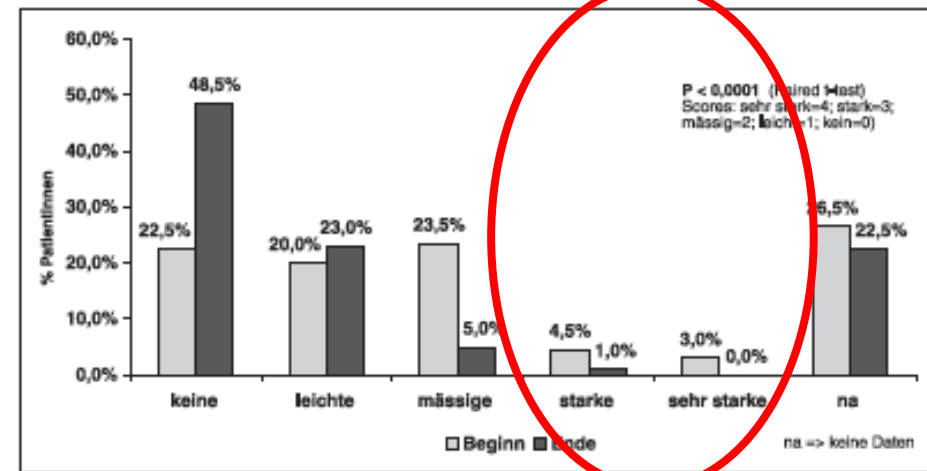


Abbildung 6: Urogenitalatrophie vor und nach Behandlung (n = 200)



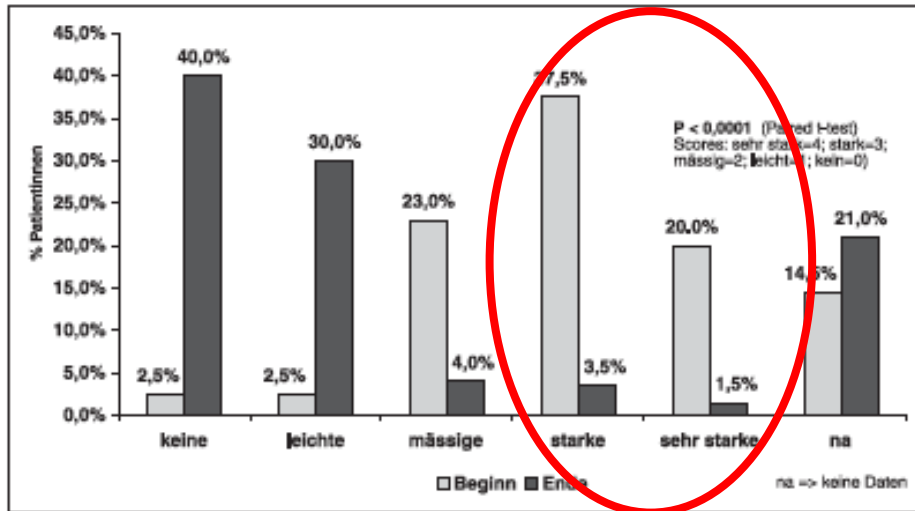


Abbildung 7: Beeinträchtigung der Lebensqualität vor und nach Behandlung (n = 200)

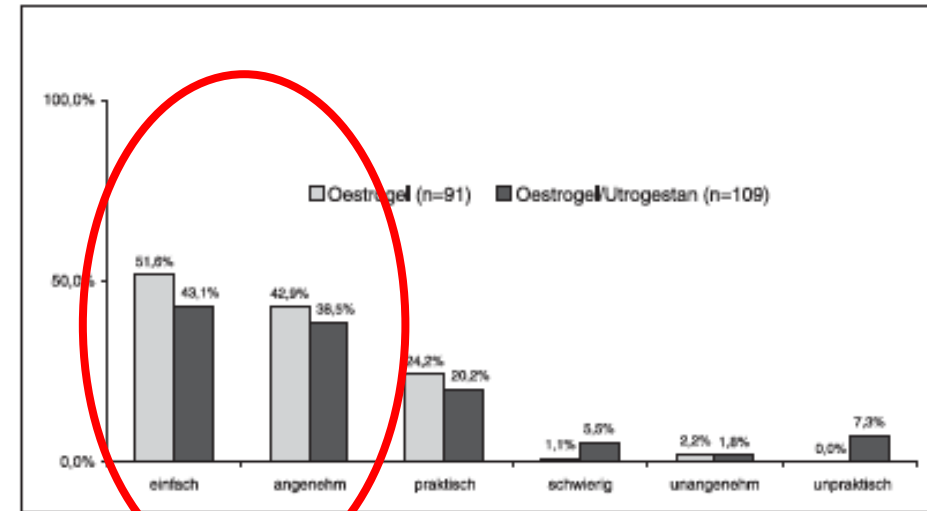


Abbildung 8: Beschreibung der Therapie-Anwendung

> 80% nach 80 Tagen Therapie fortgesetzt

# Hormonersatztherapie

**Die positiven Auswirkungen einer modernen Hormonersatztherapie (Östrogen über die Haut verabreicht) und natürliches Progesteron zeigen eindeutig eine Verbesserung von Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Herzklopfen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, vaginaler Trockenheit und Lebensqualität, wobei die Anwendung von den Studienteilnehmerinnen durchwegs als einfach und angenehm bezeichnet wurden. Mehr als 80% haben nach Studienende freiwillig die Therapie fortgesetzt.**

**Literaturhinweis:** [www.meno-pause.ch](http://www.meno-pause.ch); Patientenratgeber für die Wechseljahre.

Literatur beim Verfasser



Schweizerische  
Menopausengesellschaft

Administration - Maya Weder  
Postfach 754  
3076 Worb  
Tel. +41-31-819-89-71  
Fax. +41-31-819-89-20  
[info\(at\)meno-pause.ch](mailto:info(at)meno-pause.ch)

# Wechseljahre

Aufklärung Wissen Zusammenhänge

WECHSELJAHRE  
AUFBRUCH IN EINE ERFÜLLTE 2. LEBENSHÄLFTE

