

NEWS



WECHSELJAHRE POSITIV ERLEBEN!
Durch Vorsorge, Risikoabwägung und einen gesunden Lebensstil, werden sie den Wechseljahre positiv entgegen sehen.
FOTO: SHUTTERSTOCK

Wechseljahre – Leidenszeit?

■ **Frage:** Wann ist eine Hormonersatztherapie sinnvoll?

■ **Antwort:** Wenn Frauen in den Wechseljahren eine Östrogen-Mangelscheinung haben, kann dies mit Hormonen behandelt werden.

■ Für wen eignet sich eine Hormonersatztherapie?

Eine Hormonersatztherapie mit Östrogen und einem Gestagen (Gelbkörperhormon) eignet sich für Frauen mit Östrogen-Mangelscheinungen in den Wechseljahren. Das Durchschnittsalter bei der Menopause beträgt 52 Jahre, diese kann jedoch auch viel früher eintreten. Dann ist eine Hormonersatztherapie obligatorisch, um Spätfolgen eines Hormonmangels zu vermeiden.

■ Zu welchen Beschwerden kann es durch hormonelle Mangelscheinungen kommen?

Durch den Östrogenausfall kann es zu Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungslabilität und Schlafstörungen kommen. Neben dem Östrogen fällt mit den Wechseljahren zunächst auch das körpereigene Gelbkörperhormon Progesteron ab. Sein Mangel trägt wiederum zu Stimmungsschwankungen wie Gereiztheit und Unruhe, Wassereinlagerungen, Brustspannen und unter Umständen Migräne bei. Durch solche Beschwerden können die Wechseljahre für die Frau zu einer wahren Leidenszeit werden.

■ Welche Therapiemöglichkeiten stehen zur Wahl?

Eine Hormonersatztherapie mit Östrogen und einem Gelbkörperhormon kann in Tablettenform oder transdermal, das heisst über die Haut durchgeführt werden.

Das Östrogen wird von Vorteil transdermal, also über die Haut als Pflaster oder Gel, zugeführt. Das Progesteron wird als Kapsel eingenommen oder als Vaginalkapsel verabreicht. Zudem gibt es eine ganze Palette an Hormonersatzpräparaten in Tabletten- und Pflasterform, die teilweise nicht körperidentische Hormone enthalten. Diese sind in man-



Dr. med. Kathrin Kern
Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Anti-Aging Medizin AAMS

«Bis vor kurzem mussten Wechseljahresbeschwerden und Spätfolgen des Hormonmangels still erduldet werden»

chen Fällen angezeigt, um etwa eine medikamentöse Wirkung zu erreichen.

■ Was ist der Vorteil der transdermalen Hormontherapie?

Als Tablette verabreichte Östrogene gelangen zunächst in den Magen-Darm-Trakt und werden dann in der Leber verstoffwechselt, bevor sie in den Blut-

FACTS

■ **Die Therapie mit Hormonen** hat zwei Ziele: Erstens die Linderung der Wechseljahresbeschwerden und zweitens die langfristige Verhinderung von Spätfolgen wie zum Beispiel Osteoporose nach der Menopause oder die Rückbildungsvorgänge von Haut und Schleimhäuten. Dank der Hormonersatztherapie können die klimakterischen Symptome deutlich gelindert werden.

! **Mehr Informationen finden Sie im Internet unter:**

www.dufour31.ch

www.frauenaezte-im-netz.de

www.meno-pause.ch

kreislauf kommen und am Endorgan ihre Wirkung entfalten können. Dadurch werden grosse Mengen Östrogene benötigt, die in wenigen Fällen zu ernsthaften Nebenwirkungen wie Blutgerinnselbildung und Lungenembolien führen können. Bei der transdermalen Gabe werden viel kleinere Östrogen-Dosen benötigt, da das Hormon direkt in den Blutkreislauf gelangt. Durch die transdermale Hormonersatztherapie wird das Risiko für Thrombosen nicht erhöht. Transdermal können nur Östrogene und synthetische Gelbkörperhormone, nicht jedoch das körperidentische Gelbkörperhormon Progesteron zugeführt werden.

■ Die Hormontherapie ist in den letzten Jahren in die Schlagzeilen geraten, weil zahlreiche Risiken wie Thrombose sowie erhöhte Schlaganfall- und Brustkrebsrate damit verbunden sind...

In der bisher üblichen Form der Hormonersatztherapie wurde das Östrogen als Tablette angewendet und bei Frauen mit Gebärmutter mit einem synthetischen Gestagen kombiniert. Diese Therapieform führt nicht zu einem natürlichen Hormonausgleich, was nachteilig sein kann. Zahlreiche Studien der letzten Jahre haben gezeigt, dass ihre Anwendung neben den vielen Vorteilen auch gesundheitliche Risiken hat, insbesondere bei vorbelasteten Frauen. Diese Risiken können aber vermindert werden, wenn man die Art der Hormonanwendung den natürlichen Verhältnissen besser anpasst. Eine Möglichkeit dazu ist die Verabreichung des natürlichen Östrogens in transdermalen Darreichung und die Kombination mit dem natürlichen Gestagen Progesteron.

■ Hat eine Hormonersatztherapie auch einen Anti-Aging Effekt?

Ja, absolut. Die Hormonersatztherapie hat einen positiven Einfluss auf Lebensqualität, Vitalität, psychisches Wohlbefinden und das Aussehen, um nur einige wenige Anti-Aging-Effekte zu nennen.

ANNA BIRKENMEIER
redaktion.ch@mediaplanet.com



KURZNACHRICHTEN



«Einen positiven Beitrag leistet Stressreduktion. Ich rate den Frauen deshalb, sich jeden Tag ganz bewusst Inseln zur Erholung in Form von Sport oder Hobbies zu schaffen.»

Dr. med. Katharina Schiessl
Oberärztin, Leiterin Wechseljahre und Gesundheit

Damit der Wechsel leichter fällt

■ **Frage:** Wie kann Wechseljahresbeschwerden positiv entgegengewirkt werden?

■ **Antwort:** Durch Inseln der Erholung in Form von Sport und Hobbies: So leiden Sport treibende Frauen seltener unter Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen.

Frauen in Mittel- und Nordeuropa mit rund 51 Jahren.

Bewegung macht den Wechsel einfacher

Um Beschwerden präventiv entgegenzuwirken gibt es laut Schiessl kein Geheimrezept. «Einen positiven Beitrag leistet Stressreduktion. Doch gerade in dieser Lebensphase, in der die Frauen oft familiär und beruflich sehr engagiert sind, ist dies einfacher gesagt als getan. Ich rate den Frauen deshalb, sich jeden Tag ganz bewusst Inseln zur Erholung in Form von Sport oder Hobbies zu schaffen», erklärt Schiessl. Besonders Sport zeigt eine positive Wirkung: Sport treibende Frauen leiden seltener unter Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Bewegung wirkt beruhigend auf das Nervensystem, positiv auf Knochen und Gefässe und senkt das Brustkrebsrisiko. Daneben spielt eine ausgewogene Ernährung eine positive Rolle. «Rauchen hat negative Auswirkungen und führt häufig zu einer früheren Menopause.»

Tatsächlich können Wechseljahresbeschwerden so stark sein, dass die Lebensqualität der Frau massiv eingeschränkt ist. «Diese Frauen sind durch ihre Beschwerden so stark geplagt, dass sie oft schon alle möglichen Tipps und alternativen Methoden ausprobiert haben. Hier kommen dann Hormonersatzpräparate zum Einsatz.» Mit guten Ergebnissen - die Mehrheit der Frauen sind danach beschwerdefrei.

ANNA BIRKENMEIER
redaktion.ch@mediaplanet.com

GESCHLECHTSKRANKHEITEN

Gefährliche HP-Viren

Sie sind weit verbreitet und meist harmlos. Neben Chlamydien- und Herpes-Infektionen gehören Feigwarzen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Erkrankungen.

Feigwarzen entstehen durch eine Infektion mit dem humanen Papilloma-Virus, kurz HPV. Dieses wird durch Geschlechtsverkehr oder anderen intimen Kontakt übertragen. Dabei sind junge Frauen mit häufig wechselnden Sexualpartnern besonders gefährdet. Neben den rund hundert harmlosen HP-Viren gibt es einige Virustypen, die in menschlichen Zellen zur Entartung führen. Aus solchen entarteten Schleimhautzellen kann bei der Frau Gebärmutterhals-Krebs entstehen.

Impfung möglich

Seit 2007 gibt eine Schutzimpfung, die gegen vier Subtypen des HP-Virus schützt. Allerdings ist diese Impfung

nur für junge Frauen vor dem ersten Geschlechtskontakt geeignet. Alle anderen Frauen müssen weiterhin beim Geschlechtsverkehr einige Vorsichtsmassnahmen treffen, um eine Erkrankung mit diesen Viren zu verhindern.

Vorsorge wichtig

So wird das Risiko, sich beim Sex mit HPV anzustecken, durch weniger Sexualpartner und durch die richtige Anwendung von Kondomen verringert. Die konsequente Verwendung von Kondomen vermindert das Risiko, Genitalwarzen oder Zellveränderungen zu bekommen. Daneben sollten die jährlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Gynäkologen unbedingt wahrgenommen werden. Durch das rechtzeitige Erkennen von Zellveränderungen können mehr als die Hälfte der Gebärmutterhalskrebskrankungen verhindert werden.

ANNA BIRKENMEIER
redaktion.ch@mediaplanet.com