

# Entwarnung für die Hormontherapie

## Wechseljahrsbeschwerden

Aus: Gesundheit Sprechstunde, Nr.09, 04.Mai 2007

„Die Hormonersatz-Therapie für Frauen mit Beschwerden nach der letzten Monatsblutung ist lebensgefährlich“: erschreckende Studienresultate im Jahre 2002. Fünf Jahre später die Entwarnung: Bei der Einnahme kommt es auf das Alter der Frau an.

### Beschwerden die in den Wechseljahren auftreten können

#### Die häufigsten Wechseljahrsbeschwerden treten in unterschiedlicher Stärke auf

- Wallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweissausbrüche)
- Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)
- Schlafstörungen (Einschlaf- und Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)
- Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)
- Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)
- Ängstlichkeit (Innere Unruhe, Panik)
- Körperliche und geistige Erschöpfung (Allgemeine Leistungsverminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)
- Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Bestätigung und Befriedigung)
- Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)
- Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)
- Gelenk- und Muskelbeschwerden (Rheumaähnliche Schmerzen)

Ein Aufschrei geht durch die medizinische Landschaft. Zehntausende verängstigte Frauen weigern sich von einem Tag auf den anderen, die Hormonpräparate weiter zu nehmen., die sie von Beschwerden nach der letzten Monatsblutung (Menopause) befreien – Hitzewallungen, Herzklopfen, trockene Scheide, rheumaähnliche Beschwerden, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen. „Nein, diese Pillen schlucken wir nicht mehr“.

Was war geschehen? Klar und deutlich waren 2002 die ersten Ergebnisse der so genannten Woman's Health Initiative WHI: Hormontherapie ist in jedem Alter gefährlich. Sie erhöht das Risiko für Herzinfarkt, Hirnschlag, Brustkrebs und Thrombosen. Verständlich, die überstürzte Reaktion der Frauen.

Die WHI – eine riesige Studie in den USA – erforscht seit den frühen Neunzigerjahren die Gesundheit der Frauen nach der Menopause. Mit den definitiven Datenanalysen kommt jetzt – fünf Jahre später – die Entwarnung – und eine „Kehrtwendung von dramatischem Ausmass“, sagt die Berner Gynäkologin und Menopausespezialistin Dr. Christine Bodmer.

Die akribische Auswertung legte nahe, die Frauen in Altersgruppen separat zu untersuchen. Das wichtigste Ergebnis zu Aufatmen: „Bei Frauen, die zwischen dem 50. und 59. Altersjahr eine Hormonersatz-Therapie (HRT) bekommen, sinkt die Sterblichkeit deutlich“, erklärt Christine Bodmer. Anders gesagt: Sie leben länger. „50 bis 59 Jahre. Dies ist genau die Zeitspanne, in der die meisten Frauen wegen Menopausenbeschwerden eine Hormonbehandlung nötig haben“.

70 bis 80 Prozent der Frauen klagen nach der Menopause über die die einen oder anderen Beschwerden. „Doch längst nicht alle brauchen deswegen Hormone“, weiss Christine Bodmer. „Sondern nur etwa ein Viertel – und die meisten davon auch nur über eine gewisse Zeit“. Nach fünf Jahren sind es von diesem Viertel noch 50 Prozent, nach 10 Jahren und für den Rest ihres Lebens ist es nur noch ein kleiner Teil.

„Und für Frauen mit milden Symptomen gibt es Alternativen: Gesunde Ernährung mit viel Kalzium und Vitamin D, sowie genügend Bewegung“ sagt Bodmer. „Manchen Frauen hilft auch ein Produkt mit Trauensilberkerzen-Extrakt“.

Wie aber konnte es 2002 zu den erschreckenden falschen Ergebnissen kommen? „Die vor fünf Jahren präsentierten Daten stammten vorwiegend von Frauen um die 65 Jahre“, sagt die Gynäkologin. Die

jetzt vorgestellten, nach Altersgruppen auseinander gegebenen Zahlen sehen zu Glück viel besser aus: In den ersten 10 Jahren nach der Menopause sank das Herzinfarkttrisiko bei Frauen mit HRT sogar und sieg erst nachher leicht an.

„Die Angst ist vorbei“, bilanziert Dr. Bodmer. „Frauen, die eine HRT nötig haben, können beruhigt und ohne Angst davon profitieren“. Die WHI-Studie hat – für die ersten sieben Jahre der Hormontherapie – auch kein erhöhtes Risiko für Gebärmutter-, Brust- und Eierstockkrebs an den Tag gebracht. Und es sieht so aus, dass von Seiten der WHI keine bösen Ueberraschungen mehr auf die Frauen warten. „Die Studie dürfte bezüglich Herzkrankheiten und Brustkrebs jetzt abgeschlossen sein“, sagt Christine Bodmer.

Die positive Wende rückt auch den **zusätzlichen Nutzen der Hormonersatz-Therapie** wieder in den Vordergrund: **Die Vorbeugung von Knochenschwund (Osteoporoseprophylaxe) und ein um die Hälfte vermindertes Dickdarmkrebs-Risiko.**

### **Die Angst ist vorbei**

„Viele Frauen brachen 2002 die Hormontherapie abrupt ab, weil sie angeblich lebensgefährlich sein könne. Die neusten Studienresultate nehmen den Frauen die Ängste. Heute können wir mit ihnen ohne Ressentiments abwägen, ob eine Hormontherapie für sie sinnvoll ist oder nicht“.

Dr. Christine Bodmer, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, speziell Reproduktionsmedizin und gynäkologische Endokrinologie, Bern

(Gesundheit Sprechstunde Nr. 09, 04.Mai.2007)