

Wenn das Hormonorchester verstummt



Wechseljahre. Das Absinken weiblicher Sexualhormone im Blut geht mit etlichen körperlichen Veränderungen einher, die zu Beschwerden führen können. Hormone bieten Hilfe.

VON DOROTHE RAINER

Wenn man die Gynäkologin Doris Gruber, deren Schwerpunkt unter anderem die Menopausenforschung ist, fragt, wie sie die Wechseljahre beschreiben würde, antwortet sie mit einem stimmungsvollen und verständlichen Bild: „Das ist die Phase im Leben einer Frau, währenddessen das Hormonorchester schrittweise aufhört zu spielen.“ In dieser Zeit stellt sich der gesamte Hormonhaushalt um, das stellt das körperliche Gegenstück zur Pubertät dar. Während aber bei jungen Mädchen alles darauf ausgerichtet ist, befruchtungsfähige Eizellen herzustellen, endet das mit der letzten Regelblutung, der sogenannten Menopause.

Alle Hormone haben eine wichtige Funktion und sind ein eingespieltes Team, ähnlich wie die Musikinstrumente eines Orchesters. Jede Drüse produziert so lange eigene Hormone, bis deren normaler Pegel im Blut erreicht ist. Dann setzt eine Rückkoppelung ein – das Gehirn schüttet Kontrollhormone aus, die etwa die Produktion in den Eierstöcken stimulieren oder hemmen.

Im Klimakterium (Wechseljahre) stoppen die Eierstöcke die Hormonproduktion, allerdings schüttet das Gehirn weiterhin Steuerungshormone aus und diese steigen an. Der Körper muss nun allmählich ein neues Gleichgewicht finden, das ge-

schieht langsam und ist ein wechselhafter Prozess.

Schrittweise Veränderung
Das durchschnittliche Alter bei der letzten Periodenblutung liegt in den Industrieländern bei 51 Jahren. Aber auch eine frühere Menopause mit 45 gilt noch als normal. Als erstes geht die Gelbkörperhormonproduktion zurück. Es kommt zu Zyklus-schwankungen, mit länger ausbleibenden oder stärkeren Blutungen. Auch Kopfschmerzen, Migräne und Reizbarkeit sind in dieser Phase der Perimenopause nicht selten, ähnlich einem PMS (Prämenstruelles Syndrom). Das kann sich über mehrere Jahre hinziehen.

Die Zeit nach der Menopause nennen Fachleute Postmenopause. Hier kann es zu erheblichen Beschwerden kommen, Hitzewallungen sind genauso häufig wie gefürchtet. Dabei handelt es sich um plötzlich auftretende unkontrollierbare Schweißausbrüche, zu denen sich noch Herzklopfen oder Herzrasen gesellen können. Die Attacken dauern meist zwar nur wenige Minuten, können aber mehrmals pro Stunde auftreten.

Weitere unangenehme Begleiterscheinungen des Hor-



Auf die Verhütung sollte man erst nach Rücksprache mit dem Arzt verzichten

monabbaus sind Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu einer Depression, trockene Haut und Schleimhäute, Haarausfall und Gewichtszunahme. „Rund 80 Prozent aller Frauen haben Wechselbeschwerden, ein Drittel davon leichte, ein Drittel mittlere und ein Drittel hat starke Beschwerden“, sagt Gruber.

Hormontherapie

Die Dauer der Symptome im Wechsel ist von Frau zu Frau verschieden. Sie können nur einige Monate anhalten oder sich über mehrere Jahre erstrecken.

Wenn Frauen sehr leiden, kann eine Hormonersatztherapie helfen. „Wir haben heute viele Optionen der Behandlung und können ganz individuell auf die Bedürfnisse und Probleme der Patientin eingehen“, so Gruber. Das moderne Behandlungsmotiv lautet: lieber langsam und zurückhaltend beginnen und erst bei Bedarf die Dosis erhöhen. Die Zeiten, wo alle Frauen gleich therapiert wurden, wie es vor allem in den USA geschehen ist, sind Geschichte. Die Vorurteile und Unsicherheiten sind aber geblieben. Doch langsam beginnt sich der Ruf der Hormone

zu verbessern, vor allem auch im Zusammenhang mit dem Hormonumstellung der Frau.

Gefahren und Risiken

Zwischen 60 und 65 Jahren verstummt das Hormonorchester endgültig. Da wir heute viel älter werden, kommt der Postmenopause eine besondere Bedeutung zu, denn neben den Östrogenen werden auch die Androgene immer weniger und sorgen für ein hormonelles Ungleichgewicht, das in den Symptomen mit denen zu Beginn des Wechsels ähnlich sein kann.

Zudem steigt das Risiko für Arteriosklerose und damit verbundenen Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. So sind Frauen nach den Wechseljahren genauso herzinfarktgefährdet wie Männer, vor allem wenn sie erblich vorbelastet und übergewichtig sind. Und auch Knochenbrüche nehmen dramatisch zu.

Achtung Osteoporose

Durch den Hormonabbau steigt die Gefahr an Osteoporose zu erkranken erheblich. Um dem vorzubeugen, ist Bewegung wichtig, sowie die zusätzliche Gabe von Kalzium und Vitamin D, um die Knochendichte lange gesund zu erhalten. Außerdem sollte man spätestens jetzt auf Nikotin, Alkohol und kohlen-säurehaltige Softdrinks verzichten, denn sie wirken wie ein zusätzlicher Turbo für den Knochenabbau.

Worauf es keine Antwort gibt

Interview. Gynäkologin Doris Gruber über Hormone in den Wechseljahren

Welches Vorurteil begegnet Ihnen am häufigsten im Zusammenhang mit den Wechseljahren?

Doris Gruber: Keine Vorurteile, vielmehr sind es Unsicherheiten. Die Frauen hören oft von anderen wie schrecklich diese Lebensphase ist – Schweißausbrüche, Depressionen, Verlust der Libido, ... – und sie sind verängstigt und verwirrt, sie wollen wissen, ob das bei ihnen auch so sein wird.

Gibt es darauf denn eine Antwort?

Nein, die gibt es nicht. Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Es ist eine Zeitspanne von fünf bis zehn Jahren und das tut sich viel. Allerdings kann man schon sagen, dass wenn die Mutter früh in die Menopause gekommen ist, dass das auch bei der Tochter so sein kann. Allerdings hängt das von ganz verschiedenen Faktoren ab.

Von welchen?

Unter anderem vom Lebensstil. So können Raucherinnen früher in die Wechseljahre kommen. Im Vergleich zu früher, sind Frauen heute zwar nicht mehr von einem harten entbehrungsreichen Leben ausgelaugt und verbraucht, aber sie haben zu viel Gewicht, rauchen, trinken regelmäßig Alkohol und bewegen sich zu wenig. Man kann sagen, dass je gesünder und ausgewogener man in den jungen Jahren gelebt hat, desto besser kommt man auch durch die Wechseljahre.

Was sind denn die ersten Anzeichen dafür, dass ich im Wechsel bin?

Ein unregelmäßiger Zyklus, besonders starke Blutungen, die mit Reizbarkeit (PMS) einhergehen können. Frauen klagen auch immer wieder über diskrete Probleme wie Haarausfall und Scheidentrockenheit. Viele Patientinnen erzählen auch von Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen oder Orientierungsverlust – auch sie können mit der Menopause einhergehen, werden aber wesentlich weniger diskutiert.

Die Wechseljahre wirken sich auch auf das Gehirn aus?

Ja, die Drosselung der Hormonproduktion hat messbare Auswirkungen auf das Gehirn, wie unter anderem eine norwegische Studie von Carl Pintzka aus 2015 belegt. Dafür wurden die Gehirne von Frauen mit MR untersucht, die in der Perimenopause mit und ohne Hormonsubstitution behandelt wurden. Man hat festgestellt, dass der Hippocampus, der Teil im Gehirn, der für das Gedächtnis zuständig ist, bei Frauen, die Hormone bekommen haben, stabil geblieben ist, während er bei denen ohne Hormone geschrumpft ist.

Könnte das bedeuten, dass man schon vorsorglich Hormone gegen die Vergesslichkeit einnehmen kann?

Sofern man das möchte, ja. Mit der Hormongabe gleicht man den Mangel aus, der durch



Sind die Wechselbeschwerden sehr stark, können Hormone helfen

die Wechseljahre entsteht. Man kann so die Gehirnleistung länger aufrecht erhalten.

Helfen pflanzliche Hormone auch?

Sie können bei gewissen Beschwerden sehr gut helfen. Allerdings höre ich oft von den Patientinnen: Jetzt nehme ich schon seit längerem das Präparat aus der Apotheke und es hilft nicht mehr so wie zu Beginn. Dann kann sein, dass die Dosis zu gering oder die Pflanze nicht die richtige für die Beschwerden ist. Bei leichten Symptomen kann man sich schon selbst helfen, wenn aber keine Wirkung eintritt, sollte man Rücksprache mit dem Arzt halten.

Wie stellt der denn fest, ob man bereits in der Menopause ist?

Zur Orientierung wird der

Hormonstatus, durch eine Blutuntersuchung erhoben. So wird der Spiegel des follikelstimulierenden Hormons (FSH) ermittelt, der bei abnehmender Eierstockfunktion stark ansteigt und der Östrogenspiegel ist niedriger. Der Hormonbefund muss ja nicht verbessert werden, sondern lediglich die Beschwerden der Patientin. Wenn es ihr gut geht, braucht sie auch keine Behandlung.

Gibt es eine Frage, die Sie im Zusammenhang mit den Wechseljahren nicht mehr hören können?

Nein, es gibt keine Frage, die nicht spannend genug wäre, sie zu besprechen. Das einzige, wo ich mir schwer tue, ist die Frage: Wie lange dauert es bei mir denn noch? – aber darauf gibt es keine konkrete Antwort!



Univ.-Prof. Dr. Doris Gruber: „Nicht die Hormonwerte behandeln, nur die Symptome“

Lesen Sie in den Thementagen Gynäkologie	13. 3.	Endometriose
	15. 3.	Eine gute Vorsorge
	20. 3.	Wegweiser durch die Wechseljahre
	27. 3.	Weibliche Sexualität