

## MISSION MENO

# Hormonersatz

Die kleinen Boten spielen im Körper eine wichtige Rolle. In den Wechseljahren kann die Hormonumstellung erhebliche gesundheitliche Auswirkungen haben. Helfen kann eine bioidente Hormonersatztherapie.

VON Karin Garzaroli

## meno talk:



**MIT DORIS MARIA GRUBER**  
Gynäkologin & Expertin,  
[wechselweise.net](http://wechselweise.net) über  
Hormonersatztherapie.  
[frauenaerztin-gruber.at](http://frauenaerztin-gruber.at)

falls, da nachteilig für eine Therapie, Besonderheiten im Bereich Venen/Arterien und bestehende Brustkrebs-, Eierstockkrebs- oder Gebärmutterkrebs-Erkrankungen.

### MUSS MAN VOR EINER HORMONERSATZTHERAPIE ANGST HABEN?

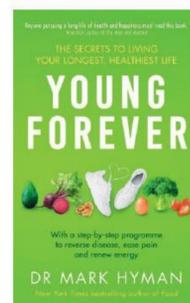
In den Köpfen vieler kreisen wissenschaftliche Studien von rund um die Jahrtausendwende. Diese haben einen Zusammenhang zwischen Hormonpräparaten und diversen Krebserkrankungen hergestellt. Seither hat sich vieles geändert. Unterm Strich lautet die Antwort: Nein.

### WORAUF MUSS MAN BEI EINER HORMONERSATZTHERAPIE ACHTEN?

Drei Faktoren sind wichtig: der Zeitpunkt, die kardiovaskuläre Situation und bestehende bzw. überstandene maligne Erkrankungen. Der optimale Zeitraum für den Beginn der Hormoneinnahme ist etwa zwei bis fünf Jahre nach der letzten Blutung. Zu berücksichtigen sind jeden-

### WAS VERSTEHT MAN UNTER BIOIDENTEN HORMONEN?

Fast alle Präparate der Menopausentherapie erfüllen das Kriterium „bioident“. Alle Präparate, die von der Krankenkasse für die Therapie bezahlt werden, sind nicht nur geprüft und zugelassen, sondern enthalten körpereigene Wirkstoffe. Vor Beginn sollte ein Hormonstatus durch Blutabnahme gemacht werden. Übrigens: Bioidente Hormone müssen nicht teuer sein.



**YOUNG FOREVER.**  
*The Secrets to Living Your Longest, Healthiest Life* von Mark Hyman, Hodder and Stoughton, 2023, 16,99 Euro

Fotos: Ernst Kainerstorfer, beigestellt (2), Adobe Stock

## Salbei gegen Schwitzen

Salbei kann mehr, als dem italienischen Gericht Saltimbocca Würze zu verleihen. Dank antibakterieller Eigenschaften soll er Entzündungen im Mund- und Halsbereich lindern. Und ihm wird adstringierende (verengende) Wirkung zugeschrieben, Stichwort: Schweißdrüsen. Wer eine Tasse kalten Salbeitee zwei Stunden vor dem Schlafengehen trinkt, kann Nachtschweiß deutlich reduzieren.

