

Hormontherapie in den Wechseljahren - Nutzen und Risiko

Hormone sind Botenstoffe,
die der Körper in verschiedenen
Organen bildet.

**Sie gelangen über die
Blutbahn in den ganzen
Organismus und steuern
dort die Entwicklung und
Funktion anderer Organe
und Stoffwechselfvorgänge.**



Östrogenbildung

Eierstöcke



Östrogene

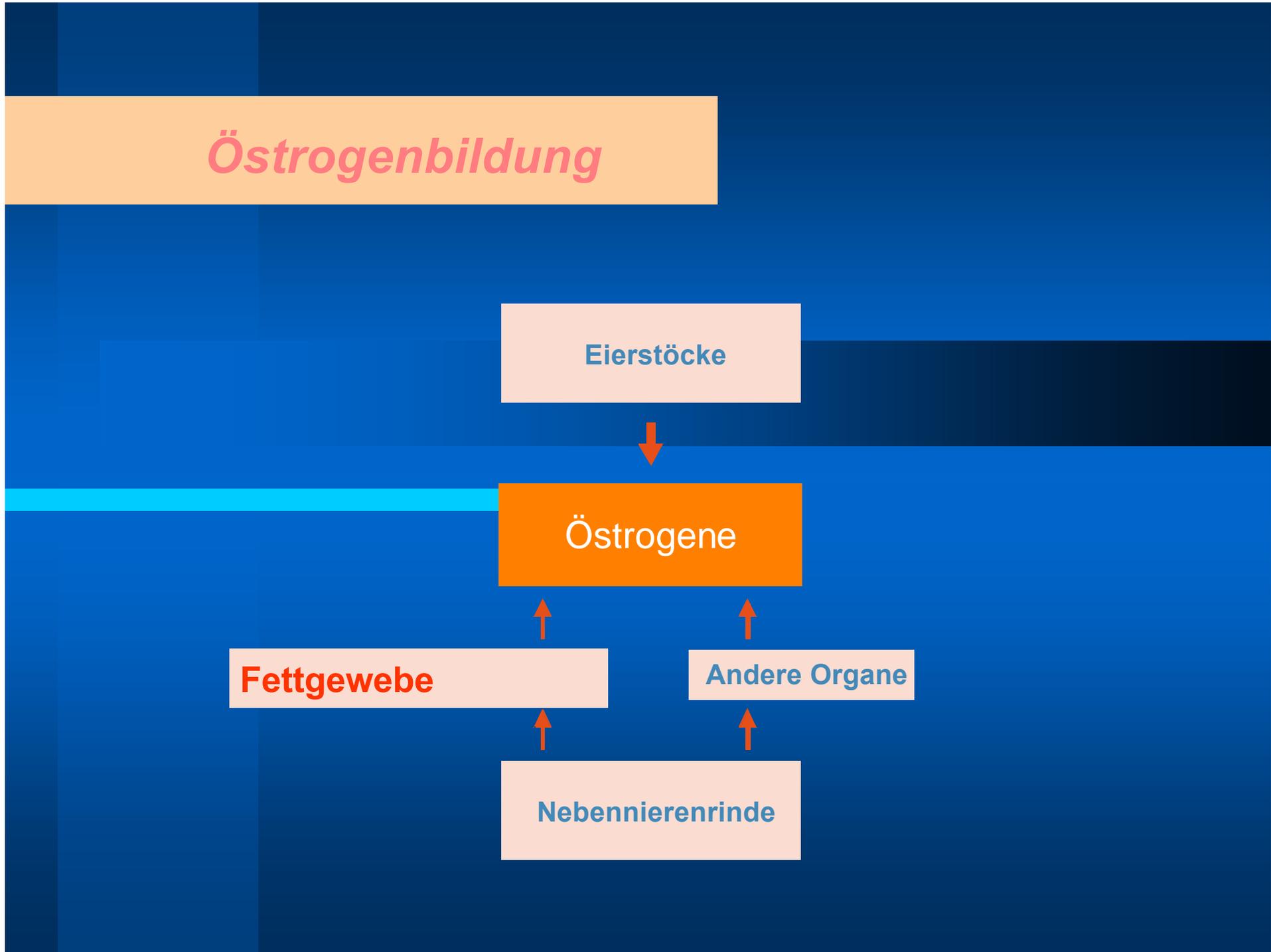


Fettgewebe

Andere Organe



Nebennierenrinde



Wo und wie wirken
Östrogene

Brust
Herz-Kreislaufsystem
Gebärmutter
Scheide/Harnwege



Haare
Gehirn/Nervensystem
Stoffwechsel
Knochen
Haut/Bindegewebe

Progesteronbildung

Eierstöcke



Progesteron



Andere Organe

Wo und wie wirken
Gestagene

Brust
Fettstoffwechsel
Gebärmutter
Harnwege



Haare
Stoffwechsel
Beckenboden
Knochen
Haut/Bindegewebe

WECHSELJAHRE UND MENOPAUSE

Übergangsphase vom fruchtbaren
in den nicht mehr fruchtbaren
Lebensabschnitt

Monatsblutungen



regelmässig

unregelmässig

keine Blutung

Prämenopause
ca. 42 – 50 Jahre

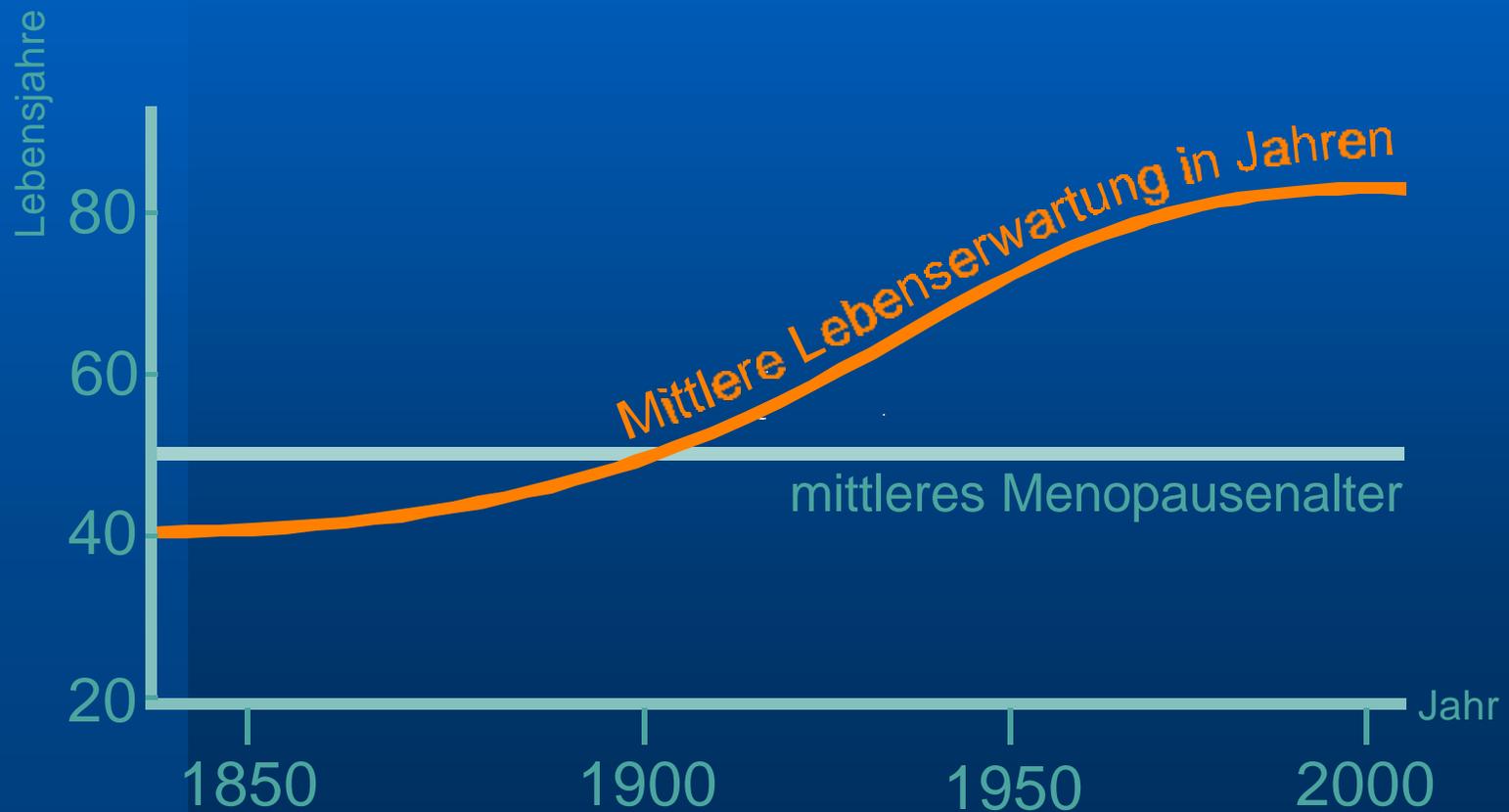
Postmenopause
51 – 65 Jahre

Menopause
(die letzte natürliche Blutung)

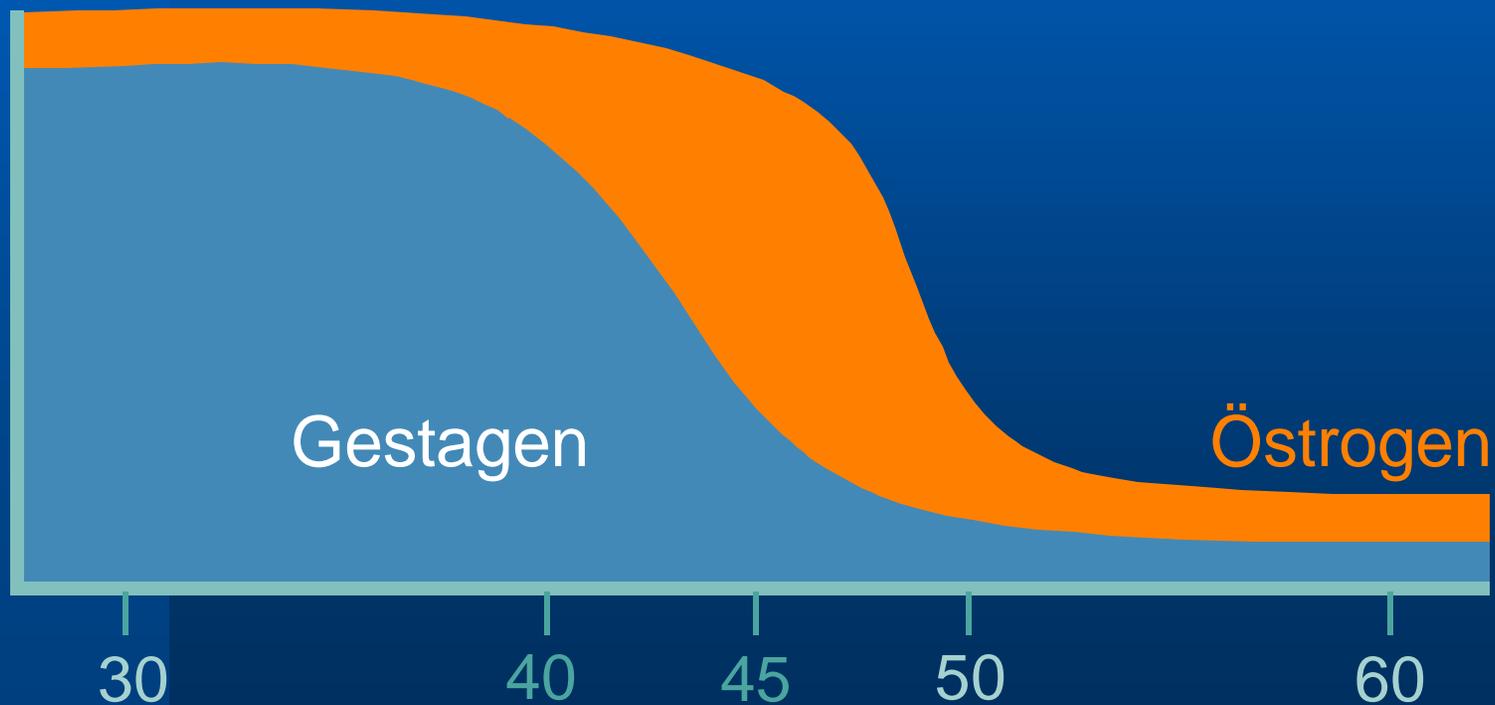
Wechseljahre

GESTIEGENE LEBENSERWARTUNG

Lebenserwartung in den
letzten 150 Jahren



Rückgang der Blutkonzentration der weiblichen Hormone in den Wechseljahren



VERÄNDERUNGEN AN DEN GESCHLECHTSORGANEN IN DEN WECHSELJAHREN UND DANACH

- **Eierstöcke:**
Bildung von Östrogenen und Progesteron hört allmählich auf, kein Eisprung mehr
- **Gebärmutterschleimhaut:**
wird nach der Menopause nicht mehr zyklisch erneuert
- **Schleimhaut der Scheide:**
dünner und trockener, erhöhtes Risiko für Verletzungen und Infektionen

BESCHWERDEN IN DEN WECHSELJAHREN

- **Hitzewallungen**
- **Schweissausbrüche**
- **Schlafstörungen**
- **Depressionen**
- **Reizbarkeit**
- **Leistungsknick**
- **Reizblase**
- **Beschwerden beim Geschlechtsverkehr**
- **Gelenksbeschwerden**
- **Augen- und Mund-trockenheit**

PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN

- **depressive Verstimmung**
- **verminderte Belastbarkeit**
- **Ängstlichkeit**
- **Nervosität, Reizbarkeit**
- **Konzentrationsschwäche**
- **vermindertes Selbstwertgefühl**

LANGFRISTIGE FOLGEN DES ESTROGENMANGELS

- **Entzündung der Scheide und äusseren Geschlechtsorgane**
- **Harninkontinenz**
- **Beckenbodenschwäche**
- **Knochenbrüche**
- **Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- **verminderte Gedächtnisleistung**

STATISTIK

Frauen in Österreich

- In Österreich leben knapp 1 Million Frauen im Alter zwischen 45 und 65 Jahren.
- Von diesen Frauen leiden 60 – 70% an klimakterischen Beschwerden, nur ca. 38% davon lindern diese mit einer HRT.
- 33% aller Frauen erleben die Folgen einer Osteoporose.
- Über 50% der Frauen sterben an kardiovaskulären Erkrankungen.
- Ca. 4.500 Frauen erkranken jährlich an Brustkrebs.

Hormonersatztherapie– Was ist das?

Die Hormonersatztherapie gleicht durch Hormongaben einen Hormonmangel im Körper aus, um Mangelerscheinungen zu behandeln oder zu vermeiden.

Anwendungsformen der Hormonersatztherapie



Tablette,
Dragee



Pflaster



Tropfen



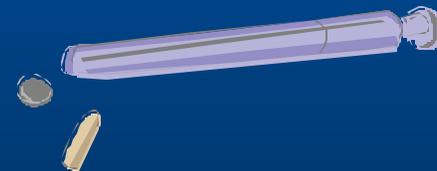
Vaginalring



Gel, Salbe,
Creme



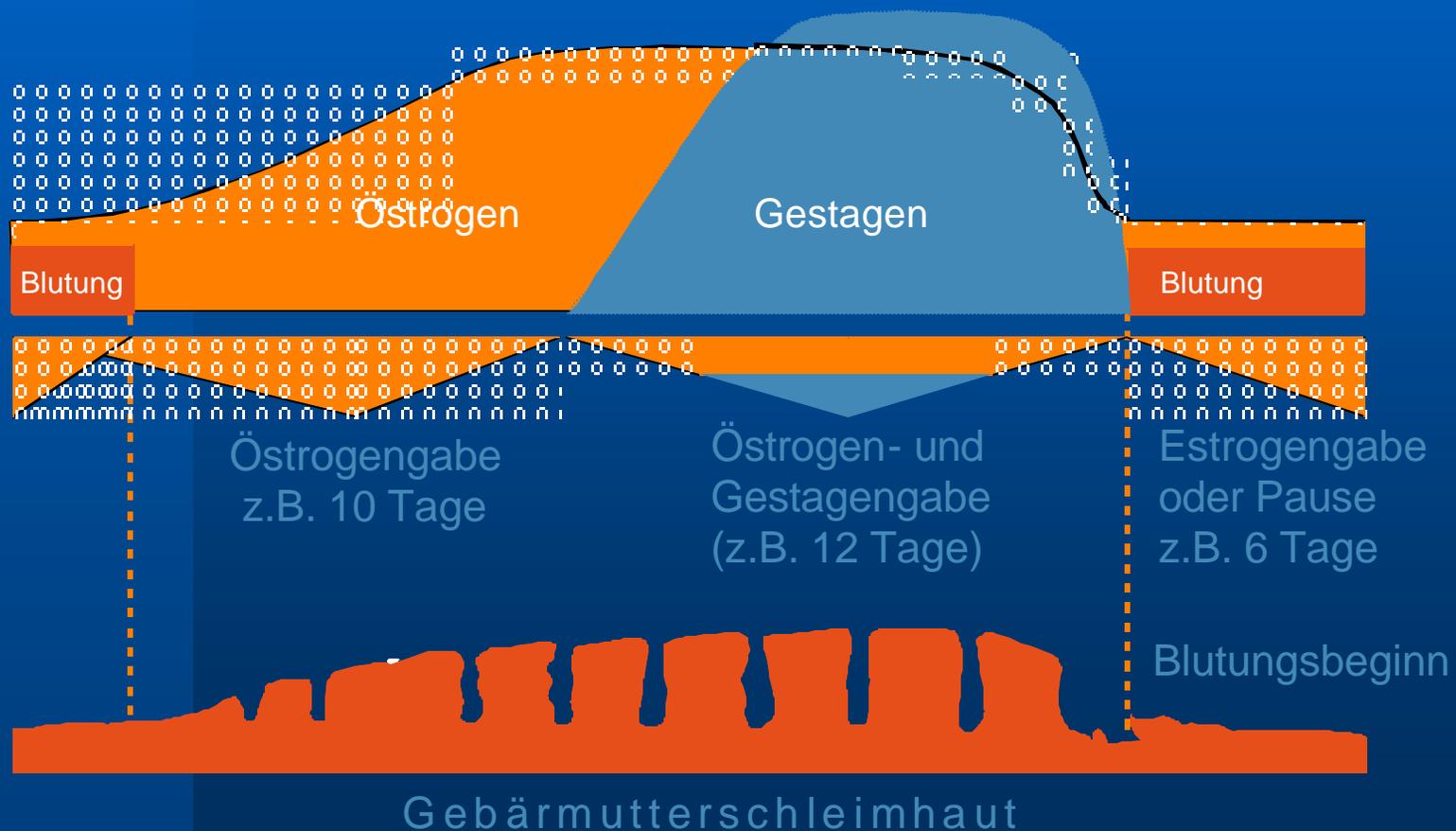
Depot-Spritze



Scheidentablette,
Scheidenzäpfchen

**Bei der Auswahl spielen im wesentlichen
medizinische Gründe eine Rolle.**

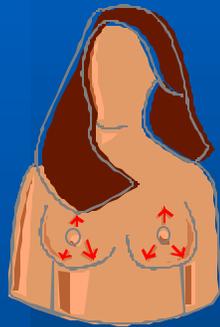
Hormonspiegel und Gebärmutterschleimhaut unter einer sequenziellen Hormonersatztherapie



Einsatzgebiete der Hormonersatztherapie

- **klimakterische Beschwerden**
- **urogenitale Atrophie**
- **Vorbeugen der Osteoporose**

Mögliche vorübergehende Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie



Brustspannen



Wassereinlagerung
im Gewebe



Zwischenblutungen



Kopfschmerzen

Brustkrebs und Hormonersatztherapie

- kein erhöhtes Risiko bei Einnahmedauer von bis zu 5 Jahren
- leicht erhöhte Brustkrebshäufigkeit bei Langzeit-Hormonersatztherapie (mehr als 5 Jahre)
- Brustkrebs unter Hormonersatztherapie ist weniger aggressiv
- Brustkrebs unter Hormonersatztherapie hat eine bessere Prognose
- Sterblichkeit an Brustkrebs unter Hormonersatztherapie ist nicht erhöht

Brustkrebs und Hormonersatztherapie

ohne HRT/1000 Frauen:

45 Fälle

≤ 5 Jahre HRT/1000 Frauen

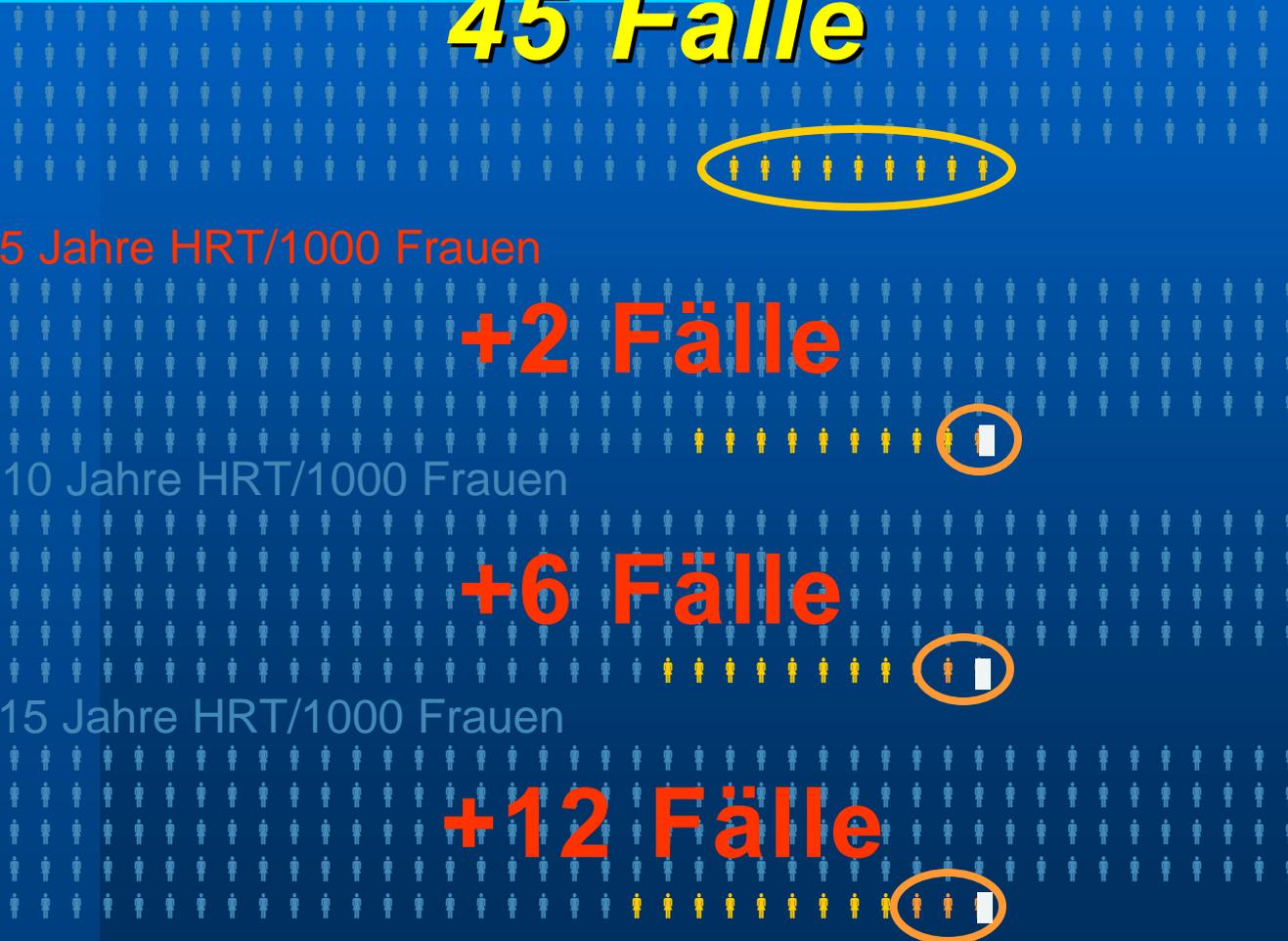
+2 Fälle

≤ 10 Jahre HRT/1000 Frauen

+6 Fälle

≤ 15 Jahre HRT/1000 Frauen

+12 Fälle



Brustkrebsvorsorge



- **eigenes familiäres Risiko kennen**
- **regelmässige Selbstuntersuchung**
- **regelmässiger Arztbesuch**
- **Ultraschall**
- **Mammographie**

Osteoporose – Definition

Die Osteoporose ist eine Erkrankung mit verminderter Knochenmasse und -qualität, bei der die Gefahr von Knochenbrüchen erhöht ist.

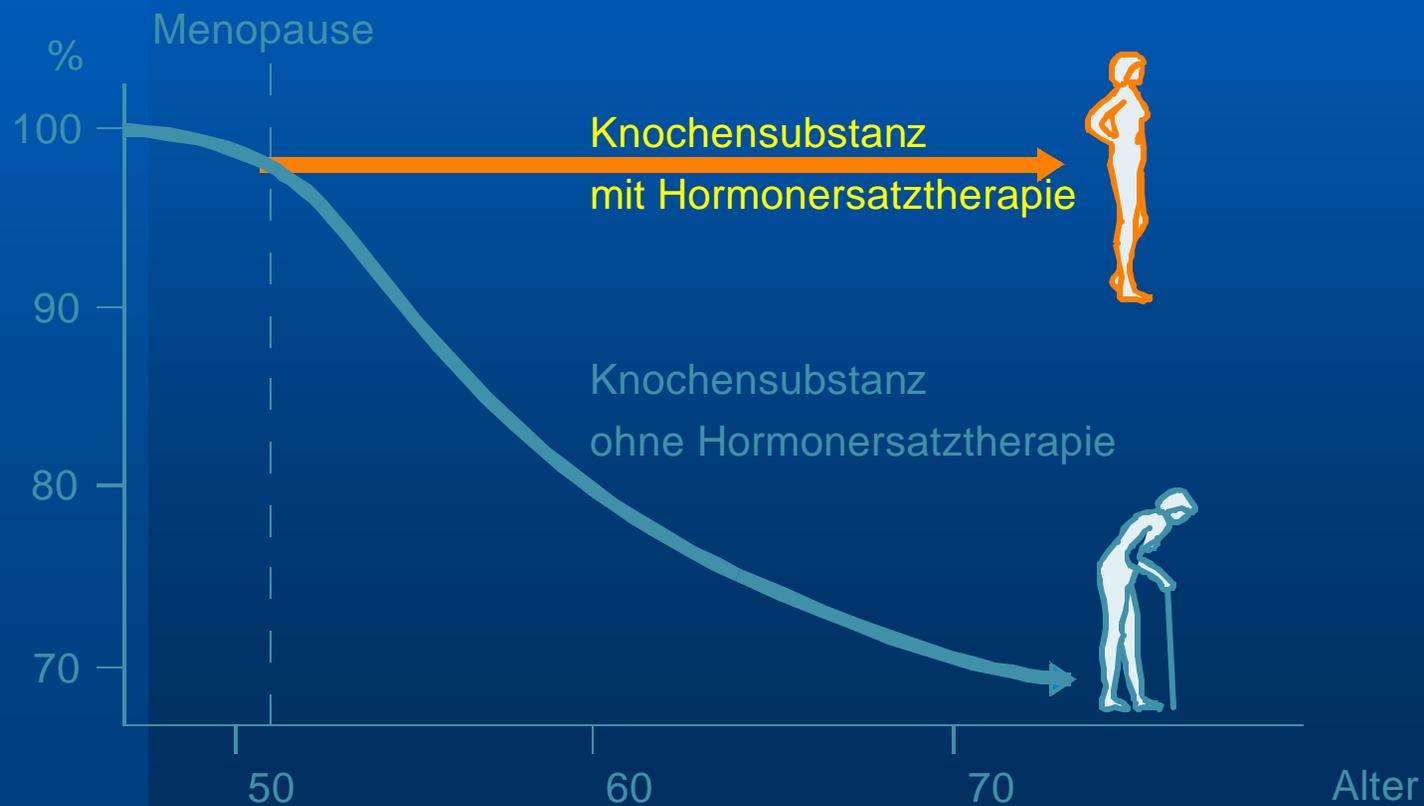
Risikofaktoren der Osteoporose

- **Veranlagung**
- **Mangelernährung (Kalzium, Vitamin D)**
- **Magen-Darm-Erkrankungen/-Operationen**
- **Untergewicht**
- **Bewegungsmangel**
- **Kortisontherapie**
- **längeres Ausbleiben der Regelblutung**
- **früher oder künstlicher Wechsel**
- **Rauchen**

Beschwerden bei Osteoporose

- **Kreuz- und Rückenschmerzen**
- **Muskel- und Gelenkschmerzen**
- **eingeschränkte Beweglichkeit**
- **weitere Knochenbrüche**
- **Buckelbildung**
- **beeinträchtigte Lebensqualität**

WIRKUNG DER ÖSTROGENE GEGEN KNOCHENABBAU



Was kann man sonst gegen Osteoporose tun?

- **kalziumreiche und Vitamin-D-reiche Ernährung**
- **Kalzium und Vitamin D als Medikament**
- **Sonnenlicht**
- **viel Bewegung**
- **kein Rauchen**

Reizblase und Harninkontinenz

- **Arzt rechtzeitig darauf hinweisen**
- **Hormonersatztherapie rechtzeitig beginnen**
- **weitere Medikamente**
- **Beckenbodentraining**

HAUT, HAARE, NÄGEL

- **Haut** **dünnere, trockener, empfindlicher, mehr Falten und Runzeln**
- **Haare** **dünnere, stumpfer, brüchiger, eventuell diffuser Haarausfall**
- **Nägel** **dünnere, brüchiger**

Möglicher Einfluss der Östrogene auf die Gehirnleistung



- ***verbessern das Gedächtnis, die Rechen- und Sprachfähigkeit, die Orientierung ?***
- ***erleichtern die Vorbeugung der Alzheimer-Krankheit ?***

THROMBOSERISIKO UND HRT

- bei angeborener Gerinnungsstörung keine Hormonersatztherapie anwenden
- bei venöser Thromboembolie Hormonersatztherapie unterbrechen

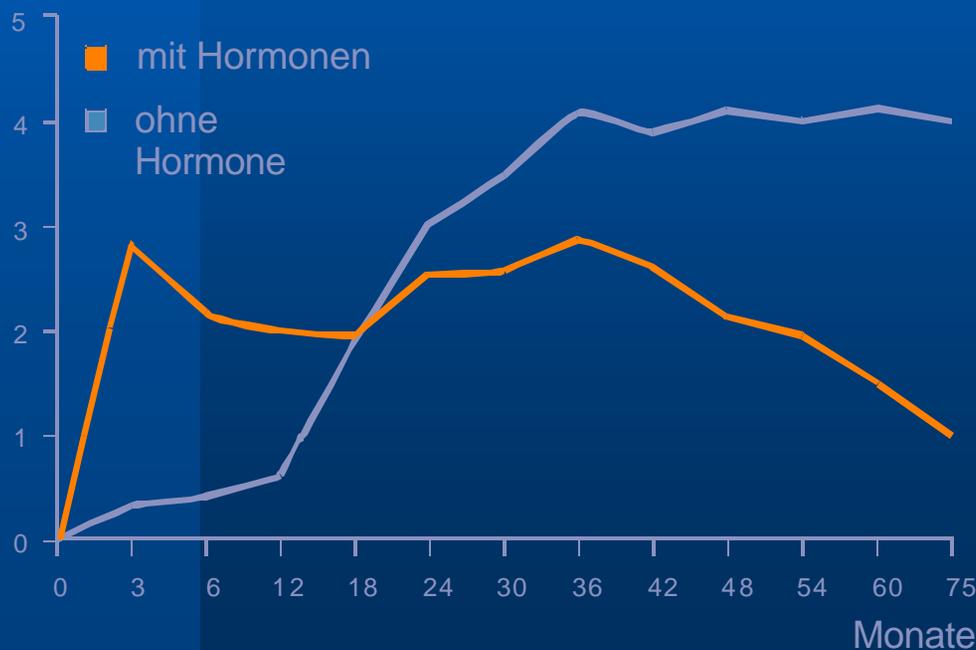
KRAMPFADERN UND HRT

- werden durch eine Hormonersatztherapie vermutlich nicht beeinflusst
- erhöhen das Thromboserisiko unter einer Hormonersatztherapie wahrscheinlich nicht

Gewichtszunahme – machen Hormone dick?



Zunahme des Körpergewichts in kg



Ob Sie unter einer Hormonersatztherapie auf Dauer zu- oder abnehmen, hängt weit weniger von den Hormonen als von Ihrer Ernährung und Ihrem Energieverbrauch ab.

Der Energiebedarf des Körpers nimmt mit zunehmendem Alter ab.

Eine 20-jährige braucht täglich etwa ca. 2500 kcal.

Eine Frau in der Postmenopause braucht täglich nur noch 1800 kcal.

*Formel für Vitalität
und gesundes Altwerden*



*gesunde Ernährung
körperliche Aktivität
seelische Ausgeglichenheit*

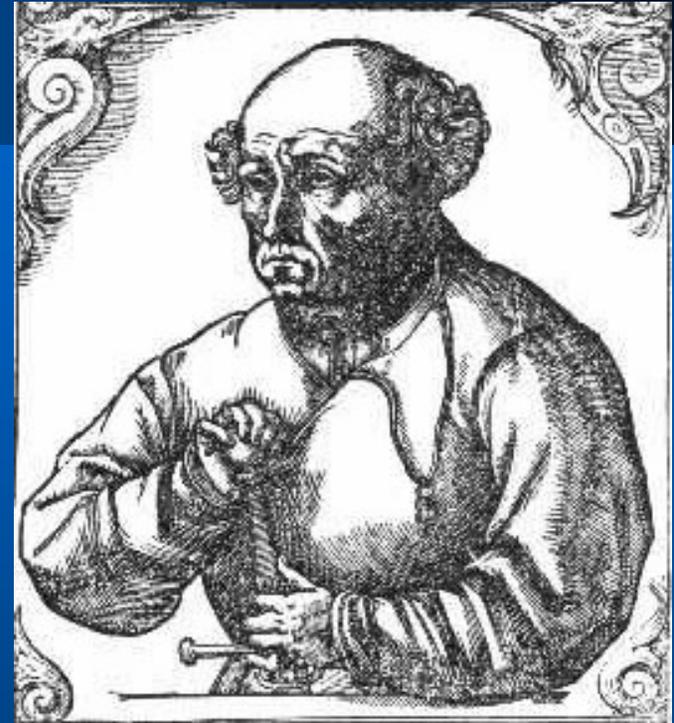


*Rauchen
Alkohol
Übergewicht*



*aktiv leben und gesund alt
werden!*

Was ist die Hilfe der Arznei anderes als Liebe?



„Die Menge macht das *Gift*“
Dosis facit venenum



Moderne Hormontherapie 2004

- ***Nur mit Indikation klimakterische Symptome
(NEJM 08.05.2003)***
- ***Bis zu 5 Jahre maximal bis 60***
- ***Kein Übergewicht ??***
- ***Niedrige bis ultra-niedrige Dosierung***

HRT: Zusammenfassung

erwünschte Wirkungen von Östrogen

Gehirn

beeinflusst Regionen, die den Körper auf die Fortpflanzung vorbereiten; hilft, die Körpertemperatur zu stabilisieren und unterdrückt Hitzewallungen; unterstützt möglicherweise Gedächtnisfunktionen

Brust

programmiert die Brustdrüsen auf Milchproduktion

Leber und Herz

greift in die Regulation der Cholesterinsynthese in der Leber ein und schützt dadurch vor Arteriosklerose und Herzinfarkt

Gebärmutter

programmiert den Uterus auf die Ernährung des Fetus

Knochen

erhält die Knochendichte

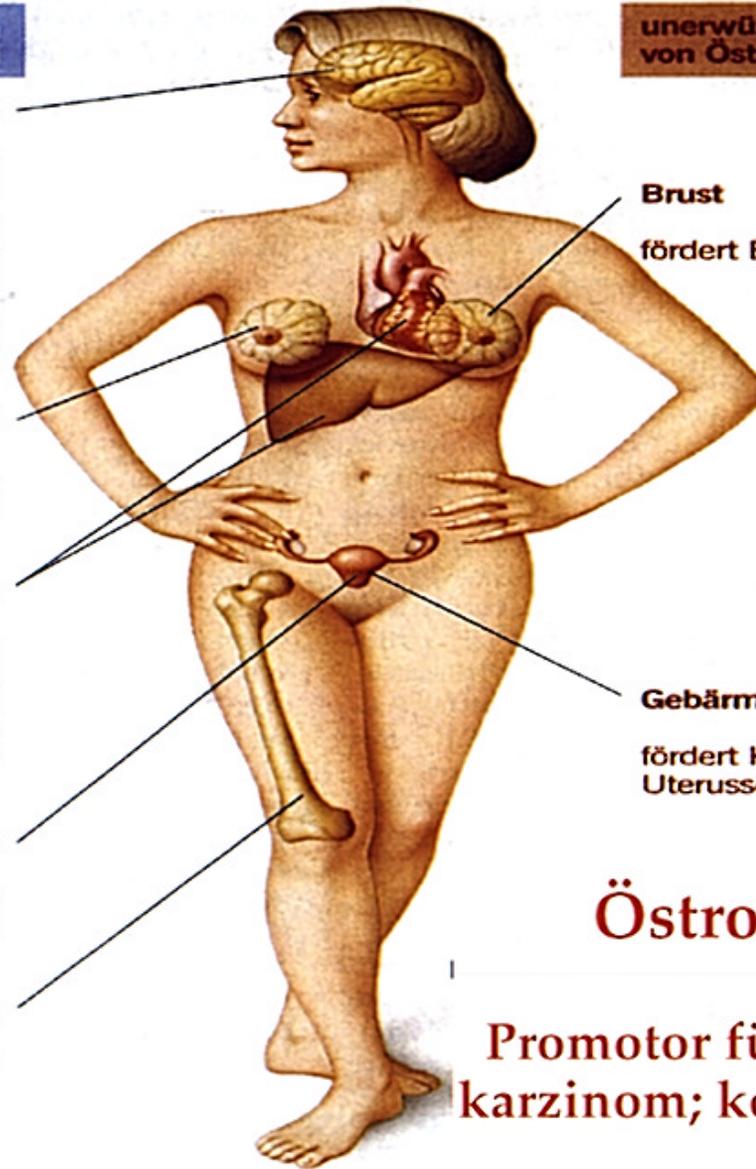
unerwünschte Wirkungen von Östrogen

Brust

fördert Brustkrebs

Gebärmutter

fördert Krebs der Uterusschleimhaut



Östrogene:

Promotor für Mamma-
karzinom; kein Induktor



Danke

für

ihre

Aufmerksamkeit!

Hormontherapie in den Wechseljahren

- Historischer Überblick, 60 Jahre ERT
- USA Krankenschwestern - Studie 80/90er Jahre
- Abbruch Women`s Health Initiative 2002
- Warum unterschiedliche Ergebnisse?
- Moderne Therapie 2004

Therapie des Klimakterischen Syndroms

- CEE (Premarin) erstes orales Östrogen
- 1941 Markteinführung Canada
- 1942 USA
- 1962 Europa 1,25 mg Dosierung
- Erste Osteoporose-Beobachtungs-Studie 1957
- Riesige Beobachtungs-Studien in den 80er Jahre
- Prospektiv randomisierte, doppelblinde, plazebo-kontrollierte Studien erst in den 90ern

Premarin

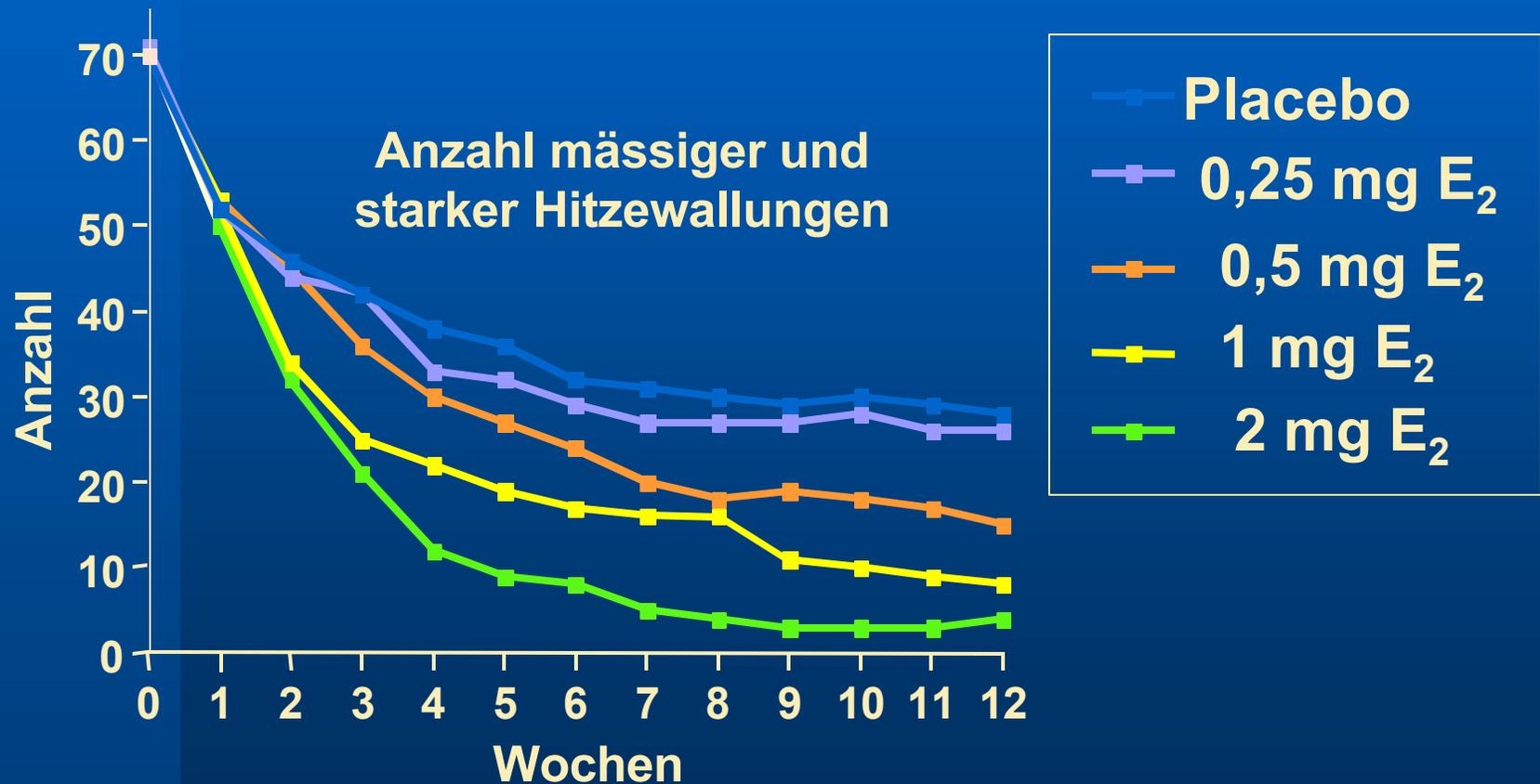
- **Riesige Beobachtungs-Studien in den USA**

80er Jahren, über 120.000 Krankenschwestern.
Studien berühmter Universitäten und Forscher

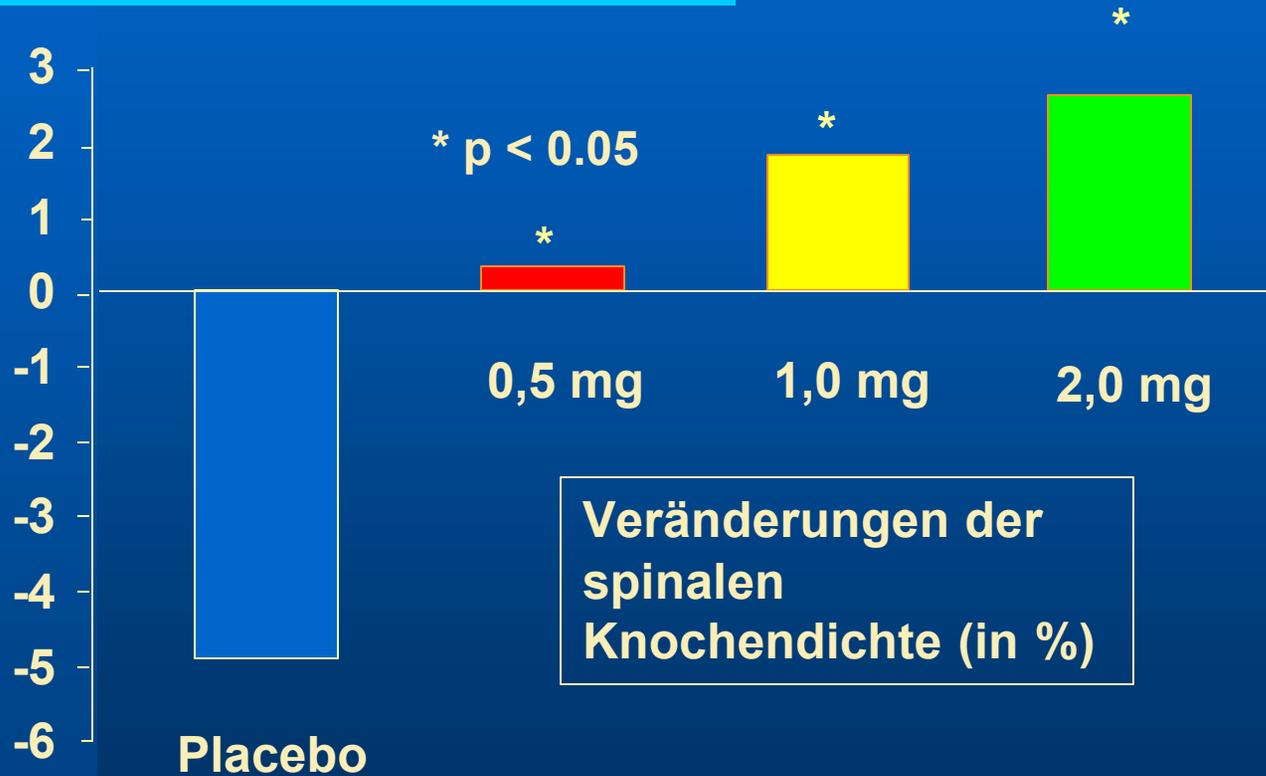
- Mehr Lebensqualität
- Weniger Herzinfarkt
- Weniger Insult
- Weniger Osteoporose
- Höhere Lebenserwartung

- Mehr Thrombosen
- Geringe Brustkrebs-Risiko-Erhöhung

Einfluß der Estradioldosis auf Hitzewallungen



Veränderungen der Knochenmasse unter 17 β -Östradiol



Ettinger B. et al., 1992, Am J Obstet Gynecol, 1992, 166 (2): 479-488

Hormontherapie in den Wechseljahren

- **Klimakterisches Syndrom**

ca. 1/3 starke, 1/3 schwache,
1/3 keine Beschwerden

- Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Fingergelenksbeschwerden
- Herzklopfen
- Atemnot
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsstörungen

- Leistungsabfall
- Trockenheit der Schleimhäute
- Libidostörungen
- Sehstörungen
- Gewichtszunahme

- und weitere ca. 30 Symptome die mit dem Östrogenabfall assoziiert sein können

Hormontherapie in den Wechseljahren

● Genitale Wirkungen

- Zyklus
- Fruchtbarkeit
- Reproduktion
- Uterus / Endometrium
Zervixschleim
- Ovar / Ovulation
- Vagina
- Mamma / Laktation

● Nicht-genitale Wirkungen

- Haare, Haut, Schleimhäute
- Knochen, Nägel, Gelenke
- Herz, Arterien, Kreislauf
- Blutfette, Insulinresistenz
- Harnblase, Urethra, Beckenboden
- Psyche, Anti – Aging
- MammaKarzinom
- Thrombosen, Gallenerkrankungen

Hormontherapie in den Wechseljahren

- Nicht-genitale Wirkungen der Östrogene
 - Harnblase, Urethra, Beckenboden
 - Psyche, Kognition
 - Anti – Aging
 - Krebs
 - Thrombosen, Gallenerkrankungen

Hormontherapie in den Wechseljahren

- Östrogene
 - 17 β Östradiol (E₂)
 - Östriol (E₃)
 - Östron (E₁)
- Tabletten (über die Leber)
- Zäpfchen
- Gel, Pflaster
- Kristall

Hormontherapie in den Wechseljahren

- **Progesteron**
 - und seine Abbauprodukte
- **Gestagene**
 - künstliche
- **Kapseln**
 - oral, vaginal, rektal
- **Gel**
- **Tabletten**



Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze)

Eine alte indianische Heilpflanze, die gegenwärtig ein grosses Comeback erlebt. Sie wirkt bei Östrogenmangelsymptomen ohne die negativen Wirkungen künstlicher Östrogene. Erfahren Sie mehr über Cimicifuga unter:

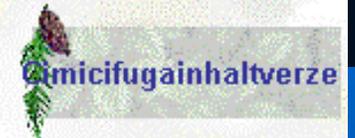
[Fachartikel von Hans-Heinrich Jörgensen](#)

[oder beim Phytotherapie Komitee](#)

Frischpflanzen jetzt bestellen!



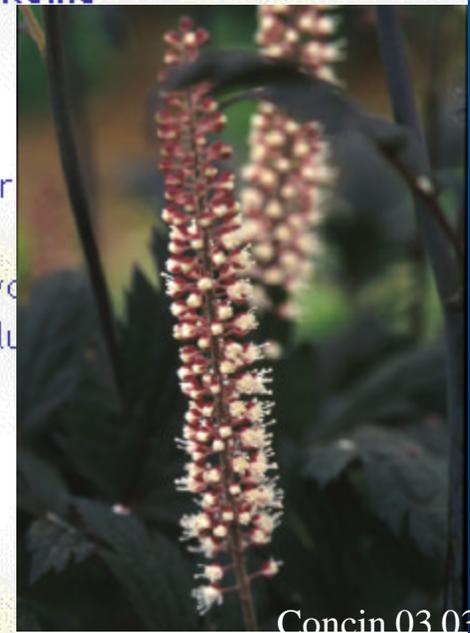
Heilpflanzen statt Hormone



Cimicifuga: Eine sanfte Hilfe gegen klimakterische Beschwerden

Etwa fünf Millionen Frauen in Deutschland erleben gerade ihren „Wechsel“. Die Mehrzahl von ihnen leidet mehr oder weniger deutlich unter den charakteristischen Beschwerden des Klimakteriums und stellt sich die Frage: Sind Hormone wirklich die einzige Lösung für meine Probleme? Keineswegs, betonten Experten auf einer Pressekonferenz in München. Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Mitteln aus Cimicifuga racemosa mit nachweislicher Wirksamkeit gegen die lästigen Symptome.

In diesem schwierigen Lebensabschnitt über
Hitzewallungen, Schweißausbrüche,
Schlafstörungen und Harninkontinenz. Die vor
ausschließlich empfohlene Hormon-Behandlung
von Frauen häufig abgelehnt. Pflanzliche
solchen Beschwerden meist nicht nur eine
Lösung, sondern auch eine nebenwirkungsarme
Alternative. In München Dr. Astrid Blank von der
Universität Heidelberg.



Mönchspfeffer

► Medikamente mit diesem Wirkstoff

Agnolyt® Kapseln	Agnolyt® Lösung	Agnucaston® Filmtabletten
Agnucaston® Lösung	Agnufemil Kapseln Kapseln zum Einnehmen	Agnus castus AL Filmtabletten
Agnus castus Stada® Lösung	Agnus-castus Stada® Filmtabletten	Biofem® Filmtabletten
Castufemin® Kapseln	Castufemin® N Tropfen	Cefanorm® Kapseln
Cefanorm® Lösung	Femicur® Kapseln	Feminon® A Hartkapseln
Femisana mens Filmtabletten	Gynocastus-Lösung	Hevertogyn® Filmtabletten
Hewekliman® Tropfen	Klimaktosin Tropfen	Kytta-Femin Kapseln
Sanhelios Agnus castus Kapseln	Sarai® Kapseln	Strotan Filmtabletten
Strotan Lösung	Valverde® Mönchspfeffer bei Menstruationsbeschwerden Kapseln	



dürfen auf keinen Fall als Ersatz für professionelle Beratung oder Behandlung durch
ngesehen werden. Der Inhalt von NetDoktor.de kann und darf nicht verwendet werden,
n oder Behandlungen anzufangen. [Nutzungsbedingungen: Wichtige Informationen](#)

tained in this web site are presented for information purposes only. The material is in n
l medical care or attention by a qualified practitioner. The materials in this web site canr
or diagnosis or choice of treatment. [Click here - Conditions for use - Important legal inform](#)



Vitex agnus castus

„Low-dose“ HRT

Niedrigdosierte HRT wirkt
osteoprotektiv!

Die antiresorptive
Wirkung niedrigdosierten
Estrogens kann zusätzlich
z.B. durch
Kalzium oder Vitamin D
verstärkt werden!



M. Gambacciani 2002