



Hilde Löfqvist

Hormontherapie in den Wechsel- jahren

Alles zu Fakten
und Mythen

RATGEBER



Springer

Hormontherapie in den Wechseljahren

Hilde Löfqvist

Hormontherapie in den Wechseljahren

Alles zu Fakten und Mythen

Mit einem Geleitwort von Prof. Dr. med. Dr. rer. nat.
Alfred O. Mueck

Illustrationen© Michaela von Aichberger, Coburg

 Springer

Hilde Löfqvist
Bromma, Stockholms Län, Schweden

ISBN 978-3-662-62709-9 ISBN 978-3-662-62710-5 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-62710-5>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Hildemarias AB 2021

Schwedische Originalausgabe erschienen bei „Hormonkarusellen : fakta och myter om klimakteriebehandling,
Bromma, Schweden, 2019“

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Fotonachweis Cover © <https://stock.adobe.com/de/images/curvy-roller-coaster-rails-in-the-sky-3d-illustration/278906065?>

Planung/Lektorat: Sabine Gehrig

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Geleitwort

Zu der besonderen Situation der Frauen in den „Wechseljahren“ sind schon viele Bücher erschienen, speziell auch zur „Hormontherapie“. Gemeint damit sind die Hormone, wie sie in den Eierstöcken gebildet werden (Östradiol und Progesteron) oder synthetisch variierte Hormone, mit weitgehend vergleichbarer Wirkung, bezeichnet als „Östrogene“ und „Gestagene“. Auffallenderweise standen allerdings spezielle Bücher zur „Hormontherapie“, früher als „Hormonersatztherapie“ benannt, nicht im Fokus von Neuerscheinungen der letzten Jahre. Dies begründet sich damit, dass die Behandlung von Wechseljahresbeschwerden mit Hormonen oder auch die Prävention von Erkrankungen, die sich zum Teil oder weitgehend durch einen Ausfall der Hormone der Eierstöcke begründen, in sehr starke Kritik gekommen ist: Eine Studie in USA (Women's Health Initiative, WHI) wies auf lebensbedrohliche Risiken dieser Behandlung hin, wie vermehrt Brustkrebs, Schlaganfälle und Thrombosen. Die Studie muss sehr ernst genommen werden, da sie nach dem „Goldstandard von Studien“ von klinischen Studien durchgeführt wurde, prospektiv, randomisiert, in einer hinreichend großen Studienpopulation und vor allem im Vergleich zu einem Scheinpräparat („Plazebo“). Das erklärte Ziel war, die Wirkung von Hormonen zur Prophylaxe von Herz/Kreislauf-Erkrankungen nachzuweisen, die sich bis dahin in vielen sogenannten „Beobachtungsstudien“ gezeigt hatten, Studien ohne klinische Testung gegen ein Scheinpräparat. Das Ergebnis, dass sich in der WHI-Studie das Gegenteil zeigte, nämlich ein erhöhtes Risiko, führte dazu, dass plötzlich, und dann anhaltend über Jahre, weltweit kaum noch eine Hormontherapie in und nach den Wechseljahren erfolgte. Bis heute werden stattdessen häufig nicht-hormonal wirkende

Präparate, vor allem auch pflanzliche Präparate, eingesetzt, ohne dass deren Risiken entsprechend geprüft wurden.

In den letzten ca. 3–5 Jahren hat dann allerdings die Diskussion wieder begonnen, dass es nicht richtig sein kann, Nutzen und Risiken einer Hormontherapie nur nach dem Ergebnis einer einzigen, wenn auch wissenschaftlich sehr hochwertigen Studie einzuschätzen. Neue Studien zeigten plötzlich andere Ergebnisse, falls andere Studienbedingungen gewählt wurden, nämlich Behandlung mit natürlichen Hormonen, den Hormonen, die von den Eierstöcken gebildet werden oder ihnen zumindest sehr nahe stehen. Diese Hormone waren bei Planung der WHI-Studie in den USA nicht erhältlich. Stattdessen wurde als Östrogen ein Extrakt aus Pferdeurin kombiniert mit einem synthetischen Gestagen verwendet, von dem heute bekannt ist, dass gerade dieses zu höheren Risiken führen kann. Man erkannte auch, dass bei Beginn der Behandlung nicht wie in der WHI-Studie im Alter von über 60 Jahren, sondern bereits in der Zeit, in der die eigene Hormonproduktion zu versiegen beginnt, Herz/Kreislauf-Risiken nicht nur verringert werden können, sondern sogar eine Prävention möglich werden kann (sogenanntes „Therapeutisches Fenster“). Des Weiteren wurde erkannt, dass durch die Verabreichung der Östrogene über die Haut als Pflaster oder Gele anstatt der Einnahme von Tabletten die in der WHI-Studie festgestellten Risiken wie Thrombosen und Schlaganfälle stark reduziert bzw. sogar komplett vermieden werden können. Streng genommen, nach heutigen Kriterien der Experten auf dem Gebiet der Hormontherapie, wurde bei der WHI-Studie das falsche Präparat (Östrogene aus Pferdeurin, synthetisches „Gestagen“ anstatt humanes Progesteron) zu spät eingesetzt (Alter 63 Jahre bei Beginn der Hormontherapie!), sowie auch in einer Population von Frauen, die bereits zu ca. 50% mit den wichtigsten Risikofaktoren behaftet waren (Raucherinnen, mit hohem Übergewicht, mit Bluthochdruck oder Fett/Zucker-Stoffwechselstörungen).

Trotz dieser neuen Erkenntnisse wirkt der „WHI-Schock“ in der Medizin und Wissenschaft und vor allem auch in der Berichterstattung über die Medien bis heute nach, weshalb nach den vielen kontroversen und meist negativen Berichten das vorliegende Buch einer Frauenärztin mit über 40jähriger Berufserfahrung zur richtigen Zeit kommt, um Frauen über die Möglichkeiten (und Grenzen) einer Hormontherapie aus heutiger Sicht aufzuklären. Dies erscheint erforderlich, da die Wechseljahresbeschwerden bei mindestens einem Drittel der Frauen zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität führen, die behandlungsbedürftig erscheint, und viele dieser Frauen die unbefriedigende Wirkung von alternativen Methoden mittlerweile selbst erkannt haben. Dazu kommt, dass mit nahezu allen bekannten

alternativen Methoden (pflanzliche, synthetische Präparate) zusätzliche positive Hormonwirkungen wie etwa eine Prävention der Osteoporose nicht erreicht werden können.

Das Buch stellt jedoch nicht nur die Prinzipien einer Hormontherapie dar, sondern bietet auch eine Beschreibung zu der besonderen Situation von „Wechseljahren“ als ein wichtiger Teil im Lebenszyklus der Frau, der in der weiblichen Entwicklung von Geburt, über Pubertät und Adoleszenz bis zur „Menopause“ (letzte Regelblutung) beschrieben wird. Die international gängige Stadieneinteilung des menopausalen Überganges (Prä-, Peri- und Postmenopause), mit den typischen „klimakterischen“ Symptomen, und die übliche Dauer solcher Beschwerden wird dargestellt. Es folgt eine Beschreibung der Art und Wirkung von „Hormonen“ auf die Symptome und Erkrankungen, für deren Entstehung der Verlust der körpereigenen Hormone maßgeblich oder zumindest teilweise mit verantwortlich zeichnen. Nach jedem Kapitel erfolgt eine kurze, praktisch relevante Zusammenfassung für den schnellen Leser. Alternative Therapiemöglichkeiten werden genannt und zusätzliche Maßnahmen (wie etwa Lebensstil, Ernährung, Bewegung/Sport usw.) werden beschrieben. Es wird dargestellt, dass es sich bei den Wechseljahresbeschwerden nicht um krankhafte Prozesse handelt, sondern dass sie weitgehend durch einen Funktionsverlust der Eierstöcke bedingt sind. Dieses war früher, vor ca. 120 Jahren, kaum bekannt, weil die mittlere Lebenserwartung der Frau damals gerade so um die Zeit der „Menopause“ lag (ca. 50. Lebensjahr). Erfreulicherweise können Frauen im Durchschnitt heute bis zum 80. Lebensjahr leben. Dabei hat aber diese für unsere Zeit neue Situation ergeben, dass Beschwerden und Folgeerscheinungen wie Veränderungen im Knochen, im Herz/Kreislauf- und Stoffwechselsystem, die direkt oder indirekt durch den Verlust von Östrogen und Gelbkörperhormon bedingt sind, irgendwie behandelt werden sollten, um die Lebensqualität trotz des Funktionsverlustes eines Organes zu erhalten.

Es liegt nahe, dass man die Hormone wieder zuführt, die nach der „Menopause“ nicht mehr gebildet werden, daher der frühere Begriff „Hormonersatztherapie“. Es sind aber auch noch andere Faktoren für die klimakterischen Symptome und für „postmenopausale“ Veränderungen verantwortlich, wie etwa die allgemeine Alterung, Veränderungen im Lebensstil, Alltagsstress, möglicherweise gerade verstärkt in den 50iger Jahren, häufiger auch Gewichtszunahmen oder gegenteilig auch übertriebenes, ungesundes „Fitness-Training“ und unsinnige, einseitige Diäten, sodass eine Rückführung der Hormone durch Hormontherapie allein nicht oder häufig nicht ausreichend wirken kann. Solche Zusammenhänge werden im Buch

beschrieben und die physiologische Wirkung der verschiedenen Hormone wird dargestellt – nicht nur der von Östrogen und Progesteron, sondern auch zum Beispiel von „Stresshormonen“, oder auch von „Androgenen“, die auch nach der „Menopause“ fehlen. Auf die Notwendigkeit, aber auch Schwierigkeit, Androgene zu ersetzen, wird speziell auch eingegangen.

Natürlich bildet die Behandlung mit Hormonen in den Wechseljahren den zentralen Teil des Buches, mit einem besonderen Kapitel zum „Aufstieg, Fall und Wiedergeburt der Hormontherapie...“ unter Beschreibung des Dilemmas der eingangs genannten WHI-Studie. Für Patientinnen wie behandelnde Ärzte besonders wichtige Eckpunkte der Hormontherapie werden sehr klar herausgestellt, wie etwa die Notwendigkeit, rechtzeitig damit zu beginnen (spezielles Kapitel „Therapeutisches Fenster“), Sinn und Unsinn von Hormonbestimmungen (z. B. Speichelanalysen), die Empfehlung, die natürlichen, körpereigenen Hormone zu verwenden, und das Vorgehen bei besonderen Risiken, mit Stellungnahme etwa auch zur Frage einer hormonellen Behandlung nach Krebserkrankungen. Die Autorin scheut nicht, solch kritische und zum Teil wissenschaftlich kontrovers diskutierte Themen direkt anzusprechen, eigens auch in einem gesonderten Schlusskapitel zu „Oft gestellte Fragen über die Wechseljahre“, inklusive der besonders häufig gestellten Frage des Brustkrebsrisikos bzw. zu Fragen bezüglich der in der WHI-Studie festgestellten Risiken. Fragen wie Gewichtszunahme durch Hormone, Dauer der Behandlung, Vorgehen beim Absetzen der Therapie u. a. werden beantwortet, mit einer klaren Stellungnahme zu den heute häufig benutzten sogenannten „bioidentischen Hormonen“, die in Pflanzen gefunden werden, oder zu sog. „compounded drugs“ (von Apotheken hergestellte Mischpräparate). Ein eigenes Kapitel widmet die Autorin zu der Frage „Sexualität in und nach den Wechseljahren“, da sie als Gynäkologin mit einer Jahrzehnte langen Berufserfahrung häufig erfahren hat, dass Frauen darüber nicht sprechen wollen. Dabei lassen sich zum Beispiel Schmerzen oder Partnerprobleme bedingt durch Scheidentrockenheit durch eine einfache, weitgehend risikolose Hormonanwendung lokalisiert nur in der Scheide schnell und wirksam behandeln. Eingehende Fallvorstellungen von fünf typischen Patientinnen und mahnende Worte zur „Eigentherapie über das Internet“ runden das Hauptthema „Fakten und Mythen zur Hormontherapie“ ab.

Ich gestatte mir anzumerken, auf Basis einer über 30jährigen Berufserfahrung spezialisiert auf die Gebiete „Endokrinologie und Menopause“ (mit über 250 internationalen Originalarbeiten aus eigener Forschung und über 700 weiteren Publikationen), und seit 10 Jahren auch Honorary Director der weltweit größten „Menopausenklinik“ in Peking, dass ich vom

hohen wissenschaftlichen Niveau dieses Buches überrascht war, das wohl primär für die betroffenen Frauen, unsere Patientinnen, geschrieben wurde. Dabei hat die Autorin verstanden, komplexe Zusammenhänge vereinfacht darzustellen, ohne diese inhaltlich zu verfälschen, und die gemachten Aussagen werden durch die einschlägigen Zitate der international wichtigsten Publikationen belegt. Daher denke ich, dass das Buch gerne auch vom medizinischen Personal und auch von Kolleginnen und Kollegen aus der Ärzteschaft gelesen wird. Ich gratuliere der Autorin zu ihrem Werk und wünsche ihr, dass ihr Buch, das sie sicher mit viel Liebe und Ausdauer geschrieben hat, eine entsprechend hohe Verbreitung findet.

Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Alfred O. Mueck; MD. PharmD. PhD.
Universitätsklinikum Tübingen, Department Frauengesundheit
Universitäts-Frauenklinik und Forschungsinstitut für Frauengesundheit,
Bereiche Endokrinologie und Menopause
und
Capital Medical University, Beijing OB/GYN Hospital,
WHO Centre, China; Honorary Director
und
Gast Professor der Zhejiang Universität (Hangzhou) China
– Ehrenpräsident der Deutschen Menopause Gesellschaft e. V.
– Präsident der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft
für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.
Email: Alfred.Mueck@med.uni-tuebingen.de

Vorwort



Die Wechseljahre der Frau sind, wie kaum ein anderes Thema in der Medizin, immer wieder im Fokus verschiedenartigster, oft sehr emotional gefärbter Ansichten. Sind die Wallungen und Gefühlsausbrüche einer Frau um die fünfzig ein Ausdruck der Dysbalance ihrer Psyche? Ein Resultat eines gehetzten Lebens mit vielen familiären und beruflichen Herausforderungen? Ist es die heutige Gesellschaft? Oder sind etwa die Hormone daran schuld?

In unserer emanzipierten Welt werden oft unerfüllbare Ansprüche an die Frau gestellt. Sie soll eine vorbildliche Mutter, eine liebende Ehefrau, eine tüchtige Managerin ihres Berufs- und Gesellschaftslebens und ihren Eltern eine verständnisvolle Tochter sein. Von einer Frau wird also manchmal unendlich viel gefordert. Eine Ursache dafür liegt vielleicht im Aufbau des weiblichen Gehirns mit seinen vielen Querverbindungen zwischen den Hemisphären und in der dadurch bedingten speziellen Begabung der Frau,

mehrere Aufgaben gleichzeitig lösen zu können. Das macht die Frau zum „Mädchen für alles“. Mutti schafft es schon!

Kein Wunder, dass manchmal auch die stärkste Frau überfordert ist.

Als Gynäkologin habe ich schon seit Jahrzehnten mit Frauen in vielen verschiedenen Lebenssituationen zu tun. Die Zeit vor, während und nach der Menopause bietet eine entscheidende Chance für ein gesundes harmonisches Älterwerden, wenn sie richtig erkannt und gesteuert wird. Hormone spielen dabei eine entscheidende Rolle. Mir ist es ein großes Anliegen, meinen Patientinnen eine objektive Grundlage für die Beurteilung einer Behandlung mit Hormonen gegen Wechselbeschwerden zu geben. Die hormonelle Behandlung ist ein heißes Thema, nicht nur hier in Schweden! Das habe ich auf vielen internationalen Ärztekongressen schon seit Jahren verfolgt. Nach anfänglich sehr positiven Forschungsergebnissen hat es in den letzten fast 20 Jahren sehr viele kritische Stimmen in der Bevölkerung und auch bei Forschern und Kollegen gegen die Behandlung mit Hormonen in der Menopause gegeben. So viele Vorurteile und Mythen haben sich verbreitet! Die Therapie mit Hormonen wurde einerseits hymnisch gelobt, andererseits aber komplett abgelehnt. Da ich in der Praxis täglich verzweifelte Frauen treffe, die es trotz starker Wechselbeschwerden nicht gewagt haben, eine Behandlung mit Hormonen zu beginnen, habe ich meine Erfahrungen und die Erkenntnisse der Wissenschaft sowie internationale Leitlinien in einem Buch zusammengefasst, das speziell für die Frau geschrieben ist, aber auch für das medizinische Personal interessant sein kann.

In diesem Buch beschreibe ich Symptome in den Wechseljahren, einige grundlegende Fakten über Hormone im Allgemeinen und die Entwicklung der Anwendung von Sexualhormonen im Laufe der vergangenen fast sechzig Jahre. Es ist mir ein großes Anliegen, die moderne hormonelle Behandlung von Wechselbeschwerden zu erklären. Dabei möchte ich Vorurteile aus dem Weg räumen und die positiven therapeutischen Auswirkungen einer zeitlich angepassten Hormontherapie auf das Leben der Frau beschreiben. Dabei spielen auch der gesunde Lebensstil und die innere Harmonie eine wesentliche Rolle. In einer Zeit des Individualismus und der enormen Möglichkeiten der Selbstverwirklichung kann es manchmal schwer sein, die richtige Behandlung für die eigenen Beschwerden allein oder durch gutgemeinte Ratschläge von Bekannten zu finden. Deshalb haben wir Ärzte eine große Verantwortung für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten, um sie vor unseriösen Werbeangeboten zu schützen. In den Wechseljahren nehmen auch sexuelle Probleme zu, werden aber selten erwähnt. Aus diesem Grund ist ein Kapitel des Buches dem Thema Sexualität gewidmet. Anhand von

Berichten über verschiedene Frauenschicksale aus meiner Praxis illustriere ich, wie unterschiedlich und individuell Frauen in den Wechseljahren behandelt werden sollen.

Die medizinischen Informationen und Behandlungsvorschläge in diesem Buch sind Hintergrundwissen bzw. Empfehlungen, können aber niemals eine sorgfältige Untersuchung und individuelle medizinische Beurteilung durch einen verantwortlichen Arzt ersetzen. Daher ist jegliche Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Bei gesundheitlichen Beschwerden suchen Sie bitte unbedingt ihre Ärztin oder ihren Arzt auf!

Hilde Löfqvist

Danksagung

In erster Linie gilt mein Dank allen Frauen, die mir im Laufe der Jahrzehnte ihr Vertrauen geschenkt haben. Meine Patientinnen sind die primäre Quelle meiner Erfahrungen und Kenntnisse. Auf medizinischen Tagungen und Fortbildungen konnte ich die Grundlagen einer modernen Hormontherapie lernen und mich mit Kollegen austauschen. Mein besonderer Dank gilt Professor Tord Naessén in Schweden und Professor Alfred Mueck in Deutschland. Professor Alfred Wolf, Professor Alexander Römmler und Professor Johannes Huber verdanke ich den Weitblick über die Prävention altersbedingter Erkrankungen. Bei Professor Giacomo D'Elia habe ich den sokratischen Dialog gelernt. Ich möchte auch meinen beiden Kollegen Dozent Folke Flam und Dr. med. Steffan Lundberg, CevitaCare, GynStockholm, auf meiner jetzigen Klinik für ihre Unterstützung meiner Arbeitsweise danken.

Obwohl ich bereits seit vierzig Jahren in Schweden lebe, habe ich trotzdem noch wunderbare Freunde und Verwandte in Österreich! Mit ihrer Hilfe sind meine Texte auf den neuesten Stand der deutschen Sprache gebracht worden. Ich bin so dankbar über die Geduld und den Enthusiasmus, der mir entgegenkam. Mein Dank gilt besonders Mag. Elisabeth Finotti, Dr. med. Edith Wilfing-Eigner, Professor Thomas Krisch und seine Frau Mag. Birgit Krisch, Dr. med. Annelies Baier, Mag. Birgit Griesenauer-Kolley und meiner Schwester Sonja Thurner-Geißelbrecht.

XVI Danksagung

Schließlich gehört der größte Dank meinem Mann Johan Löfqvist, der wichtigsten Stütze in meinem Leben. Er ist im Laufe der Jahre auch in medizinischen Fragen mein geduldiger Partner gewesen. Mit seiner breiten Ausbildung als Chirurg, Urologe und praktischer Arzt hat er mich intellektuell oft stark herausgefordert. Durch ihn und seinen nie weichenden Optimismus habe ich es geschafft, niemals aufzugeben.

Inhaltsverzeichnis

1 Die Wechseljahre der Frau: ein Thema mit Variationen	1
1.1 Körperliche und psychische Wahrnehmungen, wenn die Hormone Achterbahn fahren	1
1.2 Resilienz oder die Widerstandsfähigkeit, Schwierigkeiten zu bewältigen	3
1.3 Ihr persönliches Gesundheitsprofil	4
1.4 Wahrnehmungen und Vorstellungen	6
1.5 Eine kurze Zusammenfassung	8
Literatur	8
2 Hormone	9
2.1 Was sind eigentlich Hormone?	9
2.2 Die Sexualhormone	10
2.3 Die weiblichen hormonellen Veränderungen von der Befruchtung bis nach der Menopause	13
2.4 Andere altersabhängige Hormone	21
2.5 Lebensbegleitende Hormone	22
2.6 Eine kurze Zusammenfassung	25
Literatur	25
3 Die Behandlung mit Hormonen in den Wechseljahren	27
3.1 Behandlung altersbedingter Hormonveränderungen in den Wechseljahren	28
3.2 Hormonelle Behandlung von Problemen in den Wechseljahren	39

3.3	Hormonelle Behandlung in der Menopause nach Krebserkrankung	41
3.4	Hormone für die Gesundheitserhaltung?	42
3.5	Eine kurze Zusammenfassung	43
	Literatur	43
4	Aufstieg, Fall und Wiedergeburt der Hormontherapie für die Wechseljahre	47
4.1	Die große Begeisterung für die Hormontherapie bis 2002	48
4.2	Das Dilemma der WHI -Studie	49
4.3	Proteste gegen die Hormontherapie	51
4.4	Bioidentical hormone replacement therapy (BHRT)	52
4.5	Die Probleme der BHRT	53
4.6	Entwicklung und Anwendung von bio-identischen Hormonen in Europa	54
4.7	Funktionelle Medizin als Lösungsmodell für hormonelles Ungleichgewicht	55
4.8	Die Wiedergeburt der Hormontherapie	55
4.9	Eine kurze Zusammenfassung	56
	Literatur	57
5	Das therapeutische Fenster	59
5.1	Hormontherapie für die Gesundheit?	59
5.2	Vorbeugen durch Hormone gegen chronische altersbedingte Krankheiten im therapeutischen Zeitfenster	60
5.3	Wie können wir selbst chronischen Krankheiten vorbeugen?	63
5.4	Was tue ich, wenn ich das therapeutische Fenster verpasst habe?	68
5.5	Eine kurze Zusammenfassung	69
	Literatur	69
6	Eigentherapie über das Internet, jedoch zu welchem Preis?	71
6.1	Können Sie Dr. Google vertrauen?	71
6.2	Das Internet als Quelle von Information	72
6.3	Arzthilfe über das Internet	73
6.4	Der Gesundheitstest über das Internet	74
6.5	Handy-Apps	75

6.6	Die perfekte Gesundheit	75
6.7	Eine kurze Zusammenfassung	76
	Literatur	76
7	Die Wechseljahre und die Sexualität	77
7.1	Wie unterschiedlich sind wir?	77
7.2	Hormone und unsere Persönlichkeit	78
7.3	Sexualität und das Altern	80
7.4	„Männerpause“ nach der Menopause	81
7.5	Kulturelle Unterschiede in der Sexualität	83
7.6	Reich an Jahren und Sexualität	84
7.7	Kurze Zusammenfassung	84
	Literatur	85
8	Aus meiner Praxis – fünf verschiedene Frauen und ihre Probleme in den Wechseljahren	87
8.1	Marlene	89
8.2	Irene	92
8.3	Anna	97
8.4	Erna	103
8.5	Miriam	108
	Literatur	114
9	Oft gestellte Fragen zu den Wechseljahren	117
9.1	Verursacht die Hormontherapie ein höheres Brustkrebsrisiko?	118
9.2	Was kann ich persönlich tun, um mein Brustkrebsrisiko zu vermindern?	119
9.3	Ist das Risiko an Brustkrebs zu erkranken schon ab Beginn der Hormontherapie erhöht?	121
9.4	Kann eine in der Vergangenheit abgeschlossene oder auch noch laufende Hormonbehandlung die Entwicklung von Brustkrebs mit Östrogenrezeptor-positiven Brustkrebszellen fördern?	122
9.5	Ich hatte früher Brustkrebs. Kann ich trotzdem mit Hormonen behandelt werden?	123
9.6	Kann ich viele Jahre nach abgesetzter Hormonbehandlung trotzdem noch ein größeres Risiko für Brustkrebs haben?	123

XX Inhaltsverzeichnis

9.7	Entsteht durch bio-identische Hormone Gebärmutterkrebs?	124
9.8	Werde ich durch eine Hormontherapie an Gewicht zunehmen?	126
9.9	Ist die Hormontherapie gefährlich für das Herz und die Blutgefäße?	126
9.10	Wann soll ich mit der Hormontherapie beginnen?	127
9.11	Können Frauen nach einer früheren Thrombose mit Hormontherapie behandelt werden?	127
9.12	Verschwinden denn die Wechselbeschwerden mit der Zeit?	128
9.13	Wann muss ich mit der Hormontherapie aufhören?	128
9.14	Gibt es für mich Nachteile, wenn ich trotz Beschwerden keine Hormontherapie annehme und tapfer durchhalte?	128
9.15	Wie lange und in welcher Dosis soll behandelt werden?	129
9.16	Ist es möglich, mit einer Hormontherapie doch noch zu beginnen, wenn ich das sogenannte „therapeutische Fenster“ verpasst habe und über 60 bin?	129
9.17	Soll ich mich einer Hormontherapie unterziehen, auch wenn ich kaum Wechselbeschwerden habe?	130
9.18	Was sind Gestagene, und was unterscheidet sie vom natürlichen Progesteron?	131
9.19	Wann wird bio-identisches Progesteron zur Behandlung eingesetzt?	131
9.20	Sind bioidentische Hormone natürliche Substanzen, die in Pflanzen gefunden werden?	132
9.21	Hat bio-identisches Progesteron Nebenwirkungen? Es ist ja natürlich!	132
9.22	Was empfehlen Sie mir also, um gut durch die Wechseljahre zu kommen und gesund alt zu werden?	133
	Literatur	133

Glossar	137
----------------	-----

Stichwortverzeichnis	155
-----------------------------	-----