



Maria Beckermann

# **Wechseljahre – was muss ich wissen, was passt zu mir?**

Nach den aktuellen medizinischen Leitlinien

 **hogrefe**

# **Wechseljahre – was muss ich wissen, was passt zu mir?**

Wechseljahre –  
was muss ich wissen, was passt zu mir?

Maria Beckermann

Programmbereich Medizin

**Maria Beckermann**

# **Wechseljahre – was muss ich wissen, was passt zu mir?**

Nach den aktuellen medizinischen Leitlinien



**Frau Dr. med. Maria Beckermann**

Frauenärztin – Psychotherapie

Buchenweg 9

50765 Köln

m.j.beckermann@t-online.de

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor\*innen bzw. Herausgeber\*innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor\*innen bzw. Herausgeber\*innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Medizin

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)

[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Susanne Ristea

Bearbeitung: Dr. Susanne Meinrenken, Bremen

Herstellung: René Tschirren

Umschlagabbildung: @ Getty Images/Wavebreakmedia

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

1. Auflage 2020

© 2020 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95987-0)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75987-6)

ISBN 978-3-456-85987-3

<http://doi.org/10.1024/85987-000>

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

## Anmerkung

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhalt

Zur Verwendung des Buches .....	9
Geleitwort .....	11
Vorwort .....	13
Wie es zu diesem Buch kam ... ..	15
Einleitung .....	19
<hr/>	
<b>Teil 1: Gut zu wissen, was auf mich zukommt .....</b>	<b>23</b>
<b>1 Was ist typisch für die Wechseljahre? .....</b>	<b>25</b>
1.1 Die Blutungen hören auf .....	25
1.2 Hitzewallungen werden ein Thema .....	26
1.3 Und sonst? .....	29
<b>2 Was passiert im Körper? .....</b>	<b>33</b>
<b>3 Woher weiß ich, dass ich in den Wechseljahren bin? .....</b>	<b>39</b>
<b>4 Wie lange muss ich verhüten und welche Verhütungsmittel sind geeignet? .....</b>	<b>43</b>
<b>5 Wie lange dauern die Wechseljahre? .....</b>	<b>49</b>
<b>6 Welche Informationsbedürfnisse haben Frauen in den Wechseljahren? .....</b>	<b>51</b>
6.1 Was wollen Frauen wissen? .....	51
6.2 Welche Informationen brauchen Frauen mit vorzeitigen Wechseljahren? .....	53

<b>7</b>	<b>Welche Informationen brauchen Frauen nach medizinischen Eingriffen?</b> . . . . .	<b>55</b>
7.1	Frauen nach einer Gebärmutterentfernung . . . . .	55
7.2	Frauen, die eine Sterilisation hatten . . . . .	56
7.3	Frauen nach Entfernung der Eierstöcke durch Operation . . . . .	56
7.4	Frauen mit (Brust-)Krebs nach Eierstockentfernung, Chemo- oder Antihormontherapie . . . . .	57

---

**Teil 2: Gut zu wissen, was ich selbst tun kann** . . . . . **59**

<b>8</b>	<b>Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens</b> . . . . .	<b>61</b>
8.1	Psychische Ausgeglichenheit . . . . .	62
8.2	Sport und Bewegung . . . . .	66
8.3	Gesunde Ernährung . . . . .	68
8.3.1	Vorbeugung von Osteoporose . . . . .	68
8.3.2	Gewichtskontrolle . . . . .	70
8.3.3	Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene) . . . . .	72
8.3.4	Nahrungsergänzungsmittel . . . . .	75
8.4	Genussmittel . . . . .	76
8.4.1	Alkohol . . . . .	76
8.4.2	Rauchen . . . . .	77
8.5	Was hilft gegen Hitzewallungen und was nicht? . . . . .	78
8.5.1	Abwarten bzw. Placebo . . . . .	81
8.5.2	CBT (cognitive behavioural therapy) = Verhaltenstherapie . . . . .	82
8.5.3	Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze) . . . . .	83
8.5.4	Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene) . . . . .	85
8.5.5	Akupunktur . . . . .	86
8.5.6	Johanniskraut . . . . .	87
8.5.7	Sport . . . . .	88
8.5.8	Tiefenentspannung . . . . .	88
8.5.9	Vitamin E . . . . .	89
8.5.10	Chinesische Kräuter . . . . .	89
8.5.11	Melatonin . . . . .	90
8.5.12	Ginseng . . . . .	90
8.6	Was tun gegen andere Probleme? . . . . .	91
8.6.1	... mit der Scheide . . . . .	91
8.6.2	... mit der Sexualität . . . . .	93
8.6.3	... mit der Psyche . . . . .	97

8.6.4	... mit dem Schlaf . . . . .	103
8.6.5	... mit Haut und Haaren . . . . .	104
8.6.6	... mit Muskeln und Gelenken . . . . .	104

---

### Teil 3: Gut zu wissen, wie die Medizin helfen kann . . . . . 107

<b>9</b>	<b>Hormontherapie mit Östrogenen/Gestagenen . . . . .</b>	<b>109</b>
9.1	Das sollten Sie vor Beginn einer Behandlung wissen . . . . .	112
9.2	Welche Hormone sind für Sie die richtigen? . . . . .	114
9.2.1	Östrogene alleine oder Östrogene und Gestagene . . . . .	115
9.2.2	Phase der Wechseljahre . . . . .	115
9.2.3	Hormone schlucken oder auf die Haut auftragen . . . . .	116
9.2.4	Die richtige Dosis . . . . .	119
9.2.5	Das Einnahme-Schema . . . . .	127
9.3	Eine Hormontherapie beginnen, beobachten und beenden . . . . .	131
9.3.1	Der Beginn . . . . .	131
9.3.2	Das Beobachten . . . . .	133
9.3.3	Das Beenden . . . . .	134
9.4	Hormone nach Unterleibsoperationen . . . . .	136
9.5	Hormontherapie bei vorzeitigen Wechseljahren . . . . .	138
9.6	Hormonbehandlung der Scheide . . . . .	140
9.7	Hormone zur Vorbeugung von Alterskrankheiten . . . . .	144
9.8	Hormone und Anti-Aging . . . . .	144
9.8.1	Hormone aus Yams-Wurzel-Extrakten . . . . .	145
9.8.2	Wachstumshormone . . . . .	148
9.8.3	Dehydroandrostendion . . . . .	148
<b>10</b>	<b>Risikozahlen verstehen und einschätzen . . . . .</b>	<b>151</b>
10.1	Nutzen und Risiken einer Hormontherapie . . . . .	154
10.1.1	Thrombose und Embolie . . . . .	154
10.1.2	Erkrankungen der Herzkranzgefäße . . . . .	158
10.1.3	Schlaganfälle . . . . .	161
10.1.4	Blasenprobleme: Harninkontinenz – Hormonbehandlung mit Tabletten, Pflaster oder Gel . . . . .	164
10.1.5	Wiederholte Blasenentzündungen . . . . .	169
10.1.6	Erkrankungen der Gallenblase und Gallengänge . . . . .	170
10.1.7	Demenz . . . . .	173
10.1.8	Knochenbrüche . . . . .	176
10.1.9	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) . . . . .	180
10.1.10	Brustkrebs . . . . .	183

10.1.11	Darmkrebs . . . . .	188
10.1.12	Gebärmutter Schleimhautkrebs . . . . .	190
10.1.13	Eierstockkrebs . . . . .	194
10.1.14	Gesamtsterblichkeit (Gesamtmortalität) . . . . .	196
10.2	Zusammenfassende Beurteilung von Nutzen und Risiken . . . . .	197
10.2.1	Vor- und Nachteile einer Hormontherapie zum Schlucken . . . . .	197
10.2.2	Geringere Risiken für jüngere Frauen? . . . . .	197
10.2.3	Geringere Risiken unter Hormonen, die über die Haut aufgenommen werden? . . . . .	200
10.2.4	Einfluss der Einnahmedauer auf verschiedene Risiken . . . . .	200
10.3	Entscheidungsfindung . . . . .	203
<b>11</b>	<b>Behandlung mit anderen Medikamenten . . . . .</b>	<b>205</b>
11.1	Tibolon . . . . .	205
11.2	Psychopharmaka . . . . .	206
11.3	Clonidin . . . . .	208
<b>12</b>	<b>Glossar: Erklärung von Fachbegriffen und Abkürzungen . . . . .</b>	<b>211</b>
	Literatur . . . . .	223
	Sachregister . . . . .	229
	Abbildungsnachweise . . . . .	232

# Zur Verwendung des Buches

Die Kapitel dieses Buches können unabhängig voneinander gelesen werden. Sie richten sich an unterschiedliche Zielgruppen.



Wichtige Kernsätze sind hervorgehoben.



Empfehlung für die Umsetzung wissenschaftlicher Ergebnisse in der Praxis



Anregungen und Hinweise



Medizinische Grundlagenkenntnisse, die Beschreibung wissenschaftlicher Studien und die Erklärungen zur Evidenz-basierten Medizin sind möglicherweise nicht für alle Leser\*innen von Interesse.



Frage der Patientin/nen.



Antworten der Ärztin/des Arztes.



# Geleitwort

Wechseljahre sind ein heißes Thema. Meistens liest man dazu die eine oder andere Meinung, die sehr gegensätzlich sind. Dieses Buch ermöglicht Ihnen einen neutralen und wertungsfreien Überblick. Es gibt in aller Regel verschiedene Wege, wie man diese Lebensphase gut bewältigt. Sie selbst sollten dann eine informierte Entscheidung treffen, wie Sie mit eventuellen Problemen umgehen.

Vergessen Sie aber nicht: Was wir Frauen in dieser Zeit zu stemmen haben, geht weit über hormonelle Veränderungen hinaus: Die Kinder bereiten uns eventuell große Sorgen oder verlassen das Haus, der/die Partnerin gerät in eine midlife crisis oder beendet die Berufstätigkeit, Eltern werden pflegebedürftig, im Bekanntenkreis treten schwerwiegende Erkrankungen bis hin zu Tod auf. Aber es gibt auch Chancen, wie neue berufliche oder private Perspektiven. Das alles sollten wir nicht aus den Augen verlieren und diese Lebensphase mit Zuversicht in unsere Fähigkeiten und einem guten sozialen Netzwerk so gut wie möglich gestalten. Dieses Buch wird Ihnen für den Bereich der Gynäkologie eine wertvolle Hilfe sein.

## **Prof. Dr. med. Erika Baum**

Leiterin der Abteilung Allgemeinmedizin, Präventive und Rehabilitative Medizin,  
Universität Marburg

Präsidentin der DEGAM (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin)



# Vorwort

Es gibt viele Ratgeber für Frauen in den Wechseljahren. Die einen empfehlen den „sanften“ Weg und verstehen darunter, dass Frauen ohne Hormone durch die Wechseljahre kommen müssen. Die anderen preisen die „neue Hormonersatztherapie“ als Mittel zu mehr Gesundheit und Attraktivität im Alter. Mir ist es wichtig, dass es kein Entweder/Oder geben muss.

Die meisten Frauen haben tatsächlich kaum Beschwerden. Sie müssen nichts verändern in ihrem Leben, schon gar keine Medikamente nehmen. Schließlich sind sie nicht krank, und es „mangelt“ ihnen an nichts, auch wenn die Östrogenspiegel allmählich absinken. Frauenkörper haben in ihrem Leben schon viele hormonelle Anpassungsleistungen erbracht, die monatlichen Hormonschwankungen im Zyklus und in den Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaften und Wochenbett. Die Frauen selbst haben von vielem nichts gemerkt, z.B. von den hohen Östrogenspiegeln zur Eisprungzeit und den niedrigen während der Menstruation. Das ist auch in den Wechseljahren so: Hier sind die Östrogenspiegel kaum niedriger als in der Menstruationsphase. Und viele Frauen merken nichts davon, außer dass die Blutungen ausbleiben.

Etwa die Hälfte der Frauen wird allerdings mit Hitzewallungen Bekanntschaft machen. Die heutige Generation von Frauen in den Wechseljahren muss sich damit nicht mehr verstecken. Schließlich stellen die Frauen zwischen 45 und 60 heute die größte weibliche Bevölkerungsgruppe dar. Da kommt so viel Power zusammen, dass jede einzelne Frau selbstbewusst zu ihren Wallungen stehen kann in der Überzeugung: So ist es! Und wir sind viele!

Immerhin suchen viele Frauen zumindest für eine kleine Zeitspanne nach Wegen, Hitzewallungen und eventuell damit verbundene Beschwerden zu lindern. Aber der Markt ist riesig! Wie sollen Frauen wissen, was wirklich hilft – und noch wichtiger, was nicht schadet? Diese akribische Recherche- und Bewertungsarbeit nimmt Ihnen dieses Buch ab. Alle Mittel und Methoden, die in Studien überprüft wurden, sind hier bewertet und transparent dargelegt.

Schließlich gibt es eine kleine Gruppe von Frauen, die medizinische Hilfe braucht, weil die hormonelle Umstellung ihnen aus unterschiedlichen Gründen echte Probleme macht. Für sie gibt es wirksame Behandlungsmethoden, in den meisten Fällen mit Hormonen. Welches für die einzelne Frau die richtigen Medikamente sind und wie sie Risiken minimieren kann, erfahren Sie ebenfalls in diesem Buch. Das Thema Hormonbehandlung macht sogar den größten Teil dieses Buchs aus, obwohl es nur 10 % der Frauen in den Wechseljahren betrifft. Mein Ziel ist, dass Frauen die vollständig widersprüchlichen Aussagen zu Hormonen, die sie in Zeitungen, im Internet und auch in Arztpraxen erhalten, verstehen und einordnen können.

Damit Sie für sich selbst entscheiden können, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut.

# Wie es zu diesem Buch kam ...

Bereits als Medizinstudentin hat mich das Thema Hormone fasziniert. Für meine Doktorarbeit verbrachte ich viele Tage und Nächte mit Gebärenden im Kreissaal und wertete später Blutproben im Labor aus. Ich untersuchte den Verlauf von Hirnanhangsdrüsen- und Plazentahormonen unter der Geburt und danach. Damit war die Entscheidung gebahnt, Frauenärztin zu werden. Der damalige Leiter der Universitätsfrauenklinik, Prof. Dr. Kaiser, hatte sich der Grundlagenforschung von Hormonen gewidmet. Außerdem wurden Spezialsprechstunden für hormonelle Störungen angeboten, für die ich mehrere Jahre verantwortlich war.

In den 1990er Jahren driftete die Gynäkologie in eine merkwürdige Richtung. Alle Frauen jenseits der Wechseljahre sollten plötzlich bis an ihr Lebensende Hormone nehmen. Wir Kolleginnen aus dem AKF e.V. (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft) wurden zunehmend skeptisch und begannen, selbst zu recherchieren. Wir konnten uns mit der damals sehr patriarchal geprägten Frauenheilkunde nicht identifizieren und schrieben zusammen mit 75 Autorinnen ein Lehrbuch [5], in dem wir festhielten, was wir in unserem Fach für wichtig und richtig hielten.

Im Jahre 2001 veröffentlichte ich ein systematisches Review (eine zusammenfassende Studie), in dem ich alle Vor- und Nachteile einer Östrogen-Gestagen-Therapie erfasst hatte [7]: Es ließ sich kein Nachweis finden, dass man mit einer Hormontherapie Alterskrankheiten vorbeugen könnte. Ein Jahr später wurde die WHI-Studie (Womens Health Initiative) in den USA abgebrochen, weil eine Hormontherapie für Frauen mehr schadet als nutzt. Viele Frauenärzt\*innen waren verunsichert. Die DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V., vgl. Einleitung) beschloss, eine Leitlinie zur Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause zu erstellen. Ich wurde von der DGPF (Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.) delegiert, an der Leitlinien-Entwicklung mitzuarbeiten; sie konnte 2009 veröffentlicht werden.

Inzwischen sind 10 Jahre vergangen und die Leitlinie wurde von 2016–2019 aktualisiert. Sie lehnt sich an die NICE-Guideline (vgl. Einleitung) von November

2015 an. Unsere Arbeitsgruppe führte eine eigene Bewertung nichthormoneller Behandlungsmethoden durch. Für die gute Zusammenarbeit bedanke ich mich speziell bei Dr. Petra Klose, Forschungscoordination der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen, für die umfangreichen Recherchen. Die Ergebnisse finden Sie in der Original-Leitlinie und auch in Teil 2 dieses Buchs.

Ich hätte mir gewünscht, dass es zum Thema Wechseljahre nicht nur eine Leitlinie für Ärzt\*innen gibt, sondern auch für die Frauen selbst. Denn sie sind ja noch viel mehr betroffen von den widersprüchlichen Informationen zur Hormontherapie als Ärzt\*innen. Wie sollen sie bei so viel Widersprüchlichkeit eine eigene Entscheidung treffen können? Da aber keine Patientinnen-Leitlinie geplant ist, reifte in mir der Entschluss, ersatzweise einen „Ratgeber“ (oder eine „Ratgeberin“?) zu verfassen.

Als roter Faden ziehen sich Empfehlungen aus aktuellen Leitlinien durch den Text. Leitlinien sind sehr genau formulierte Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie einer bestimmten Krankheit, die von vielen verschiedenen Fachleuten zusammen sorgfältig und detailliert auf Grundlage von Studienergebnissen verfasst und regelmäßig aktualisiert werden (vgl. „Zum Verständnis: Leitlinien“ im Abschnitt Einleitung). Zu den Punkten, zu denen Leitlinien keine Aussagen machen, lege ich evidenzbasierte Erkenntnisse aus zusammenfassenden Studien (Reviews) zugrunde. Ich orientiere mich in diesem Buch an den Regeln der „Gute Praxis Gesundheitsinformation 2.0“ [70] [71], wie auch an den Empfehlungen der Leitlinie „Evidenz-basierte Gesundheitsinformationen“ [72].

Manchmal bringe ich auch meine persönliche Erfahrung aus 40 Jahren Klinik und Praxis der Frauenheilkunde sowie als langjährige Forscherin und Gutachterin zum Thema Wechseljahre und Hormontherapie ein. Dann spreche ich in der Ich-Form und mache dadurch kenntlich, dass es sich um meine persönliche Einschätzung handelt, denn Wissen und Erfahrung sind subjektiv geprägt. Die persönliche Wahrnehmung ist dadurch verzerrt und muss immer wieder durch Studienergebnisse korrigiert werden.

Als einzelne Autorin kann ich nicht die Vielfalt wiedergeben, die Leitlinien auszeichnet. Immerhin brauche ich mich aber auch durch die Vielfalt der Interessen anderer (wie etwa der großen Autor\*innengruppe bei der Erstellung von Leitlinien) nicht einschränken zu lassen. Aber die Sicht der betroffenen Frauen einzubinden, war mir wichtig. Deswegen habe ich eine Feedback-Gruppe von 15 Frauen aus verschiedenen Stadien der Wechseljahre, aber auch einige Fachkolleginnen, gebeten, die Texte zu lesen und zu kommentieren. Ich habe viele Hinweise und Anregungen bekommen. Vor allem konnte ich mithilfe der Feedback-Gruppe immer wieder meine persönliche Haltung kritisch hinterfragen.

Im persönlichen Gespräch in der Praxis kann ich jede Frau persönlich dort abholen, wo sie steht. In einem Buch hingegen können missverständliche Ausdrücke und subtile Bewertungen die Leser\*innen irritieren und verunsichern,

ohne dass sie aufgefangen werden bzw. das Missverständnis geklärt werden kann. Speziell bei der Darstellung von Risiken ist es eine Gratwanderung, Frauen aufrichtig zu informieren, ohne Ängste zu schüren, die ihnen letztlich mehr schaden als nutzen. Ich kann der Feedback-Gruppe gar nicht genug danken für ihre kritische Durchsicht und schonungslosen Kommentare.

Mein Dank an die Feedback-Gruppe: Dr. Anne Gutzmann (Frauenärztin), Valerie Jacob, Stephanie Lange, Evelin Meyer, Anita Salmigkeit, Dr. Claudia Schumann (Frauenärztin), Helga Seyler (Frauenärztin), Fritzi Wild, Andrea Wollnik und einige andere Frauen, die nicht genannt werden möchten.



# Einleitung

Das Buch, das Sie in den Händen halten, ist ein wissenschaftlicher Ratgeber für betroffene Frauen, für Fachleute und für Interessierte. Es möchte Ihnen vermitteln, was es Neues gibt zum Thema Wechseljahre. Orientierungspunkte sind die aktuellen Leitlinien, die hier in eine allgemein verständliche Sprache übersetzt werden. Leitlinien sind heute, was früher Lehrbücher waren (vgl. „Zum Verständnis: Leitlinien“, s. unten). Ich beziehe mich im Wesentlichen auf zwei Leitlinien:

- **S-3-Leitlinie „Diagnostik und Interventionen in der Peri- und Postmenopause“** (Wie stellt man die Wechseljahre fest und was kann man tun?) von der DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe) von 2019.
  - Die DGGG ist die wissenschaftliche Muttergesellschaft für viele gynäkologische Fachgesellschaften. Sie hatte im Jahr 2009 die erste Leitlinie zur „Östrogen-Gestagen-Therapie in der Peri- und Postmenopause“ erstellt. Von 2016–2019 wurde diese aktualisiert und vor kurzem veröffentlicht [67].
- **NICE-Guideline** (National Institut for Health and Care Excellence) “Menopause” von November 2015.
  - NICE ist ein nationales Institut in Großbritannien, welches medizinisches und pflegerisches Wissen für die Fachleute und die Bevölkerung bereitstellt. England, Schottland und Kanada haben Gesundheitssysteme, die stärker staatlich reguliert sind als bei uns. Sie haben schon viel früher als wir Leitlinien entwickelt. Für sie ist es auch selbstverständlich, dass Leitlinien nicht nur für Ärzt\*innen wichtig sind, sondern auch für die Bevölkerung. Da haben wir noch einiges nachzuholen [75].



Die Empfehlungen aus diesen Leitlinien werden Sie wie ein roter Faden durch das Buch begleiten. Sie werden von fiktiven Frauen und Ärzt\*innen kommentiert. Denn durch Fragen und Antworten wird eine komplizierte Empfehlung plötzlich verständlich.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

- **Teil 1:** „Gut zu wissen, was auf Sie zukommt“ will jüngere Frauen und interessierte Männer über Wechseljahre informieren.
- **Teil 2:** „Gut zu wissen, was ich selbst tun kann“ gibt Frauen in den Wechseljahren Informationen, was sie in Eigenregie gegen eventuell auftretende Beschwerden tun können.
- **Teil 3:** „Gut zu wissen, wie die Medizin helfen kann“ richtet sich an die Frauen, denen es nicht gut geht – entweder weil sie unter starken Hitzewallungen leiden oder weil weitere Beschwerden hinzukommen.

Die Teile können unabhängig voneinander gelesen werden. Damit jeder Teil für sich gut verständlich ist, werden Sie manchen Aussagen zweimal begegnen, falls Sie das ganze Buch lesen.

In diesem Buch werden keine Arzneimittel mit Namen benannt. Ich möchte weder für Medikamente noch für Behandlungsmethoden Werbung machen. Ich möchte, dass Sie gut informiert sind und die Entscheidungen treffen können, die für Sie richtig sind. Dafür müssen Sie nicht nur wissen, was wirklich hilft, sondern auch, welche medizinischen Angebote überflüssig oder schädlich sind.

Nun sind Ihnen schon in der Einleitung zwei Begriffe begegnet, auf die ich immer wieder zurückkommen werde: Leitlinien und evidenzbasierte Medizin. Deswegen erfahren Sie gleich zu Anfang mehr darüber.



### Leitlinien

Was früher Lehrbücher waren, sind heute Leitlinien. Bei dem rasanten Zuwachs von Wissen veralten Lehrbücher heute schnell. Leitlinien haben ein „Verfallsdatum“ von etwa 5 Jahren. Danach müssen sie aktualisiert werden. Der große Unterschied zum Lehrbuch ist aber, dass nicht einige Expert\*innen ihr Wissen aufschreiben, sondern alle Fachleute, die mit einem Thema zu tun haben, sich an einen Tisch setzen. Das gilt zumindest für die hochwertigen sogenannten S3-Leitlinien, um die es in diesem Buch geht. Es werden systematische Literaturrecherchen nach den Regeln der evidenzbasierten Medizin (vgl. „Zum Verständnis: Evidenzbasierte Medizin“, s. unten) durchgeführt. Daraus erarbeitet die Leitliniengruppe Aussagen und Empfehlungen, an denen sich Ärzt\*innen und andere Behandler\*innen im Land orientieren können. Leitlinien sollen eine Hilfe sein, kein Zwang. Ob die Empfehlungen der Leitlinie auf die einzelne Patient\*in zutreffen, müssen Ärzt\*innen in Klinik und Praxis selbst entscheiden.

S3-Leitlinien sollen unabhängig sein von Interessensgruppen wie der Pharmazeutischen Industrie oder den Krankenkassen. Eine echte Unabhängigkeit ist aktuell aber kaum erreichbar. S3-Leitlinien zu erstellen, ist sehr aufwendig und teuer. Sie kosten oftmals mehr als 100.000 €, obwohl die Autor\*innen ehrenamtlich arbeiten. Es dauert häufig 3 Jahre oder mehr, bis eine S3-Leitlinie fertig ist. Für diese Zeit müssen Mitarbeiter\*innen für den Schriftverkehr und die Koordination bezahlt werden. Die Literaturrecherche und -bewertung (also die Sichtung und Auswertung der geeigneten Forschungsstudien) ist sehr aufwendig. Sie wird meistens von speziellen Instituten durchgeführt. Eine Leitlinie kann nur so unabhängig sein wie die Fachleute, die sie erstellen. Da in unserem Land Fort- und Weiterbildung sehr eng mit der Industrie verflochten sind, gibt es kaum Fachleute, die von der Pharmazeutischen Industrie kein Geld bekommen für Vorträge, Artikel oder Beratung. Diese finanziellen Zuwendungen von Pharmafirmen, die bestimmte Medikamente herstellen, können bei den entsprechenden Fachleuten natürlich eine (ungewollte) Voreingenommenheit im Sinne der Pharmafirma bewirken.

Zwei Faktoren gewährleisten aber immerhin eine gewisse Unabhängigkeit: Zum einen moderiert eine Moderator\*in der AWMF (Arbeitsgemeinschaft für Wissenschaftliche Medizin und Forschung) die Sitzungen und prüft die Offenbarungen der Fachleute zu ihrer (Un)Abhängigkeit. Zum anderen setzen sich die Fachleute intensiv mit den Inhalten auseinander. Sehr oft gibt es unterschiedliche Ansichten. Dann werden Argumente ausgetauscht, und es wird gestritten. Das Gesamtergebnis, also die in der Leitlinie ausgesprochenen Empfehlungen, ist im Endeffekt ein Kompromiss, um den intensiv gerungen wurde.



## Evidenzbasierte Medizin

Evidenzbasierte Medizin (EbM) bedeutet eine auf wissenschaftliche Nachweise gestützte Medizin. EbM nutzt Studienergebnisse, um verlässliche Antworten für Patient\*innen zu finden. Sie hat einen ganzen Koffer mit Werkzeugen und Instrumenten entwickelt, um Studien zu bewerten. Denn Ärzt\*innen müssen heute aus einem Übermaß von Informationen diejenigen herausfiltern, die für ihre Patient\*innen zuverlässig und bedeutsam sind. Über die Methoden der Evidenzbasierten Medizin können Sie mehr lesen unter <https://www.gesundheitsinformation.de/themengebiet-ebm-ueberblick.2986.de.html>.

Die EbM stellt Ärzt\*innen heute elektronische Bibliotheken zur Verfügung, in denen medizinisches Wissen gebündelt ist. Dazu gehören Datenbanken wie die **Cochrane-Library**, in die seit den 1990er Jahren nach und nach alle guten Stu-