



Bundesministerium  
für Gesundheit

# Wechseljahre und Hormontherapie



Was Sie wissen sollten

g.bund.de

**W**echseljahre sind **keine Krankheit**, sondern eine **natürliche Phase** in Ihrem Leben. Oft greifen in dieser Zeit um das 50. Lebensjahr körperliche, psychische und soziale Veränderungen ineinander. Manchmal beginnen Wechseljahre mit 45 Jahren, manchmal erst nach dem 50. Lebensjahr, beides ist normal. Nicht alle gesundheitlichen Probleme in der Lebensmitte von Frauen können damit erklärt werden, dass die Eierstöcke allmählich die Bildung von Östrogenen (weibliche Geschlechtshormone) und Gestagenen (Gelbkörperhormone) einstellen. Verstehen Sie diese Phase in Ihrem Leben auch als Chance zur Neuorientierung und Überprüfung Ihrer Lebensgewohnheiten, um gesund zu bleiben.

Wechseljahre **können**, müssen aber nicht mit folgenden Erscheinungen einhergehen:

- **Schwitzen und Hitzewallungen, besonders nachts**
- **Veränderungen der Stimmungslage, bis hin zu Depressionen**
- **Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit**
- **Trockene Scheide, die zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann**
- **Unregelmäßige Blutungen**

Obwohl die Zahl der Frauen, die Hormonpräparate in den Wechseljahren nehmen, seit Bekanntwerden der damit verbundenen Risiken zurückgegangen ist, nehmen noch immer sehr viele Frauen diese Präparate ein, wohl auch um länger gesund und attraktiv zu bleiben. Aber eine Hormontherapie ist kein Jungbrunnen. Sie kann zur Behandlung von Hitzewallungen oder trockener Scheide eingesetzt werden, wenn die Symptome so stark ausgeprägt sind, dass sie Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Erst dann kommt für Frauen eine Hormon-Kombinationstherapie aus Östrogenen und Gestagenen in Frage. Nur Frauen, denen die Gebärmutter entfernt wurde, erhalten eine Östrogen-Monotherapie.

Alle Hormonpräparate sind Arzneimittel, die Vorteile und Risiken haben. Es gibt weitere Präparate, die auch zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden angewendet werden können, wie Arzneimittel mit dem Wirkstoff Tibolon. Arzneimittel zur hormonellen Empfängnisverhütung sind zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden ungeeignet.

Es gibt keine überzeugenden Ergebnisse aus der Wissenschaft, dass eine Hormontherapie bei so unterschiedlichen Problemen und Erkrankungen wie Depression, vorzeitigem Abbau der geistigen Leistungsfähigkeit (Demenz/Alzheimer), Schlafstörungen, Verminderung sexueller Empfindungen oder anderen Beeinträchtigungen wirkt. Eine Hormontherapie schützt auch nicht vor Herzinfarkt und Schlaganfall. Hier sollten Sie an erster Stelle daran denken, bestehende Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Fehlernährung und Bewegungsmangel aktiv und anhaltend abzubauen. Zur Behandlung einer Osteoporose (Knochenentkalkung mit Gefahr eines Knochenbruchs) soll eine Hormontherapie erst dann erwogen werden, wenn andere heute verfügbare Arzneimittel nicht in Frage kommen. Grundsätzlich gilt auch hier, dass Sie zur

Vorbeugung und Therapie Ihre Möglichkeiten hinsichtlich Ernährung und körperlicher Bewegung nutzen sollten. In den letzten Jahren wurden immer mehr Frauen in Deutschland mit Hormonen behandelt. Umfangreiche Studien geben Anlass dazu, den Nutzen einer Hormontherapie sehr kritisch zu hinterfragen. Die amerikanische Women's Health Initiative-Studie (WHI-Studie) und die britische „Million Women“-Studie (MWS) haben gezeigt, dass verschiedene Hormonpräparate das Risiko an Brustkrebs zu erkranken erhöhen, besonders die Präparate, die aus einer Kombination eines Östrogens und eines Gestagens bestehen. In der WHI-Studie wurde zusätzlich deutlich, dass bei Frauen, die ein bestimmtes Östrogen-Gestagen-Präparat nahmen, mehr Thrombosen, Schlaganfälle und Herzinfarkte auftraten als bei denen ohne Hormontherapie. Andererseits war die Hormontherapie in der amerikanischen Studie auch mit einem geringeren Risiko für Dickdarmkrebs sowie Oberschenkelhals- und Wirbelkörperbrüchen verbunden. Ein erhöhtes Brustkrebsrisiko wurde ebenfalls bei der längerfristigen Einnahme von Tibolon festgestellt, ähnlich wie bei einer hoch dosierten Behandlung mit Östrogenen. Unter der Einnahme von Tibolon ist laut Daten der „Million-Women“-Studie (MWS) auch das Risiko für ein Karzinom der Gebärmutter Schleimhaut erhöht. Auch bei Monopräparaten mit Östrogen hat sich nach aktuellen Studienergebnissen der WHI ein verringertes Risiko für Knochenbrüche bei gleichzeitig erhöhtem Thrombose- und Schlaganfallrisiko gezeigt.

**Angenommen, Sie entscheiden sich nach einem ausführlichen Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt für eine Hormontherapie, weil Sie sehr stark unter Wechseljahresbeschwerden leiden:**

## **Auf was müssen Sie achten?**

- Zu Beginn und bei der Fortführung der Behandlung von Östrogenmangelbeschwerden soll die niedrigste wirksame Dosierung verordnet und die Behandlungsdauer so kurz wie möglich gehalten werden. Rechnen Sie eher in Monaten als in Jahren. Sprechen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt darauf an, ob Sie nicht einen Auslassversuch machen sollten. Das sind „hormonfreie“ Zeiträume, in denen Sie sehen, wie sich Ihre Beschwerden entwickeln. Hitzewallungen hören von alleine auf, das kann aber unterschiedlich lange dauern.
- Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen (Check-up 35 und Krebsfrüherkennungsprogramm). Nehmen Sie am Mammographie-Screening-Programm – ab dem 51. Lebensjahr bis zum 70. Lebensjahr – teil, sobald Sie dazu schriftlich eingeladen werden.
- Erlernen Sie, z. B. bei der Krebsfrüherkennungsuntersuchung, Ihre Brüste abzutasten. Führen Sie dann diese Untersuchung selbst regelmäßig 1x im Monat, am besten eine Woche nach Beginn der Monatsblutung, durch.
- Zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden sind auch pflanzliche, homöopathische und anthroposophische Arzneimittel behördlich zugelassen. Auch bei der Anwendung dieser rezeptfreien Arzneimittel ist eine fachliche Beratung empfehlenswert, um herauszufinden, welche dieser Arzneimittel für die Linderung Ihrer Beschwerden geeignet sind.

# Was Sie sonst noch tun können!

## Hitzewallungen und Schwitzen

- Kleiden Sie sich entsprechend – tragen Sie lieber zwei dünne Kleidungsstücke (aus Naturfasern) übereinander, um jederzeit eines ausziehen zu können.
- Essen Sie leicht verdauliche Speisen (viel Obst, Salate, Gemüse).
- Meiden Sie stark gewürztes Essen.
- Schränken Sie den Genuss von Kaffee, schwarzem Tee und Alkohol ein, besonders am Abend.
- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen.
- Schlafen Sie in kühlen Räumen, am besten unter Baumwoll-Bettwäsche.

## Veränderungen der Stimmungslage/ Schlafstörungen

- Halten Sie sich körperlich fit. Spaziergänge und Bewegung im Freien können die Stimmung heben.
- Nehmen Sie sich Auszeiten zum Entspannen; planen Sie diese fest in Ihren Tagesablauf ein.
- Lernen Sie Entspannungsübungen (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Yoga) und führen Sie diese regelmäßig durch.

## Trockene Scheide

- Informieren Sie sich über lokal anzuwendende hormonfreie oder östrogenhaltige Gels oder Cremes.

## Osteoporose

- Bewegen Sie sich möglichst viel, wenn möglich täglich. Auch gezieltes Training zum Muskelaufbau hilft.
- Achten Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Kalzium und Vitamin D in Ihrer normalen Ernährung.
- Besprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärztinnen und Ärzten, ob eine Arzneimitteltherapie notwendig ist oder ob andere Maßnahmen für Sie günstiger wären.

Bereiten Sie sich gut auf den Besuch bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vor. Stellen Sie konkrete Fragen, die individuell auf Ihre Situation zugeschnitten sind. Seien Sie selbstbewusst! Verlangen Sie eine umfassende Information über die neuen Erkenntnisse aus den aktuellen Studien. Lassen Sie sich beraten. Die letzte Entscheidung liegt bei Ihnen!

## **Informieren Sie sich!**

Einige Krankenkassen und Frauengesundheitszentren bieten Informationsmaterialien und einen telefonischen Beratungsdienst für Frauen in den Wechseljahren an. Weitere Informationsmöglichkeiten – auch von Frauenberatungseinrichtungen, Krankenkassen, ärztlichen Organisationen – finden Sie über:

**[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)**

Wenn Sie keinen Internetanschluss haben können Sie auch mit uns telefonisch in Kontakt treten:

Das Bundesministerium für Gesundheit hat zum Thema Krankenversicherung von Montag bis Freitag einen Bürgerservice eingerichtet unter der Telefonnummer

01805 / 99 66 02

(0,12 EUR / Min. aus dem dt. Festnetz)\*

\* bis 31.12.2006

ab dem 01.01.07 0,14 EUR/Min. aus dem deutschen Festnetz

Er ist in der Zeit von Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 20:00 Uhr und Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr zu erreichen.

Per E-Mail erreichen Sie das Bundesministerium für Gesundheit über: [info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de).

Hier können Sie auch weitere Exemplare bestellen.

**Neue Sprechzeiten ab 1. Januar 2007:**

Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 18:00 Uhr

Freitag von 8:00 bis 12:00 Uhr zu erreichen.

## **Impressum:**

Herausgeber:

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11055 Berlin

Stand: Mai 2005 (Inhalt)

**Abgestimmt mit der Arzneimittelkommission  
der deutschen Ärzteschaft**

**[www.akdae.de](http://www.akdae.de)**

Wenn Sie bestellen möchten:

Bestell-Nr. A 321

Telefon: 01805/278 52 71\*

Fax: 01805/278 52 72\*

Schreibtelefon für Gehörlose und Hörgeschädigte:

01805/99 66 07\*

\*) 0,12 EUR/Min. aus dem deutschen Festnetz

ab dem 01.01.07 0,14 EUR/Min. aus dem deutschen Festnetz

Schriftlich:

Bundesministerium für Gesundheit

Referat Öffentlichkeitsarbeit, 11055 Berlin

E-Mail: [info@bmg.bund.de](mailto:info@bmg.bund.de)

Internet: [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)

**Bitte beachten Sie die Änderungen ab Januar 2007:**

Telefon: 01805/77 80 90

Fax: 01805/77 80 94

Publikationsversand der Bundesregierung

Postfach 48 10 09, 18132 Rostock

E-Mail: [publikationen@bundesregierung.de](mailto:publikationen@bundesregierung.de)

[www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

Gestaltung: Schleuse01 Werbeagentur GmbH

Druck: Bonifatius Druckerei, Paderborn

Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Bundesministeriums für Gesundheit kostenlos herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlbewerbern oder Wahlhelfern während des Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Europa-, Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, auf Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Unabhängig davon, wann, auf welchem Weg und in welcher Anzahl diese Schrift dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Bundesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

[www.bmg.de](http://www.bmg.de)