

# WENN DIE HITZEWELLE KOMMT

Falls Sie zu jenem glücklichen Drittel aller Frauen gehören, das die Wechseljahre nicht spürt: Gratulation. Sie brauchen nicht weiterzulesen. Doch der Großteil bemerkt diese körperliche Veränderung sehr wohl. Und wiederum ein Drittel so stark, dass es massive Auswirkungen auf die Lebensqualität hat. Früher wurde schnell und leichtfertig Hormonersatztherapie als Allheilmittel verschrieben. Doch dann wiesen Anfang der Nuller-Jahre große Studien auf ein erhöhtes Brustkrebsrisiko durch diese hin. Seither sind die künstlichen Hormone in Verruf geraten. Doch was tun, wenn einen die Menopause plagt? Gynäkologin Dr. Eva Lehner-Rothe ([evarothe-gyn.at](http://evarothe-gyn.at)) weiß Bescheid über neue Erkenntnisse, pflanzliche Alternativen und warum Bewegung so unglaublich wichtig ist.

**„STRESS VERSTÄRKT DIE NEGATIVEN SYMPTOME. SPORT HILFT DA AM BESTEN.“**

*Was passiert beim Wechsel im Körper?*

LEHNER-ROTHE: Wenn die Eizell-Reserven erschöpft sind, stellen die Eierstöcke ihre Arbeit ein und produzieren kein Östrogen mehr. Dadurch entsteht relativ kurzfristig ein Missverhältnis zwischen Angebot und Nachfrage nach Östrogen. Der Hormonmangel kann zu massiven Symptomen wie Hitzewallungen, Bluthochdruck, Verstopfung, Gelenksschmerzen, trockene Scheide, Libidoverlust, Schlafstörungen oder sogar zu depressiven Verstimmungen führen.

*Und das geht dann ewig so weiter?*

LEHNER-ROTHE: Nein, zum Glück nicht. Der Körper produziert nämlich auch im Fettgewebe Östrogen. Im Normalfall stellt er sich nach einer Weile gut

Hört die Regel auf, ist das für zwei Drittel aller Frauen eine einschneidende Sache. Denn sie leiden an mehr oder weniger massiven **WECHSELBESCHWERDEN**. Helfen kann Hormonersatztherapie, doch die war lange umstritten. Wir befragten eine Gynäkologin zu neuesten Erkenntnissen.

auf die neue Situation ein.

*Früher hat man bei Beschwerden einfach Hormonersatztherapie verschrieben, die ist aber sehr in Verruf geraten. Was kann man also gegen Symptome tun?*

LEHNER-ROTHE: Anfang des Jahrtausends haben einige große Studien impliziert, dass durch die Therapie das Brustkrebsrisiko und die Gefahr anderer Krankheiten massiv erhöht sind. Das hat bei vielen verständlicherweise für Panik gesorgt. Mittlerweile hat man aber die Daten noch einmal genau studiert und neu interpretiert. Bei dem Studiendesign damals wurde viel falsch gemacht, dadurch sind die Erkenntnisse einfach nicht langfristig haltbar.

*Was genau lief damals falsch?*

LEHNER-ROTHE: Das Durchschnittsalter



**„Ich würde nie einer Patientin Hormone einreden. Aber ist der Leidensdruck groß, kann das eine sinnvolle Hilfe sein.“**

DR. EVA LEHNER-ROTHE,  
GYNÄKOLOGIN

der Teilnehmerinnen lag bei 63 Jahren, sie wurden auch viel zu lange therapiert. Dadurch wurden viele altersbedingte Probleme und Krankheiten mit den Hormonen in Verbindung gebracht. Heute weiß man, dass die Hormone sinnvoll sind, wenn man sie früh

gibt, also gleich, wenn die Frau in die Menopause kommt. Die Präparate sind wesentlich geringer dosiert. Und die Therapie sollte auch nur maximal fünf Jahre dauern, mit Ausschleichversuchen. Dann schützt sie sogar vor Darm- und Eierstockkrebs. Das Brustkrebsrisiko ist minimal erhöht, das stimmt. Vor allem bei längerfristiger Einnahme. Aber Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung oder

Übergewicht sind da viel gefährlicher. *Heißt das, Sie würden die Hormonersatztherapie empfehlen?*

LEHNER-ROTHE: Nein, das kann man so nicht sagen. Ich würde das nie einer Patientin einreden. Eine medizinische Indikation dafür gibt es auch nur dann, wenn das Osteoporose-Risiko sehr hoch ist. Es kommt darauf an, wie groß der Leidensdruck der Frau ist, wie sie zu Hormonen steht und ob sie schon alle anderen Therapien ausgeschöpft hat. *Und welche wären das?*

LEHNER-ROTHE: Es gibt eine Reihe von pflanzlichen Präparaten, sogenannte Phyto-Östrogene. Diese hormonähnlichen Wirkstoffe sind zum Beispiel in Soja, Rotklee oder Johanniskraut. Wenn man in erster Linie an Hitzewallungen leidet, was die meisten Frauen tatsächlich tun, helfen Salbeikapseln wirklich großartig. Wichtig ist nur zu wissen, dass diese Präparate eine gewisse Anlaufzeit haben. Man muss sie schon sechs bis acht Wochen nehmen, bevor man sagen kann, ob sie auch tatsächlich wirken. Und der Lifestyle ist natürlich ein großes Thema.

*Was ist da Ihre wichtigste Empfehlung?*

LEHNER-ROTHE: Sport, Sport und noch einmal Sport! Bewegung hilft einfach am besten. Sie baut Stress ab, der die negativen Symptome massiv verstärkt. Ich bin eine große Befürworterin von Hormon yoga von Dinah Rodrigues. Mittlerweile gibt es auch Studien, die die positive Wirkung bestätigen. Und ansonsten hilft generell eine gesunde Lebensweise, also gute, kalziumreiche Ernährung, wenig Alkohol, keine Zigaretten. **PIA KRUCKENHAUSER ■**