



Zwei Drittel aller Frauen über 45 leiden an Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Was wirklich hilft, wenn die Hormonproduktion plötzlich nachlässt

Leichter durch die Wechseljahre

Das passiert im Körper

Ab etwa 45 Jahren reduziert der weibliche Körper die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron immer weiter und setzt irgendwann der Fruchtbarkeit der Frau ein Ende. Diese Umstellung kann fünf bis zehn Jahre dauern.

Regeln für die Hormonersatztherapie

Am effektivsten werden die Beschwerden durch die Zufuhr von Östrogen und Progesteron gelindert. Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk weiß: „Risiken wie etwa Brustkrebs lassen sich fast völlig vermeiden, wenn man sich an einige Regeln hält.“

Dosis: Die Devise lautet: So wenig wie möglich, so viel wie nötig.

Individualisierung: Die Behandlung wird individuell abgestimmt. Patientinnen mit Brustkrebsrisiko scheiden aus.

Darreichung: Östrogene sollten über die Haut aufgenommen werden. So gelangt der Wirkstoff direkt ins Blut. Gels oder Pflaster erleichtern die Dosierung.

Verträglichkeit: Heute werden bio-identische Hormone statt synthetischer Stoffe gegeben. Sie gleichen den körpereigenen Hormonen und sind verträglicher.

Zeit: Die Therapie wirkt am besten bei Frauen, die am Anfang der Wechseljahre stehen. Ab 60 überprüft der Arzt die Behandlung neu. Maximale Dauer: zehn Jahre.



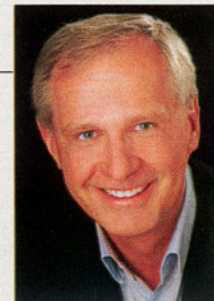
Hilfe aus der Natur

Viele Frauen schwören auf pflanzliche Alternativen aus der Apotheke.

1 Rotklee enthält Phytoöstrogene, die den menschlichen Hormonen ähneln. Sie können Schlafstörungen und Depressionen lindern (z. B. menoflavon®).

2 Kanadische Blutwurz ist ein beliebter Bestandteil homöopathischer Mittel und hilft gegen den typischen „Flush“, also eine plötzliche Rötung der Haut bei Hitzewallungen (z. B. enthalten in Klimaktopplant® N).

3 Traubensilberkerze hat sich v. a. bei der Behandlung von Hitzewallungen bewährt. Der Wirkstoff wird aus der Wurzel gewonnen und entfaltet eine östrogen-ähnliche Wirkung (z. B. Remifemin®plus).



Experten-Tipp

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk, Leiter der gynäkologischen Abteilung der EuromedClinic in Fürth:

„Wer Sport treibt, ist weniger anfällig für Hitzewallungen. Der Körper kann die Temperaturschwankungen dann besser regulieren.“