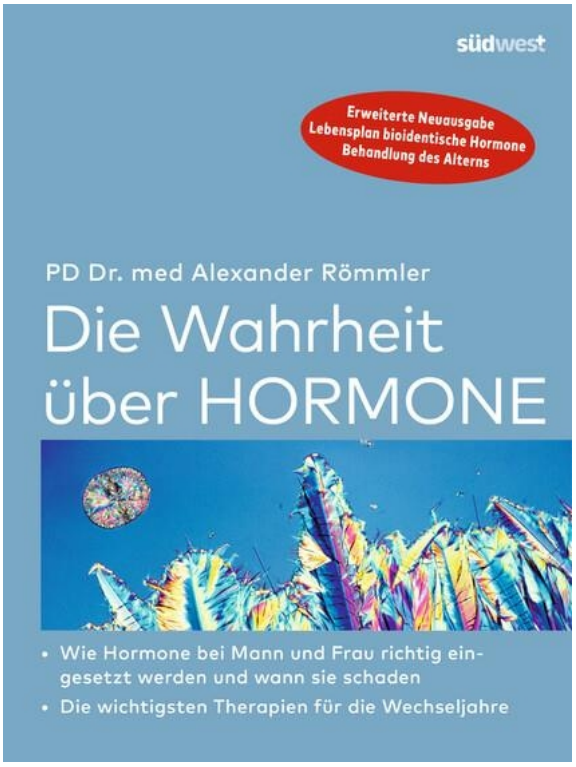


Leseprobe

Dr. med. Alexander Römmler

Die Wahrheit über Hormone

Wie Hormone richtig eingesetzt werden und wann sie schaden - Die wichtigsten Therapien für die Wechseljahre

---

"Der Buchautor gibt Frauen wichtige Informationen in die Hand, um mit ihrem Arzt über ihnen gemäße Therapieoptionen zu sprechen..." *Märkische Allgemeine, Potsdam*

Bestellen Sie mit einem Klick für 24,00 €

amazon.de Thalia Hugendubel.de Das Lesen ist schön!

Seiten: 368

Erscheinungstermin: 02. August 2006

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguin.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Alles zu Nutzen und Risiken

Die herkömmliche Hormonsubstitution ist in Verruf geraten – doch richtig dosiert und angewendet, können Hormone altersbedingte Gesundheitsstörungen ausgleichen und Folgeerkrankungen verhindern. Denn inzwischen ist durch zahlreiche Studien belegt, dass lediglich die Art der Einnahme risikobehaftet ist. Werden Hormone in der richtigen Menge und in der richtigen Weise ersetzt, gibt es keine Gesundheitsprobleme.

Erweiterte 5. Auflage (2024). Aus den neuen Inhalten:

Vorwort und Einführung. Bioidentische Hormongaben – aber richtig. Paradigmenwechsel »multiple Hormone« – jedes Hormon hat seine Zeit. Ein Lebensplan für Altershormone.

Vorsorge-Check, Lebensstil. Glückshormon Serotonin und Tryptophan. Burnout-Syndrom - Stress und Hormone. Niedriges Testosteron, Stress oder Alter. Menopause, Andropause, Adrenopause und DHEA. Wachstumshormon, Melatonin, Vitalstoffe Vitamin D und Vitamin B12, Q10, Pregnenolon.

Den Alterungsprozess molekular wie eine Krankheit behandeln. Geroprotektion durch Rapamycin und Metformin. Zellulärer mTOR-Komplex. Seneszente Zellen; Senolytika, Senotherapie und Modulation des Alterns.

Fazit: Was kann man heute schon tun? Wissenschaftliche Quellen.

Dr. Alexander Römmler, Endokrinologe und Anti-Aging-Mediziner, forscht seit Jahren auf dem Gebiet der Hormonersatztherapie und setzt sich für eine objektive Aufklärung zu den Vor- und Nachteilen von Hormongaben

Die Wahrheit über Hormone

1 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

PRIVATDOZENT
DR. MED. ALEXANDER RÖMMLER

Die Wahrheit über Hormone

Wie Hormone richtig eingesetzt werden und wann sie schaden

Die wichtigsten Therapien für die Wechseljahre

südwest

3 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Impressum

Erweiterte Neuauflage 2024
© 2013 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis:
Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Projektleitung: Dr. Harald Kämmerer
Redaktion: Nina Andres (5. Auflage: Susanne Schneider, Dr. Harald Kämmerer)
Satz: Der Buch*macher*, Arthur Lenner, München
Herstellung: Timo Wenda
Umschlaggestaltung: Eva Salzgeber
Druck und Bindung: Alföldi, Debrecen

Printed in Hungary

ISBN: 978-3-517-06906-7

9817 2635 44



Inhalt

▶ Vorwort zur 1. Auflage 14

▸ *Gewinn durch Erkenntnis* 15

Die »verrufene« Hormonersatztherapie 15

Warum Hormontabletten so riskant sind 17

Sanft, aber effektiv – Hormone als Creme oder Gel 19

Der Ausweg aus dem Dilemma 21

▶ Wechseljahre – Leidensjahre? 24

▸ *Warnsignal »klimakterische Beschwerden«* 25

Keine Krankheit – aber behandlungsbedürftig 26

Special: Menopause – eine erklärungsbedürftige Besonderheit 28

Was ein Östrogenmangel bewirkt 30

Frauengesundheit in den Wechseljahren – eine aktuelle Bestandsaufnahme 33

»Natürliche« Wechseljahre sind behandlungsbedürftig 34

Der richtige Zeitpunkt für die Behandlung 37

Auch für den Mann sind Wechseljahre ein Thema! 39

▶ Anti-Aging Medizin – eine Herausforderung 42

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 5 29.01.24 08:54

▸ *Altern, Lebensspanne und Alterserkrankungen* 43
Die Vorteile der Großelternrolle 43
Die Lebensspanne ist veränderlich 44
Moderne Altersmedizin ist gefragt 45
Fehlende Hormone kann man ersetzen 48
Hormonsubstitution im Alter – kein Versündigen an der Natur 48
Wo steht die Hormonsubstitution heute? 50

▶ Wie Hormone unseren Körper steuern 51

▸ *Ein kompliziertes Kommunikationssystem* 52
Drei hormonelle Systeme 52
Die wichtigsten Drüsen der Geschlechtshormone 55
Sexualhormone entstehen auch außerhalb der Drüsen 63
Östrogen und Progesteron dirigieren Körper und Seele 64
Ideal: Progesteron bewahrt und schützt 67
Progesteron – das Allroundhormon 69
Die zweite Zyklushälfte und der Embryo 71
Erwachsenwerden: Wachstumsphase heißt Kapazitätsaufbau 72

▶ Unter der Lupe – die Wechseljahre und ihre Folgen 74

▸ *Menarche, Menopause, Perimenopause* 75
Typische Beschwerden 76

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 6 29.01.24 08:54

Das hormonelle Drei-Stufen-Schema der Wechseljahre (Perimenopause) 77
Die Zeit nach den Wechseljahren 83
Das Postmenopause-Syndrom 85
Die Spätfolgen: nicht unterschätzen 88

▶ Das Dilemma der herkömmlichen Hormontherapie 90
▸ ***Ursachen des Hormondilemmas*** 91
Was soll ausgeglichen werden? 93
Östrogen wird massiv überdosiert 95
Die Leber wird überlastet 95
Orale Einnahme belastet auch ein vorgeschädigtes Blutgefäßsystem 101
Mammografische Brustdichte und Brustkrebsrisiko 101
Hauptverdächtige: synthetische Gestagene 102
Untragbare Risiken 103

▶ Große Auswahl: Aber die richtigen Hormone müssen es sein 108
▸ ***Die Großfamilie der Östrogene*** 109
Synthetische Östrogene 109
Natürliche Östrogene, körperidentische oder artfremde 109
Konjugierte Östrogene 110
Pflanzliche Östrogene 111
Synthetische Gestagene mit östrogener Wirkung 112

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 7 29.01.24 08:54

Gestagene 113
Synthetische Gestagene gelten als riskant 115
Special: Schwangerschaften verringern das Brustkrebsrisiko 118
Östrogenersatz für Männer? 121
Entgleisungen weiterer Hormonsysteme bei Mann und Frau im Alter 126

▶ Die Hormonsprechstunde – Hormonanwendungen und Praxistipps 128
▸ ***Der Erstbesuch*** 129
Praxistipps zur Anwendung von transdermalen Östrogenen 134
Mögliche Probleme bei der transdermalen Östrogenanwendung 137
Symptome richtig interpretieren – die Dosis öfter anpassen 139
Praxistipps zur Anwendung von natürlichem (körperidentischem) Progesteron 141
Beachtenswertes bei Hormongaben 147

▶ Der richtige Hormonersatz: Warum es sich lohnt – was Studien belegen 152

▸***Hormonersatz statt Hormonbehandlung – ein wichtiger Unterschied*** 153
Östrogengaben verbessern viele nachteilige Folgen der Wechseljahre 154

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 8 29.01.24 08:54

Reduzierung wichtiger Nebenwirkungen 167
Die Alternative: Kein höheres Risiko durch transdermalen Östrogenersatz plus Progesteron 171
Nebenwirkungen bei Hormongaben müssen nicht sein 176
Schlussbetrachtungen mit Resümee 177

▶ **Vorwort und Einführung zur 2. Auflage** 179

▶ **Teil 2: Update Hormonersatztherapie (HRT)** 182

▸ ***Körperidentische Hormongaben sind risikoarm*** 183
(1) Risikoarme Vorgehensweise interdisziplinär eingeläutet 183
(2) Was ist ein natürlicher bzw. körperidentischer Hormonersatz? 189
(3) Neue Studiendaten zur körperidentischen, risikoarmen HRT 195
(4) Konsequenzen für den postmenopausalen Hormonersatz 205
Ausblick 207
Danksagung 211

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 9 29.01.24 08:54

▶ Vorwort und Einführung zur 4. Auflage 212
▸ *Modewellen und Hormone* 212

▸*Neue Studiendaten zur »risikoarmen Hormonsubstitution« (HRT)* 215
Besonders große Studien 215
Größere Studien 216
Statements von Fachkreisen 217

▶ Schlaglichter: Der heutige wissenschaftliche Stand zum Thema HRT 219
▸ *A) Generelle Aspekte* 219
These 1: Das Jahr 2002 – ein Schicksalsjahr für die bisherige Hormonersatztherapie (HRT). 219
These 2: 10 Jahre später - Erkenntnisse aus neuen HRT-Studien bestätigen Vor- und Nachteile dieser Therapie. 223
These 3: Eine HRT hat gesicherte Nutzeffekte. 226
These 4: Die »traditionelle« HRT hat zahlreiche eindeutig belegte Risiken. 229
These 5: Gefäßbedingte HRT-Risiken sind abhängig von persönlichen Gegebenheiten sowie von der Methode der Anwendung. 231

▸ *B) Spezielle Aspekte zum Brustkrebsrisiko unter HRT* 235
These 6: Die kombinierte Anwendung von Östrogen und Gestagen als traditionelle HRT erhöht das Brustkrebsrisiko deutlich. 235

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 10 29.01.24 08:54

These 7: Die alleinige Anwendung von Östrogen bei frühzeitiger HRT erhöht auch das Brustkrebsrisiko, aber nur leicht. 238
These 8: Die Gap-time definiert den Abstand in Jahren zwischen Menopause und ersten HRT-Beginn. 241
These 9: Eine HRT hat gesundheitlichen Nutzen und kann die Lebensspanne verlängern – trotz erhöhtem Brustkrebsrisiko bei bisheriger Methode. 244

▸ *C) Reform der traditionellen HRT – risikoarme Anwendungen* 249
These 10: »Die Renaissance der HRT« ist kein Ausweg aus dem Hormondilemma. 249
These 11: Die Weiterentwicklung zur »risikoarmen (physiologischen) HRT«, also zur bioidentischen Vorgehensweise, ist ein sinnvoller Weg. 252
These 12: Pharmakologische (nicht bioidentische) Modifikationen der herkömmlichen HRT sind möglich, haben aber besondere Nachteile. 260
These 13: Ob Frauen ihren Uterus noch haben oder nicht, spielt bei der HRT letztlich keine Rolle. 263
These 14: Die Verordnung einer risikobehafteten HRT als »Pille« vor den Wechseljahren stellt ein Experiment dar. 266

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 11 29.01.24 08:54

▸ *D) 15 Jahre danach: Resümee aus langjähriger Kommentierung der Hormongaben für Frauen in den Wechseljahren – ein persönlicher und verständnisvoller Rückblick* 270

▶ Vorwort zur 5. Auflage (2024) 282

▸ *Bioidentische Hormongaben – aber richtig* 288
Wechseljahre und Ziele einer Hormonsubstituion 289
Kriterien eines natürlichen (bioidentischen Hormonersatzes) 292

▸ *Ein Lebensplan für Altershormone* 302
Paradigmenwechsel bei den Altershormonen 303
1. Junge Erwachsene bis 40er-Lebensjahre 305
2. Erwachsene in den 45er- bis 55er-Lebensjahren 316
DHEA als Vorstufe von Östrogen und Testosteron 322
3. Erwachsene in den 55er- bis 65er-Lebensjahren 324

▸ *Den Alterungsprozess wie eine Krankheit behandeln* 340
– Netzwerke Organismus und Zellstoffwechsel 340
– Target of Rapamycin mTOR 343
– Geroprotektion durch Rapamycin und Metformin 345

– Masterplan »off-label«-Einsatz, Umwidmung 346
– Seneszente Zellen 351
– Senolytika und Senotherapie zur Modulation des Alterns 355
Fazit: Was kann man heute schon tun? 356
Wissenschaftliche Quellen zum Kapitel 358

Nachwort 362
Danksagung 363
Register 364

9783517069067_Roemmler_Wahrheit_Hormone_Inhalt_s004-013.indd 13 29.01.24 08:54

Vorwort

Hormone sind natürliche Botenstoffe in unserem Körper. Ohne sie läuft gar nichts, ohne die abgestimmten Mengen können wir nicht richtig leben. Sie sind von der Natur für ein gesundes Leben genauso vorgesehen und nötig wie Sauerstoff und richtige Ernährung. Welche Bedeutung sie haben, wie sie wirken und helfen, wann sie schaden, wird in den nachfolgenden Kapiteln ausführlich dargelegt, damit Sie Sicherheit für eine positive Entscheidung gewinnen können. ▶▶▶

Gewinn durch Erkenntnis

Frauen und Männer von heute wissen das und spüren, dass ein altersbedingter Abfall wichtiger Hormonsysteme zu Störungen unserer Gesundheit führt. Auch wenn solche Altersveränderungen in dem Sinn »altersnormal« sind, dass sie üblicherweise auftreten, sind sie dennoch »nicht gesund«, da sie eben zu Störungen des Wohlbefindens und zu erheblichen Folgeerkrankungen führen. Das muss heute nicht mehr erduldet werden. Die Älteren wollen auch gerne etwas zum Ausgleich tun – allerdings nur, wenn damit keine nennenswerten Nachteile verbunden sind.

Die »verrufene« Hormonersatztherapie

Aber genau da drückt der Schuh: Die jahrzehntelang vielen Frauen verschriebene Hormonersatztherapie in Form von Tabletten mit künstlichen Hormongaben ist seit der Veröffentlichung mehrerer groß angelegter Studien gründlich in Verruf geraten. Die ohnehin mit den Wechseljahren steigenden Risiken, an Brustkrebs oder einer Thrombose zu erkranken, sind unter der herkömmlichen Therapie mit Hormontabletten deutlich erhöht – so das eindeutige Ergebnis neuerer Forschung. Zwar haben zahlreiche Frauen von dieser Therapie auch profitiert und Wechseljahresbeschwerden oder ein erhöhtes Osteoporoserisiko erfolgreich behandelt. Doch wer möchte sich nach den neueren Erkenntnissen noch selbst zum Versuchskaninchen machen und ausprobieren, ob er Hormontabletten nun gut verträgt

Die herkömmliche Hormontherapie ist in Verruf geraten – doch richtig dosiert und angewendet können Hormone altersbedingte Gesundheitsstörungen ausgleichen und Folgeerkrankungen verhindern.

15 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

oder aber ernsthaft erkrankt? Noch zynischer muten aufgestellte Bilanzen an, in denen soundsoviele Fälle von ersparten Knochenbrüchen mit soundsovielen Fällen von neu aufgetretenem Brustkrebs verrechnet werden.

Doch der ältere Mensch hat es verdient, dass ihm eine individuell abgestimmte Hormonsubstitution in den Wechseljahren angeboten wird, die seine natürlichen Hormonspiegel der jüngeren Jahre wiederherstellt.

Die natürlichen Hormonspiegel lassen sich durch eine sorgfältig dosierte Hormonsubstitution wieder herstellen. Wichtig dabei ist die Gabe der richtigen Hormone. Denn das Risiko besteht in der Verabreichung unnatürlicher, d. h. nicht körperidentischer Hormone.

Wiederherstellen der »Normalität«

Unter diesen normalen Hormonbedingungen hatte man ja schon Jahre und oft Jahrzehnte vorher als junger Erwachsener gesund gelebt, unsere Vorfahren ebenso. Daher kann mit der Wiederherstellung solch normaler Hormonspiegel eigentlich nicht viel falsch gemacht werden. Für Endokrinologen ist diese Einstellung auch nichts Besonderes, denn sie hat sich bei anderen Hormongaben schon lange bewährt, z. B. beim Ersatz fehlender Schilddrüsenhormone bei jungen genauso wie bei alten Menschen.

Er trifft auch für alle anderen Substanzen zu, denen wir ausgesetzt sind, sei es Sauerstoff, Zuckerbelastungen, Vitamingaben oder das Essen – stets ist zu wenig oder zu viel mit Folgeerkrankungen verbunden.

Der Schock über die nachgewiesenen Risiken der Hormonersatztherapie sitzt aber tief und hat auf breiter Ebene leider dazu geführt, Hormongaben in Bausch und Bogen zu verdammen. Viel zu wenig wurde beachtet, dass nicht die Hormongaben an sich gefährlich sind, sondern dass die Risiken aus einer nicht körperidentischen (also unnatür-

16 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

lichen) Art der Hormone, der Art der Verabreichung und der gewählten Dosierung resultieren können. Es gibt heute durchaus Alternativen zur herkömmlichen Hormontablette in Einheitsdosierung, die weitaus bessere Resultate erzielen und nicht mit den gefürchteten Krankheitsrisiken belastet sind. Diese sind bereits durch groß angelegte Studien ausführlich in ihrer Wirksamkeit und guten Verträglichkeit belegt. Im Folgenden soll dies genauer dargestellt werden. Auch wird erklärt, warum die Wechseljahre nicht einfach »durchlitten« werden müssen – erst recht nicht dann, wenn man gesundheitsbewusst leben möchte.

Die unangenehmen und manchmal quälenden Begleiterscheinungen müssen nicht erduldet werden, wie viele Frauen glauben. In umfangreichen Studien ist die gute Verträglichkeit und die Wirksamkeit der Alternativen zur herkömmlichen Hormontablette nachgewiesen worden.

Warum Hormontabletten so riskant sind

Östrogene und natürliches Progesteron, die beiden wichtigsten in den Wechseljahren absinkenden Hormone, sind an sich nicht schlecht für den Körper, denn die Evolution hat sie als vorteilhaft für unser gesundes Leben entwickelt, und die Primaten – auch der Mensch – haben sich über Jahrmillionen an diese Hormone angepasst. Letzteres besagt: Solche Frauen, die in der Vorzeit durch die natürlichen Hormone dennoch gesundheitliche Nachteile wie Krebs erlitten hatten, konnten sich weniger gut fortpflanzen, sie sind mit ihren schlechteren Genen letztlich ausgestorben. Von denen stammen die heutigen Frauen sicherlich nicht ab.

Die orale Anwendung der Östrogene ist risikobehaftet, also die Aufnahme in Tablettenform. Da bereits kurzfristige orale Gaben von Östrogenen und synthetischen Gestagenen mit nennenswerten Risiken verbunden sind, hat man mit

17 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

dieser Ersatzbehandlung noch nicht den richtigen Weg gefunden. Die Natur macht es besser, wie jede Frau in den vielen Jahren vor den Wechseljahren selbst erleben konnte, man muss es nur nachmachen. Gerade bei Östrogenen und Gestagenen hat man lernen müssen, dass nicht nur die chemische Formel einer Substanz (körperidentisch – körperfremd) sowie die Dosierung und Anwendungsdauer eines Hormons die Wirkungen und Rate der Nebenwirkungen beeinflussen, sondern auch die Art der Darreichung.

Um bei der oralen Östrogenaufnahme wirksame Hormonspiegel zu erreichen, werden erhebliche Dosierungen verwendet, die über die Leber ab- bzw. umgebaut werden. Die Östrogene beeinflussen dabei viele Leberfunktionen.

Diese schon sehr lang bekannte Erkenntnis ist dennoch für manche neu und wird noch nicht ausreichend gewürdigt. Dabei sind die Gründe für das schlechte Abschneiden der bisherigen oralen Hormonersatztherapie ganz offensichtlich, wie in den nächsten Kapiteln dargelegt wird: Sie ist eine überdosierte Therapie und stellt eben keinen natürlichen Hormonersatz dar!

Fatal: der Weg durch die Leber

Durch eine orale Östrogenaufnahme und nachfolgende Darm-Leber-Passage müssen hohe Hormondosierungen verwendet werden, um überhaupt wirksame Blutspiegel zu erreichen. Denn Östrogene werden in der Leber zum größeren Teil rasch ab- bzw. umgebaut. Östrogene beeinflussen dabei aber viele Leberfunktionen, sodass die hohen anflutenden Östrogenmengen die Produktion einer Reihe von Botenstoffen teils drastisch verändern. Das führt zu Störungen der normalen biochemischen Abläufe und damit zu erhöhten Risiken im gesamten Organismus. Hinzu kommt, dass durch den erwähnten Umbau der hohen Östrogenmengen

18 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

diese nicht ausgeschieden, sondern im Körper gespeichert werden. Das kann bei jeder Anwenderin leicht festgestellt werden, indem beide ineinander umwandelbaren Östrogene, nämlich das Östradiol und Östron, gemeinsam aus dem Blut bestimmt werden. Es ist die hohe Gesamtbelastung an Östrogenen, die zu den speziellen Risiken an der Leber, an vorgeschädigten Gefäßen und an dem Brustgewebe führt, was vor allem zu erhöhten Thrombose-, Lungenembolie- und Brustkrebsrisiken beiträgt.

Sanft, aber effektiv – Hormone als Creme oder Gel

Es sind also nicht die Östrogene an sich, die schlecht für den Organismus sind – wie sollten sie auch, denn sie gehören zum gesunden Leben. Es ist das orale Anwendungsprinzip der Östrogene, das risikobehaftet ist.

Damit bietet sich auch gleich der Ausweg an: Die transdermale Darreichung (über die Haut) umgeht diese Probleme. Es reicht etwa ein Vierzigstel der oralen Östrogendosis, um niedrig-normale Wirkspiegel im Blut wiederherzustellen (Substitution). Die Anflutung hoher Östrogenmengen an der Leber wird umgangen, damit entfallen deren Störpotenziale, die Risiken sinken beträchtlich. Eine Speicherung höherer Östrogenmengen im Körper inklusive in der Brust wird vermieden.

Es gelingt nicht oft in der modernen Medizin, mit einer solch simplen Veränderung einer Darreichungsform so gravierende Verbesserungen zu erzielen. Und das ohne

Da der Abbau der Östrogene über die Leber so problematisch ist, heißt der Ausweg: transdermal, die Anwendung von Creme oder Gel über die Haut; hierbei ist auch eine viel geringere Östrogendosis ausreichend.

19 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Nachteil für die Wirksamkeit. Zahlreiche Studien belegen den Vorteil der Östrogenanwendung über die Haut, wie ausführlich dargestellt wird. Dabei haben die Wissenschaftler und Kliniker oft sogar einen direkten Vergleich zwischen beiden Darreichungsformen durchgeführt und die gravierenden Risikounterschiede zwischen beiden Anwendungen im selben Studiengang bestätigt. Die transdermale Östrogengabe führt zu einer natürlichen Substitution und – wenn überhaupt – offensichtlich nur zu marginalen Nebenwirkungen.

Synthetische Gestagene (Progestagene) verursachen Probleme. Weltweite Studien haben erwiesen, dass viele der synthetischen Gestagene zu Brustkrebs führen können und deshalb als Hormonersatz nicht eingesetzt werden sollten.

Gestagene: Natürliches Progesteron statt Progestagene

Progestagene (synthetische Gestagene, siehe Seite 109) sind an der Brust und den Gefäßen ein Risikofaktor – nicht aber das natürliche Progesteron (siehe Seite 111). Nicht nur die vielen US-amerikanischen Studien, sondern jetzt auch zahlreiche europäische Auswertungen zur bisherigen Hormonersatztherapie haben klar gezeigt, dass viele von ihnen *den* besonderen Risikofaktor für die Brust darstellen, wesentlich mehr noch, als es hohe Östrogenbelastungen alleine sein können. Die Daten sind so überzeugend, dass es deshalb nur eine Konsequenz geben kann: Solche Gestagene sind als Hormonersatz nicht zu verwenden. Aber auch hier bietet sich ein Ausweg an: Das natürlicherweise im Körper produzierte Progesteron ist die logische Alternative.

Frauen sind in der langen Zeit ihrer Geschlechtsreife Monat für Monat dem Progesteron in großen Mengen ausgesetzt, ohne dass besondere Risiken erkennbar sind. Mehr noch, es schützt die Frau über Jahrzehnte vor Gebärmutter-

20 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

und Brustkrebs. Fällt es in den Wechseljahren ab bzw. ganz aus, steigen beide Krebsarten schlagartig an. In Schwangerschaften mit ihren hohen Östrogenspiegeln sind die Progesteronbelastungen noch um ein Vielfaches höher. Statt Nachteile zu haben, scheinen sie auch hier eher ein natürlicher Schutzfaktor bei drohenden Brusterkrankungen zu sein. Sammelauswertungen großer Untersuchungsreihen haben gezeigt: Je mehr Geburten eine Frau hatte, desto niedriger war später das Brustkrebsrisiko, unabhängig davon, ob gestillt wurde oder nicht. Progesteron wirkt aber nicht nur an der Gebärmutter und der Brust, es hat vielfältige Auswirkungen im ganzen Organismus (siehe auch Seite 65f.). Es schützt auch vor Eierstockkrebs und hat gesundheitsfördernde Wirkungen an vielen weiteren Geweben inklusive des Gehirns und auf die Stimmungslage. Hierzu werden durch die Forschung ständig interessante Belege geliefert.

Progesteron schützt Frauen während der Geschlechtsreife vor Gebärmutter- und Brustkrebs und hat viele positive Wirkungen an weiteren Geweben und auf das Gehirn.

Der Ausweg aus dem Dilemma

Zahlreiche Studien belegen: Die orale Hormontherapie mit Östrogenen sollte zugunsten der heute verfügbaren transdermalen Anwendung beendet werden, da sie unnötig risikobehaftet ist! Ähnliches gilt auch für Gestagene: Natürliches Progesteron bevorzugen!

Solche einfachen Umstellungen sollen wirklich wesentliche Risiken von Hormongaben in den Wechseljahren vermeiden? Manch einer mag skeptisch den Kopf schütteln und überzeugende Beweise verlangen. Dies ist heute einfacher als noch vor ein, zwei Jahrzehnten. Zahlreiche

21 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

überzeugende Studien mit bis zu 10-jährigen Beobachtungszeiten – einige werden im Folgenden ausführlich besprochen – belegen ganz klar die Überlegenheit des verbesserten Therapieprinzips.

Eine günstige Perspektive

Die größte Angst vieler Frauen vor den Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie ist die vor Thrombose und Brustkrebs. Durch die Anwendung der Östrogene über die Haut und durch Progesteron sind diese Risiken vermeidbar.

Für eine Frau, die vor der Entscheidung steht »Hormonersatz oder besser nicht«? reichen die Hinweise auf Zellkulturen, Veränderungen von Biomarkern im Körper oder gewisse statistische Risikounterschiede nicht. Bei ihr stehen psychologisch als die wichtigsten Nebenwirkungen Thrombose und Brustkrebs im Vordergrund. Und genau hierbei hat sich gezeigt, dass ein erhöhtes Thromboserisiko durch transdermale Anwendung der Östrogene vermeidbar und durch den Zusatz von Progesteron auch keine Steigerung des Brustkrebsrisikos mehr zu beobachten ist. Das ist doch schon eine günstige Perspektive.

Das heute Mögliche nicht verpassen

Frauen müssen eine individuell abgestimmte Versorgung mit Hormonen einfordern – auch das verbessert die Lebensqualität im Alter. Dennoch ist vorsichtige Zurückhaltung weiterhin angezeigt. Auch wenn alles sehr logisch scheint, langfristige Bestätigungen und noch größere Erfahrungen sind erforderlich, weitere Details müssen angepasst werden. Erst dann könnte man eines Tages mit voller Überzeugung sagen: Ein natürlicher Hormonersatz in den Wechseljahren ist genauso problemlos wie eine Substitution mit Schilddrüsenhormonen, selbst bis ins hohe Alter. Auch die heutige

22 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Hormonforschung arbeitet an Konzepten, ein solches Ziel zu erreichen. Ein Ideal wird es nicht so schnell geben, die Biochemie und Genetik sind außerordentlich komplex. Dazu kommt noch das sinnvolle Zusammenspiel mit anderen Hormonen, was am Beispiel Östrogen und Progesteron schon erwähnt wurde und was auch für weitere Hormongruppen zutrifft. Hier wären beispielsweise die Androgene (männliche Hormone) zu nennen, die im Alter ebenfalls mit nachteiligen Folgen abfallen. Die medizinische Entwicklung von neuen Therapiekonzepten geht also ständig weiter.

Wer nicht so lange warten will, muss und kann bereits das heute Mögliche tun. Auch ein Auto oder einen Computer kaufen und nutzen wir heute so, wie er aktuell angeboten wird, obwohl es später bestimmt noch bessere und sicherere geben wird.

Die medizinische Forschung entwickelt ständig neue Therapiekonzepte, dennoch sollte das bereits heute Mögliche getan werden, um den durch die Wechseljahre bedingten Hormonabfall zu substituieren.

23 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Wechseljahre – Leidensjahre?

Klimakterische Symptome sind Entzugserscheinungen und damit Warnsignale des Körpers. Sollen sie »ausgehalten« werden wie von unseren Großmüttern? Sie einfach zu ignorieren heißt, den von der Natur eingerichteten Alarm zu missachten und kostbare Zeit zur Abhilfe und für die Prävention von ungünstigen Folgeerscheinungen verstreichen zu lassen. ▶▶▶

Warnsignal »klimakterische Beschwerden«

Manche meinen, den natürlichen Prozess der Wechseljahre wie ihre Großmütter tapfer durchstehen zu müssen. Einige kommen noch nach Jahren zwar mit hohem Leidensdruck in die Sprechstunde, jedoch stolz auf ihr tapferes Durchhaltevermögen. Wir können so etwas nur bedauern. Aus endokrinologischer Sicht haben sie den natürlichen Alarm als sinnlosen statt als sinnvollen Ablauf fehlinterpretiert. Wie sonst soll uns denn der Körper seinen Mangel mitteilen, eine E-Mail kann er ja nicht verschicken. Auch eine Tiefkühltruhe sendet einen Alarmton, wenn der Strom plötzlich ausfällt. Reagiert die Hausfrau nicht darauf, taut das Eingefrorene auf und verdirbt möglicherweise. So wie man Schmerzsignale nicht unbeachtet lassen sollte, so erfordern auch östrogene Entzugssymptome ihre Konsequenzen – sonst verfällt der Körper stärker als notwendig.

Frauen sollten die Wechseljahresbeschwerden nicht als sinnvoll für ihre Gesundheit betrachten, sondern bedenken, dass bereits durch die Linderung der Entzugserscheinungen Lebensfreude und Lebensqualität gesteigert werden.

Die Entzugssymptome ernst nehmen

Von Frauen, die diese Symptome als naturgegeben hinzunehmen bereit sind, wird wenig bedacht, dass bereits die Linderung der Entzugssymptome einen günstigen Einfluss auf die berufliche und familiäre Leistungsbereitschaft, die Partnerbeziehung, die Lebensfreude und damit auf die aktuelle Lebensqualität hat. Denn die moderne Frau lässt sich heute nicht mehr – wie die Großmutter früherer Generationen – auf Kirche, Küche und das Beaufsichtigen der Enkel reduzieren. Warum sollte man das heute für viele

25 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Frauen erreichbare höhere Lebensalter nicht mit weitgehender Beschwerdefreiheit und gesundheitlichem Wohlergehen und Lebensfreude ausfüllen?

Es ist verständlich, dass die Nachrichten über Risiken der Hormonersatztherapie Frauen verunsichert haben. Hier werden Fakten genannt, die für den Nutzen dieser Therapie sprechen, aber auch, wie Risiken vermieden werden können.

Viele Frauen spüren zu Recht, dass ein gewisser Östrogenausgleich nützlich ist. Sie sind aber durch die zahlreichen Berichte über Risiken und Nebenwirkungen verständlicherweise verunsichert. Über beide werden in den einzelnen Kapiteln sichere Daten genannt, die sowohl den Nutzen als auch die weitgehende Vermeidung von Risiken belegen.

Keine Krankheit – aber behandlungsbedürftig

Ein Fallbeispiel

Kürzlich stellte sich eine Patientin vor, die über starke Gelenkbeschwerden und Verdickungen an den Fingergelenken klagte, öfter würden auch Zehengelenke, die Hüfte, das Knie und gelegentlich die Schulter schmerzen. Internist und Orthopäde seien vollkommen ratlos, denn rheumatische oder andere ernsthafte Erkrankungen seien nicht nachweisbar gewesen, lediglich eine beginnende Arthrose sei attestiert und Schmerzmittel verordnet worden. Sie war erst 52 Jahre alt, aber schon mit 42 Jahren in die Wechseljahre gekommen. Wegen klimakterischer Beschwerden habe sie bis vor drei Jahren Östrogene eingenommen, das habe ihr geholfen. Dann aber seien die Hormone abgesetzt worden, »weil man ja so viel Nachteiliges darüber liest«. Nun wollte sie wissen, ob vielleicht Hormonstörungen die Ursache ihrer Gelenkschmerzen sein könnten.

26 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Eine unserer ersten Fragen war, wann denn die Gelenkbeschwerden erstmals aufgetreten seien. Wir waren nicht überrascht zu hören, dass das etwa sieben Monate nach Beendigung der Östrogeneinnahme der Fall war.

Die Blutprobe bestätigte, dass trotz fehlender klimakterischer Beschwerden dennoch die Östrogenspiegel praktisch auf null abgefallen waren. Dies sei – so die Patientin – kürzlich schon einmal festgestellt, aber als normal bezeichnet worden, denn nach den Wechseljahren habe man ja keine Östrogene mehr. Weil dieser Mangel »normal« sei, wäre auch keine Östrogenbehandlung erforderlich – so habe man ihr gesagt.

Viele Frauen wissen nicht , dass ein Östrogenmangel auch ohne Wechseljahresbeschwerden vorliegen kann.

Die Folgen nicht unterschätzen

Ihr und offensichtlich auch anderen war das Lehrbuchwissen unbekannt, dass ein Östrogenmangel durchaus auch ohne klimakterische Beschwerden vorliegen kann. Die Folgen können dann genauso gravierend sein, mit vielen degenerativen Veränderungen, hierbei auch Gelenkentzündungen und nachfolgend einer Arthrose (klimakterische Arthritis). Solche Beispiele des Unverständnisses von Frauen gegenüber den Folgen eines Hormonmangels erleben wir leider tagtäglich in der Sprechstunde.

Besserung schon nach vier Wochen

Übrigens: Schon nach einer nur vierwöchigen Anwendung einer östrogenhaltigen Creme waren die Gelenkschmerzen weitgehend beseitigt, und die Patientin fühlte sich wieder sehr wohl.

27 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Menopause – eine erklärungsbedürftige Besonderheit

Das Besondere an der Menopause, also dem abrupten Erlöschen der zyklischen Eierstockfunktion, ist, dass sie zwar im fortgeschrittenen Alter auftritt, im eigentlichen Sinn aber kein Alterungsprozess ist. Das muss erklärt werden.

Im Vergleich zu anderen Alterungsprozessen ist dieses Phänomen einzigartig, erst recht, wenn man bedenkt, dass dies etwa in der Mitte der menschlichen Lebensspanne erfolgt. Die Menopause lässt sich daher schwerlich als Zeichen des schnellen, vorzeitigen Alterns eines Organs verstehen. Denn Alterungsprozesse schreiten im Allgemeinen langsam und eher kontinuierlich fort.

Die Menopause als Selektionsvorteil

Aus evolutionsbiologischer Sicht bietet die Menopause einen Selektionsvorteil für die höher entwickelten Hominiden. Vor etwa 1,5 Millionen Jahren wurde durch die starke Gehirn- und damit auch Kopfvergrößerung des modernen Menschen der geburtsmechanische Ablauf für Mutter und Kind komplikationsreicher. Für beide wuchs das Risiko, hierbei nicht zu überleben.

Die Evolution hat offensichtlich zwei erfolgreiche Anpassungen ermöglicht: Zum einen wurde der Geburtszeitpunkt der Babys so weit vorverlegt, dass es geburtsmechanisch noch so eben klappt. Als Preis dafür waren sie in ihrer Gehirn- und Kopfentwicklung aber noch nicht ausgereift, als »Frühgeborene« benötigen sie noch eine beträchtliche Zeit der intensiven Betreuung. Die Versorgung des Kindes durch die Mutter erhält dadurch eine größere Bedeutung.

Zum anderen ist mit dem größer gewordenen Kopf des Kindes auch das Überleben der Mutter bei der Geburt, erst recht mit zunehmenden Lebensjahren und ihren Alterungsveränderungen, schwieriger. Man spricht selbst heute noch in der Geburtshilfe bei einer älteren Erstgebärenden von einer Risikogeburt. Das Erlöschen der Fortpflanzungsmöglichkeit ab den Vierzigern bedeutet damit die Ausschaltung eines besonderen Ri-

28 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

sikofaktors für eine Mutter. Sie hat dadurch eine viel größere Chance, ihre Mutter- und Großmutterfunktion für die bereits Geborenen auszuüben.

Geringere Säuglingssterblichkeit

Man hat berechnet, dass die frühe Menopause etwa zu einer Halbierung der Säuglingssterblichkeit führte, eine bedeutsame Verbesserung beim Überlebenskampf der Art. Ähnliches zeigten Untersuchungen anhand von Geburtsregistern über die Ausbreitung von Familienclans in relativ abgeschlossenen Bevölkerungsregionen wie in Friesland oder in skandinavischen Ländern innerhalb von ein bis zwei Jahrhunderten. Hier war es ein großer Vorteil, wenn die Mütter bei der Geburt überlebten oder eine Großmutter mütterlicherseits vorhanden war. Weniger hilfreich war die Anwesenheit einer Stiefmutter, solange diese noch eigene Kinder hatte.

Das Menopausenphänomen gibt es auch in der Tierwelt

Bei Blauwalen ist ein ähnliches Menopausenphänomen festgestellt worden. Die Weibchen spielen noch etwa 20 Jahre eine Rolle als Postmenopausenmutter und -großmutter. Die Männchen dagegen sterben etwa 20 Jahre früher. Auch der männliche Homo sapiens hat eine um etwa sieben Jahre geringere Lebenserwartung als die Frau.

Diese evolutionsbiologische Betrachtungsweise über die Bedeutung der Menopause kann Frauen helfen, die in die Wechseljahre kommen und sich schlagartig mit Problemen des Alterns konfrontiert fühlen: Die Menopause ist aus evolutionsbiologischer Sicht kein Alterungsprozess, sondern ein Selektionsvorteil für den hochentwickelten Homo sapiens.

Es sind erst die Folgen des dadurch bedingten Hormonausfalls, die degenerative Veränderungen fördern, die wir mit »Postmenopause-Syndrom« bezeichnen. Sie können zu viel Leid, zur Beeinträchtigung der Lebensqualität und vor allem vorzeitig zu Alterskrankheiten führen – was aber einige Jahre dauert. Diese Zeit kann für vorbeugende Maßnahmen sinnvoll genutzt werden.

29 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Was ein Östrogenmangel bewirkt

Ein Abfall der Östrogene in den Wechseljahren hat zwei wichtige Folgen: Zunächst treten klimakterische Beschwerden auf (akute Folgen), und dann entwickeln sich degenerative Veränderungen an Organsystemen (chronische Folgen).

Klimakterische Beschwerden sind lästige Entzugssymptome, die durch einen Östrogenmangel ausgelöst werden und als akute Alarmrufe des Körpers verstanden werden können. Ähnlich kann ein Alkohol- oder Medikamentenabhängiger nach plötzlichem Entzug der Droge unangenehme Symptome erleiden und damit den eingetretenen Abfall registrieren. Aber im Unterschied hierzu sind beim klimakterischen Östrogenabfall vorher nicht erhöhte, sondern normale Blutspiegel des Hormons vorhanden gewesen, d. h. solche, die von der Natur als erforderlich für ein gesundes Leben angesehen werden. Sinken diese unter gesunde Schwellenwerte ab, äußert sich ein solcher Entzug zunächst durch Turbulenzen im Vegetativum, also durch Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen und depressive sowie gereizte Stimmungsveränderungen. Sie können nicht nur bei Frauen, sondern auch bei Männern auftreten. Meist beeinträchtigen sie für Jahre die Lebensqualität und die Gesundheit der Betroffenen.

Wenn die Östrogene in den Wechseljahren unter normale Schwellenwerte sinken, treten als Erstes akute Entzugssymptome auf, später entwickeln sich dann degenerative Folgeerkrankungen.

Keine Symptome – kein Hormonmangel?

Schließlich können auch unbehandelt die Entzugssymptome abklingen, da sich die Sensoren bzw. »Antennen«, die die Östrogenspiegel registrieren, zurückbilden bzw. unempfindlich werden und damit den Östrogenmangel nicht mehr

30 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

anzeigen. Solch ein symptomarmer Zustand stellt aber eine trügerische Ruhe dar. Der Östrogenmangel besteht ja fort, er ist chronisch geworden, was fatale Auswirkungen auf den ganzen Organismus hat. Denn damit fehlt dem Körper ein wichtiger natürlicher Faktor zum Erhalt und zur Regeneration der Gewebe und ihrer Funktionen. Der altersbedingte Verfall kann sich verschlimmern, degenerative Beschwerden und Alterserkrankungen treten verstärkt auf. Hierzu zählen äußerlich das Erschlaffen der Haut und ein geringeres Haarwachstum, innerlich die Trockenheit der Schleimhäute, der Abbau am Knorpel, am Knochen und an den Bändern, das Schrumpfen von Organen, das Ansetzen von Fett, die Zunahme von Bluthochdruck, die Entwicklung einer Arteriosklerose mit Risikozunahme eines Herzinfarktes und Schlaganfalls, aber auch die Abnahme vieler emotionaler und geistiger Funktionen bis hin zur dramatischen Entwicklung einer Altersdemenz (Altersschwachsinn).

Ein chronischer Östrogenmangel hat schlimme Folgen für den gesamten Organismus. Die Haut altert, die Schleimhäute trocknen aus, Knorpel und Knochen werden abgebaut, der Blutdruck steigt u. v. m.

Das Problem betrifft alle Älteren – aber unterschiedlich

Alle älteren Menschen sind von solch degenerativen Veränderungen betroffen, aber nicht jeder mit gleichem Schweregrad und den gleichen Auswirkungen. Denn das Ausmaß solcher Entwicklungen hängt von vielen persönlichen Besonderheiten ab. Dazu gehört zunächst die individuelle körperliche Ausgangslage, die man mit Beginn der Wechseljahre erreicht hat. Hierzu hat auch die Art der bisherigen Lebensführung beigetragen, genauso wie sie für das spätere Leben einen wichtigen Einflussfaktor darstellt. Schließlich verlaufen die Alterungsprozesse in den verschiedenen

31 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland

Geweben zeitlich sehr unterschiedlich ab. Die Hautalterung macht sich beispielsweise eher bemerkbar als die Osteoporose, die einem erst mit dem Auftreten von Knochenbrüchen oder durch Schmerzen bewusst wird.

Frauen und Männer altern unterschiedlich. Das hat viel mit Veranlagung zu tun, aber auch mit der Lebensweise und der Lebenseinstellung, mit Selbstdisziplin und der körperlichen und beruflichen Belastung.

Individueller Verlauf der Alterungsfolgen

Warum viele Frauen so unterschiedliche Verläufe aufweisen können, hat mehrere Gründe:

▶ Optimale Ausreifung eines Erwachsenen: Wer als junger Erwachsener mit 25 Jahren seinen Körper in vielerlei Hinsicht optimal ausgebildet hat, kann davon im Alter noch viele Jahre zehren (»ein dickes Blech rostet langsamer durch als ein dünnes«). Vorbeugung (Alterungsprävention) beginnt also schon in den frühen Lebensjahren.

▶ Selbstdisziplin, gute und schlechte Gewohnheiten: Wer seinen Organismus chronisch über- oder unterfordert und mangelernährt, muss mit Funktionsstörungen, Überbelastung der Reparatur- und Abwehrkräfte sowie einer Störung im Neuaufbau rechnen. Hier ist Selbstdisziplin gefordert. Zur Alterungsprävention gehört also auch der pflegliche und aktive Umgang mit dem eigenen Körper.

▶ Individuelle Risiken/Genetik: Auch ein offensichtlich gesunder Mensch ist nicht frei von kleineren »Schreibfehlern« im genetischen Code (Polymorphismen), die einen Teil unserer biochemischen Individualität ausmachen. Derzeit arbeiten viele Wissenschaftler weltweit auf dem Gebiet der Genetik und versuchen, einen Großteil unserer körperlichen und psychischen Abweichungen vom Normalen und viele Erkrankungen inklusive der Alterungsprozesse auf solche genetische Dispositionen zurückzuführen. Bald werden preiswerte und umfangreiche Chipanalysen zur Verfügung stehen, die frühzeitig ein persönliches Risikoprofil unserer Gene erstellen können.

32 LIC - 1810517 Die Wahrheit uber Hormone text.Roland