

Wenn die Hormone wegfallen

Mit der Menopause beginnt für Frauen ein neuer Lebensabschnitt. Da die schützende Wirkung von Progesteron, Östrogen und Testosteron nachlässt, sind sie anfälliger für eine Reihe von Erkrankungen. Um diese wirksam zu behandeln, sind Frauen, Forschende und Ärztinnen gefordert.

Text: Eveline Rutz Bild: Marie-Christine Gerber

Mal voller Energie und Tatendrang, mal total erschöpft und lustlos: Wie Hormone wirken, spüren Frauen während ihres Menstruationszyklus deutlich. Sie erleben regelmässig vier- bis sechsfache Veränderungen ihres Hormonspiegels. Dieses Auf und Ab intensiviert sich in den Wechseljahren. Die Hormone spielen in dieser Phase teilweise verrückt, bis sie sich auf tiefem Niveau einpendeln.

Ihre letzte Regelblutung haben mitteleuropäische Frauen im Durchschnitt mit 52 Jahren. Mit der Menopause enden ihre fruchtbaren Jahre. Ihr physisches und psychisches Befinden ändert sich. Nun gibt es kein Zurück mehr: Eine Frau kann keine Kinder mehr bekommen. Das hat etwas Endgültiges und klingt nach Altwerden.

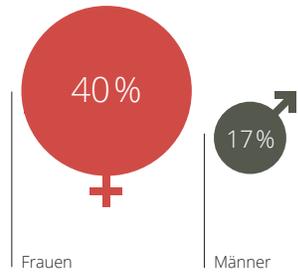
Dabei bietet diese Lebensphase die Chance, Dinge zu verändern und Neues zu entdecken. Um diese Chance zu nutzen, sollten sich Frauen allerdings frühzeitig mit den Wechseljahren auseinandersetzen. Sie müssen wissen, was im weiblichen Körper vorgeht. Wie neuste Daten der «Sanitas-Health-Forecast 2024»-Studie zeigen, können nur vier von zehn Schweizerinnen die hormonellen Veränderungen während der Perimenopause erklären. Von den befragten Männern trifft dies gerade einmal auf sieben Prozent zu (siehe Grafik, S. 358). Das sind wenige. Und: Auch vielen Ärztinnen und Ärzten fehle es an Wissen, sagt Susanna Weidlinger, Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Gynäkologische Endokrinologie, Kontrazeption und Menopause (SGEM). «Die hormonellen Vorgänge

werden in der Lehre zu wenig vermittelt», kritisiert sie. Die Forschung habe das Thema jahrelang ignoriert. Die Folge: Frauen, die rund um die Menopause Beschwerden haben, müssen sich häufig gedulden, bis ihre Symptome richtig gedeutet und behandelt werden. «Frauen leiden zu lange und unnötig», bestätigt Anna Raggi, Vizepräsidentin der SGEM, und ergänzt, es brauche dringend mehr Aufklärung und Expertise. Dass dafür ein grosses Bedürfnis besteht, beweist unter anderem der Erfolg des Buchs «Woman on Fire» von Sheila de Liz. Die Autorin ermuntert ihre Leserinnen, die Perimenopause aktiv zu gestalten und in medizinischen Belangen mitzureden. Die erfahrene Ärztin sagt: «Das funktioniert nur, wenn Frauen die Fakten kennen.»

Wie sich der Hormonhaushalt ändert

Während der Wechseljahre, die durchschnittlich mit 47,5 Jahren beginnen, durchlaufen Frauen beträchtliche hormonelle Veränderungen. Der weibliche Körper hört in dieser Zeit auf, regelmässig eine Eizelle zu produzieren und die Gebärmutter auf eine allfällige Schwangerschaft vorzubereiten. Er produziert immer weniger Progesteron und Östrogen, die diese Vorgänge auslösen. Im Laufe des Lebens nimmt das Testosteron ebenfalls ab, das unter anderem die Libido und die Muskelkraft beeinflusst. Die schützende Wirkung dieser Hormone

Perimenopause: Ein Fremdwort, gerade für Männer



Gerade mal vier von zehn Befragten können erklären, warum es sich bei der Perimenopause handelt – bei den Männern sind nur 17% dazu in der Lage. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

gegen Krankheiten lässt nach. Da die Botenstoffe zahlreiche Organe beeinflussen, kann sich dies im ganzen Körper bemerkbar machen. Die physische und die psychische Gesundheit einer Frau werden beeinträchtigt.

Die Menopause markiert in vielerlei Hinsichten einen Wendepunkt. Ein Aspekt wird dabei oft vernachlässigt: Der weibliche Körper wird ab diesem Zeitpunkt deutlich anfälliger für eine Reihe von Erkrankungen. Dazu zählen insbesondere neurodegenerative Krankheiten wie Demenz und vor allem Alzheimer. In den Wechseljahren änderten sich hormonelle Prozesse, die einen Einfluss aufs Gehirn haben, sagt Neurowissenschaftlerin Antonella Santucciono Chadha. «Frauen merken dies, wenn sie weniger gut schlafen oder Konzentrationsprobleme haben.» Im Zuge der Menopause sinkt der Östrogenspiegel. Dieser hormonelle Abfall hänge mit einem beschleunigten Verlust von Neuronen im Gehirn zusammen, so die Gründerin und Geschäftsleiterin des «Women's Brain Project». Denn: Frauen haben in jedem Alter ein sechzig Prozent höheres Risiko, an Alzheimer zu erkranken als Männer. Bei Frauen, die früh in die Wechseljahre kommen, ist das Risiko zusätzlich erhöht.

«Labormäuse
sind überwiegend
männlich.»

Zudem sind Frauen von den meisten psychischen und neurodegenerativen Krankheiten häufiger betroffen als Männer. Depressionen und Migräne sind bei ihnen bis dreimal so häufig, multiple Sklerose doppelt so häufig. An Parkinson erkranken sie hingegen etwas seltener als Männer. «Es braucht weitere Studien, um solche geschlechtsspezifischen Unterschiede besser zu verstehen», sagt Santucciono Chadha.

Hormone beeinflussten in jeder Lebensphase Erkrankungen und deren Behandlung. Dies sei von der Forschung und der medizinischen Praxis leider lange zu wenig beachtet worden, meint Santucciono Chadha. «Frauen kommen in klinischen Studien kaum vor, Labormäuse sind überwiegend männlich, und die meisten Medikamente sind

für Männer entwickelt worden.» Dies könne dazu führen, dass Frauen nicht angemessen versorgt würden. Sie erhielten später eine Diagnose, hätten mehr Nebenwirkungen, profitierten weniger von medikamentösen Therapien und würden seltener zu Hause gepflegt. «Sie leben länger und häufiger mit chronischen Krankheiten.»

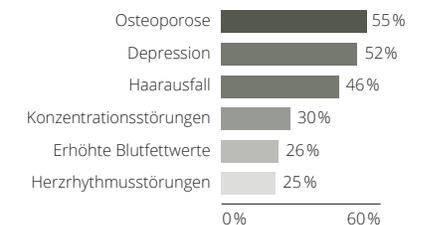
Die Gefäße, Knochen und Gelenke leiden

Genderspezifische Unterschiede gibt es auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wie Studien zeigen, haben Frauen ein geringeres Risiko, an Bluthochdruck oder einem Herzinfarkt zu erkranken als Männer – bis sie in die Abänderung kommen. Denn Östrogene halten die Blutgefäße gesund. Sie sorgen beispielsweise dafür, dass sich die Gefäße entspannen und weiten können. Und sie verhindern, dass sich Fett oder Kalk ablagern. Geht ihre Konzentration zurück, können Gefäße verhärten und verkalken. Einzelne Körperstellen werden nun nicht mehr optimal versorgt. Ist das Herz davon betroffen, kann es zu Herzrhythmusstörungen oder einem Herzinfarkt kommen. Betrifft es das Hirn, kann das einen Schlaganfall hervorrufen.

Dass die Knochendichte nach der Menopause abnimmt, ist ebenfalls auf fehlendes Östrogen zurückzuführen. Frauen sind jetzt stärker gefährdet, sich – als Folge einer Osteoporose – etwas zu brechen. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei durchschnittlich 51 Prozent. Für die Männer beträgt die Wahrscheinlichkeit lediglich zwanzig Prozent. Ab dem 80. Altersjahr gleicht sich das Risiko dann wieder an. Im höheren Alter kommen Oberschenkelhalsbrüche nach einem Sturz besonders oft vor. Frauen sind davon mehr als doppelt so häufig betroffen wie Männer. Mit der Zeit kann Knochenschwund zudem dazu führen, dass sich die Wirbelsäule verformt.

Die hormonelle Umstellung trägt des Weiteren dazu bei, dass Frauen ab der Lebensmitte vermehrt unter rheumatischen Entzündungen der Gelenke leiden. Von der häufigsten Form, der sogenannten rheumatoiden Arthritis, sind sie dreimal so häufig betroffen wie Männer. Östrogene spielen dabei eine entscheidende Rolle. Bis zur Menopause stärken sie die Immunzellen, die den Bewegungsapparat einer Frau vor Entzündungen schützen. Nimmt ihre Konzentration ab, geht dieser Schutz allmählich verloren. Im schlimmsten Fall richtet sich das Im-

Wovor wir uns bei einem Mangel an Östrogenen fürchten



Osteoporose, Depressionen und Haarausfall sind die drei am häufigsten genannten Gesundheitsrisiken als Folge von Östrogenmangel – der Einfluss bei weiteren Phänomenen wird dagegen als eher gering eingeschätzt. Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.

munsystem gegen sich selbst, was mit erheblichen Schmerzen verbunden ist. Dass Betroffene diese stark spüren, ist eine weitere Folge des wechseljahrbedingten Hormonabbaus: Denn die schmerzmildernde Wirkung der Östrogene nimmt bereits in der Perimenopause ab. Auch der Verschleiss der Gelenke (Arthrose) hängt mit dem Hormonhaushalt zusammen. Laut Studien bauen sich Knorpel im weiblichen Körper viermal schneller ab als im männlichen Organismus. Aktuelle Arbeiten legen zudem nahe, dass auch Typ-2-Diabetes mit einem tiefen Östrogenspiegel zusammenhängt.

Früh behandeln, um Langzeitfolgen zu mindern

Zwei Drittel der Frauen spüren die körperlichen Veränderungen der Wechseljahre – ein Drittel stark. «Diese Frauen sind in ihrer Lebensqualität deutlich eingeschränkt», sagt Susanna Weidlinger, die als Oberärztin an der Universitätsklinik für Frauenheilkunde in Bern tätig ist. «Sie müssen rechtzeitig und professionell behandelt werden.» Das helfe auch, späteren chronischen Erkrankungen vorzubeugen. Anpassungen des Lebensstils sowie pflanzliche Präparate können helfen, moderate Symptome zu lindern. Bei stärkeren Beschwerden empfehlen Fachleute eine Hormontherapie.

Was die Hormontherapie angeht, so lässt sich heute über das mit ihr verbundene Risiko für Brustkrebs sagen: Es besteht, ist jedoch nicht sehr gross. Es lässt sich mit ungesunden Lebensstilfaktoren vergleichen. Nachgewiesen ist ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bei Hormontherapien, die ein Östrogen und ein Gelbkörperhormon – zum Beispiel Progesteron – kombinieren. Bei 50- bis 59-jährigen Frauen steigt es um drei Fälle pro tausend Frauen und fünf Jahren Einnahme an. Es ist mit dem Einfluss von Übergewicht vergleichbar und kaum höher als bei Frauen, die täglich ein Glas Wein trinken.

«Bei Frauen, die unter sechzig Jahren eine Hormontherapie beginnen, überwiegen die Vorteile», sagt Frauenärztin Weidlinger. Die Präparate linderten vorübergehende Beschwerden und wirkten präventiv. Sie reduzierten beispielsweise die Anfälligkeit für Osteoporose, Herzinfarkt, Diabetes und Darmkrebs. «Viele Frauen sind unsicher und zögern», sagt Anna Raggi, die beim Zentrum Fertisuisse in Olten und Basel arbeitet. Sie befürchteten etwa, durch Hormone an Gewicht zuzulegen.

Ein solcher Effekt sei wissenschaftlich aber nicht erwiesen. Im Gegenteil: Studien deuteten darauf hin, dass Hormone vor einer Gewichtszunahme schützen. «Man muss jede Situation differenziert anschauen», betont die Medizinerin. Frauen täten gut daran, sich bei Beschwerden rechtzeitig Hilfe zu holen. So könnten sie sich eine gute Lebensqualität erhalten.

Fachleute sprechen von einem «window of opportunity». In dieser Zeitspanne sollten Frauen eine Hormontherapie starten, weil dann die Vorteile die Nachteile klar überwiegen. Dieses «günstige Zeitfenster» besteht zehn Jahre nach der letzten Regelblutung oder vor dem 60. Lebensjahr. Danach haben die abfallenden Hormone dem Körper meist schon zu stark zugesetzt. Der optimale Zeitpunkt ist überschritten. Ein Beispiel: Im «window of opportunity» haben die Blutgefässe unter dem zunehmenden Östrogenmangel noch kaum gelitten, später können Arterien schon verkalkt sein.

Laut aktuellen Empfehlungen darf eine Hormontherapie auch über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden. «Wenn es einer Frau damit gut geht, sollte sie weitermachen», sagt Anna Raggi. Es gebe keinen Grund, eine Therapie nach einer gewissen Dauer oder in einem gewissen Alter routinemässig zu beenden – wie es früher gemacht wurde. «Setzt man Hormone ab, kommen die Beschwerden allenfalls wieder.»

Hoffnung auf selbstbewusstere Generationen

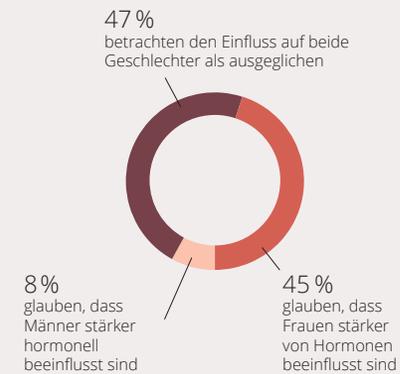
Für den Umgang mit den Wechseljahren brauche es dringend moderne medizinische Ansätze, schreibt Sheila de Liz in ihrem Bestseller. Frauen müssten sich nicht dem «Plan der Natur fügen und sich fortan schlechter und schwächer fühlen». Sie müssten die Abänderung nicht tatenlos hinnehmen und könnten Krankheiten im Alter vorbeugen.

Frauen müssten in dieser Phase gestärkt werden, sagen Ärztinnen. Sie sind sich einig: Die Zeit rund um die Menopause und ihre Langzeitfolgen verdient mehr Beachtung. Die Forschung müsse intensiviert und die medizinische Ausbildung verbessert werden. Hoffnung auf Verbesserungen macht den Expertinnen der gesellschaftliche Wandel. «Heutige Generationen sind selbstbewusster als frühere. Sie wissen genauer, was sie wollen, und fordern zu Recht mehr ein.» ●

Andropause beim Mann

Auch Männer erleben mit dem Älterwerden hormonelle Veränderungen. Ab dem 30. Lebensjahr sinkt ihr Testosteronspiegel um ein bis zwei Prozent pro Jahr. Anders als die Frauen bleiben sie trotz der sogenannten Andropause aber fortpflanzungsfähig. «Sie haben einen weniger starken Hormoneinbruch als Frauen», sagt Ärztin Susanna Weidlinger. Das Testosteron reduziert sich kontinuierlich, was als Teil des normalen Alterungsprozesses betrachtet wird. Die Symptome eines Mangels ähneln den Beschwerden, die Frauen während der Wechseljahre haben. Betroffene Männer fühlen sich energielos und neigen zu Stimmungsschwankungen. Sie haben weniger starke Knochen und Muskeln. Ihre Libido und ihr Schlaf leiden. «Viele verdrängen diese Umstellung», sagt Antonella Santucciono Chadha. Auch Forschende vernachlässigten sie in klinischen Studien. «Da bestehen noch grosse Wissenslücken.»

Fast die Hälfte glaubt, Hormone sind reine Frauensache



Aus der «Sanitas Health Forecast 2024»-Studie, Details ab Seite 400.