

# WECHSELWIRKUNGEN

## Anti-Aging und Schutz vor degenerativen Erkrankungen: die Bedeutung der Östrogene in der Menopause

**D**ie Wechseljahre gehören zum Frausein wie die erste Periode zum Erwachsenwerden. Und die Lebensphase danach wird immer länger. Trotzdem wird das Thema häufig noch totgeschwiegen. Aber die Gruppe der Betroffenen wird zusehends größer, und es gibt keinen Grund, sich zu verstecken. So hat nicht nur die Kosmetikindustrie das Potential und die Bedürfnisse dieser Zielgruppe erkannt, auch in der Medizin hat sich einiges getan. Dr. Jörg Puchta, Endokrinologe am Hormonzentrum an der Oper in München, erklärt, was vor und während der Menopause passiert und wie sich ihre Auswirkungen mildern lassen.

### **Wann beginnen die Wechseljahre, und welche verschiedenen Phasen gibt es?**

Man muss unterscheiden zwischen der Menopause, dem Zeitpunkt, an dem der Eierstock aufhört, Hormone zu produzieren, und der präklimakterischen Phase, der Phase davor. In dieser etwa zwei bis drei Jahre dauernden Übergangszeit werden manchmal zu viele Hormone produziert, manchmal zu wenige, was zu unterschiedlich langen Zyklen führt und ziemlich belastend sein kann. Ihr Beginn ist variabel, liegt aber bei der Mehrzahl der Frauen im Alter von Anfang 40 bis Ende 50.

### **Von welchen Faktoren hängt ab, wann es so weit ist?**

Das ist in erster Linie genetisch bedingt, deshalb sind oft Rückschlüsse von der Mutter auf die Tochter möglich. Kam die Mutter zum Beispiel früh in die Wechseljahre, trifft das wahrscheinlich auch auf die Tochter zu, und bei den Beschwerden ist es so ähnlich. Doch auch äußere Einflüsse sind nicht unwichtig. Eine Frau, die ihr Leben lang viel geraucht hat, kommt Jahre früher ins Klimakterium als eigentlich genetisch vorbestimmt.

### **Welche Veränderungen finden dabei im Körper statt?**

Die Leithormone im Leben einer Frau sind die Östrogene. Vor allem Östradiol verleiht ihr Fruchtbarkeit, ist aber auch, genau wie das Testosteron beim Mann, für den Muskelaufbau zuständig. Östrogene beeinflussen nicht nur die Fortpflanzungsorgane, sondern auch alle anderen, wie die Blutgefäße, die Knochen und das Gehirn. Sie sind ein immenser Schutzfaktor gegen verschiedenste Erkrankungen. Aus diesem Vorteil wird irgendwann ein Nachteil, wenn die Östrogene mit der Menopause nicht mehr produziert werden. Es kommt zu einem massiven Hormonmangelzustand. Und dann passiert Folgendes: Am Anfang treten die typischen

Symptome wie Schweißausbrüche, Schlafstörungen und psychische Veränderungen auf, aber auch die Haut wird welker. Dann steigert der Östrogenmangel das Risiko von Arterienverkalkung, Herzinfarkten, Schlaganfall, Osteoporose – und Alzheimer.

### **Linderung schafft eine Hormonersatztherapie. Was hat sich in diesem Bereich getan?**

Alle reden immer über das durch die Hormongabe angeblich erhöhte Brustkrebsrisiko, doch das trifft in dieser Verallgemeinerung nicht zu. Brustkrebs ist übrigens nicht die häufigste Todesursache für Frauen, sondern Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Östrogene schützen nebenbei auch vor bestimmten Krebserkrankungen, etwa dem Darmkrebs. Deshalb verabreichen wir bioidentische Hormone, die exakt dem natürlichen Östrogen entsprechen, das vom Eierstock produziert wird. Es gibt sie jetzt seit fast 20 Jahren. Das war eine regelrechte Revolution – früher standen uns nur künstliche Hormone zur Verfügung, die Nebenwirkungen hervorriefen und die Ersatztherapie in Verruf brachten. Die bioidentischen Stoffe werden heute auch nicht mehr als Pille geschluckt, sondern in niedrigsten Dosierungen auf die Haut gesprüht.

## DER HORMONSTURZ LÄSST DIE HAUT AUSTROCKNEN

### **Gibt es denn alternative Therapien?**

Phytohormone lindern die Symptome, doch sie bewirken keine Sekundärprävention, können also keine Krankheiten verhindern.

### **Neben den medizinischen Effekten passiert in den Wechseljahren auch einiges mit Haut und Haaren.**

Ja, der Hormonsturz führt dazu, dass die Haare dünner werden und ausfallen. Außerdem trocknet die Haut aus und wird faltiger, denn der Anteil an Kollagen verringert sich in den ersten fünf Jahren der Menopause um 30 bis 40 Prozent, und es entstehen schneller Altersflecken. Es gibt natürlich noch andere Faktoren, aber mit einer entsprechenden Substitution lässt sich ein Großteil dieser Effekte verhindern, und zusätzlich fördert sie die Elastizität der Gefäße, so dass der ganze Körper und damit auch die Haut besser durchblutet und mit Nährstoffen versorgt wird und jünger wirkt.

### **Wie groß ist die Wirkung der Hormone auf den Alterungsprozess? Es gibt ja schließlich noch andere Faktoren.**

In dieser Lebensphase der Frau ist der Einfluss des Hormonmangels viel größer als alle Umwelteinflüsse, die auch als Noxen bezeichnet werden. In den Wechseljahren ist der Östrogenmangel das, was die Haut am meisten schädigt – viel stärker als das Sonnenlicht.

NICOLA VIDIC