

DONNA

6/2023
Deutschland € 4,70
Österreich € 5,20
Schweiz SFR 8,00

Meine
Zeit ist
jetzt

Alle lieben Leo!

Animal-Print
steht jeder
Frau

Gemüse
statt Steak
Die Revolution
am Grill

Wie *Leichtigkeit* in mein Leben kam

Abnehmen und sich besser fühlen:
Frauen erzählen, wie das gelingt

Plötzlich Geliebte

...wenn er
verheiratet ist

„Mein erstes
eigenes Buch“
Gewinnen Sie ein
Schreibseminar

EXPERTEN-TALK

Wir müssen
über die
Wechseljahre
reden

Im Heft:
Pierce Brosnan
Diane Keaton





Fakten statt Panikmache – das wünschen sich
viele Frauen in den Wechseljahren.
Also haben wir Experten zum Gespräch gebeten

Rund neun Millionen Frauen in Deutschland sind laut Statistik gerade in den Wechseljahren. Die einen kommen relativ problemlos durch, andere kämpfen mit Schwindel, Schlafstörungen, Herzrasen, Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen. Die Symptome sind vielfältig, die Ursache gleich: Der Körper fährt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Progesteron und Östrogen runter. Obwohl das früher oder später bei jeder Frau passiert, ist das Thema immer noch schambehaftet. Öffentlich wird kaum darüber gesprochen, nur wenige Frauen suchen sich Hilfe – auch weil viele gar nicht wissen, welche Möglichkeiten es heute gibt, so die Expertenrunde, mit der wir über das Thema gesprochen haben. Zentrale Erkenntnis: Es braucht mehr Information und Aufklärung.

DONNA: Studien stellen immer wieder fest, dass bei den Wechseljahren großes Unwissen herrscht, auch unter Frauen. Wieso kennen wir uns so schlecht aus?

Helmut Lacher: Das Problem beginnt schon bei der Ärzteausbildung. Die psychische und physische Bedeutung des Klimakteriums, so der Fachbegriff, wird weder im Grundstudium noch in der Facharztausbildung von Gynäkologen ausreichend beleuchtet. Und die Therapie wird entsprechend wenig gelehrt. Dieses Wissen bekommt man nur über freiwillige Weiterbildungen.

Die Experten:



Claudia Brett
Unterstützt als Coach Frauen und Unternehmen beim Thema Wechseljahre (menopauseandmore.com)



Dr. Helmut Lacher
Endokrinologe und Reproduktionsmediziner am Kinderwunsch und Hormon Zentrum an der Oper, München



Miriam Stein
Die Journalistin schrieb den Wechseljahrs-Bestseller „Die gereizte Frau“ (Goldmann)



Dr. Dr. Thomas Beck
Niedergelassener Arzt in München und Vorsitzender des Hormon-Netzwerks (u. a. „Bio-identische Hormone“, Scorpio)

Claudia Brett: Und in diese Angebote, etwa von der Deutschen Menopause Gesellschaft, müssen Ärzte Zeit und Geld investieren.

Stimmt es, dass Mediziner nicht mal 17 Euro für eine Beratung zu den Wechseljahren bekommen?

Miriam Stein: Ja, pro Quartal. Die Diagnose „N95“ für klimakterische Störungen kann gestellt, aber nicht abgerechnet werden. Finanziell rentiert es sich für Ärzte also nicht, sich mit den Wechseljahren zu befassen.

Um das zu ändern, haben Sie, Frau Stein, das Thema in den Bundestag gebracht.

Miriam Stein: Im März haben die Gynäkologin Sheila de Liz und ich mit über 100 Frauen – darunter die Politikerinnen Dorothee Bär und Julia Klöckner – diskutiert. Das war ein erster Kontakt. Eine politische Arbeitsgruppe soll jetzt Lösungen finden.

Was erhoffen Sie sich konkret?

Miriam Stein: Ganz wichtig ist Aufklärung. Die beginnt idealerweise schon in der Schule. Ab einem bestimmten Alter könnte man Frauen auch eine kostenlose Beratung anbieten, ähnlich wie bei der Krebsvorsorge.

Claudia Brett: Das wäre ein guter Anfang. Es vergehen oft Jahre, bis Frauen erkennen, dass ihre Beschwerden menopausal sind. In der Zwischenzeit verzweifeln sie.

Auch weil sie von Ärzten nicht ernst genommen werden?

Thomas Beck: Für viele Mediziner sind die Wechseljahre ganz natürliche Umbauprozesse nach dem Motto: Da muss frau durch! ➡

Soll sie halt lernen, sich zu entspannen, Pilates machen und Anti-Schwitz-Tees trinken.

Helmut Lacher: Und im Zweifelsfall stellt man sie mit Antidepressiva und Schlafmitteln ruhig. Ich höre immer wieder die gleiche Geschichte: Eine Frau in den Wechseljahren bekommt Beta-blocker, weil sie Herzrasen hat. Die senken ihren Serotoninspiegel, sie wird depressiv. Dagegen bekommt sie ein Antidepressivum, das aber für Schlafstörungen sorgt. Also bekommt sie ein Schlafmittel, das sie aber so müde macht, dass sie morgens nicht aus dem Bett kommt. Die vermeintliche Lösung: ein weiteres Antidepressivum. Und das alles, weil die Gynäkologen Hormone nicht thematisieren möchten, auch aus wirtschaftlichen Gründen.

Thomas Beck: Erschwerend kommt hinzu, dass der Progesteronspiegel ja schon ab 35 sinkt. Stimmungsschwankungen, Reizdarmsyndrom, Zyklusunregelmäßigkeiten, trockene Haut oder Haarverlust können viel früher als erwartet auftreten. Die wenigsten Frauen und Ärzte denken da an die Wechseljahre.

Miriam Stein: Was kaum jemand weiß: Symptome in der ersten Phase der Wechseljahre unterscheiden sich von den üblichen Beschwerden. In dieser Prämenopause haben Frauen oft Kopfschmerzen oder landen mit Herzrhythmusstörungen beim Kardiologen. Ist das EKG dann unauffällig, heißt es: Ach, die ist einfach hysterisch oder gestresst.



Beschäftigen sich seit Langem mit den Wechseljahren: Mediziner Thomas Beck, Coach für Gesundheitsförderung Claudia Brett und DONNA-Beauty-Chefin Yvonne Beeg (v.l.n.r.)



Wie kann man da vorbeugen oder entgegenwirken?

Claudia Brett: Indem man sich informiert, zum Beispiel über den direkten Austausch. Ich organisiere regelmäßig Gesprächsrunden, die „Menopause Meetings“. Da können Frauen offen sprechen und Erfahrungen austauschen.

Miriam Stein: Hilfreich sind auch Blogs wie *wexxeljahre.de*, da findet man Spezialisten in der Nähe. Viele Frauen trauen sich nicht, ihren Gynäkologen zu wechseln, aber das sollte man, wenn man sich nicht gut beraten und aufgehoben fühlt.

Vielleicht einmal beispielhaft: Was muss ich tun, wenn ich im entsprechenden Alter bin und erste Symptome bemerke?

Thomas Beck: Es ist auf jeden Fall sinnvoll, den Hormonspiegel im Blut untersuchen zu lassen – zumindest Progesteron, Östrogen. Und FSH, das Follikel stimulierende Hormon – zu Beginn der Wechseljahre wirkt es unter anderem dem Östrogenabfall entgegen. Vitamin D sollte man auch überprüfen lassen. Es ist wichtig

für Knochen und Immunsystem. Zu wenig Vitamin D kann zu ähnlichen Problemen führen wie ein Progesteronmangel.

Eine Hormonanalyse kann teuer werden, weil Krankenkassen die Kosten oft nicht übernehmen.

Thomas Beck: Stimmt, nicht jeder kann sich privat versichern oder das Geld für solche Untersuchungen aufbringen. Da sollte man im Zweifelsfall bei der eigenen Kasse nachhaken, warum das nicht be-

„Ärzte denken bei Symptomen oft: Da muss frau durch – soll sie halt lernen, sich zu entspannen“

Thomas Beck



Mehr Aufmerksamkeit, Information und Hilfe – das fordern Autorin und Aktivistin Miriam Stein (oben links) und Endokrinologe Helmut Lacher (oben rechts; in der Mitte: Yvonne Beeg und Marie-Luise Wenzlawski, DONNA-Leitung Medizin)

zahlt wird. Denn um Klarheit zu schaffen und helfen zu können, brauchen wir als Ärzte zusätzlich zum Gespräch mit der Patientin nun mal bestimmte Werte. Die Basics kosten etwa 100 Euro. Um sicherzugehen, dass die Beschwerden tatsächlich von den Hormonen kommen, sind manchmal weitere Untersuchungen nötig: Schlaf- oder Konzentrationsprobleme und Erschöpfung können nämlich auch mit Eisenmangel oder Schilddrüsenproblemen zusammenhängen.

Und wenn es die Hormone sind?

Thomas Beck: Dann gleicht man mit individuell dosierten, humanidentischen Hormonen aus. Ihre Struktur ist dieselbe wie bei jenen, die der Körper selbst herstellt. Alle drei, später alle sechs Monate wird kontrolliert und die Dosierung angepasst.

Hormontherapie hat keinen guten Ruf. Selbst viele Ärzte raten: so wenig und so kurz wie möglich.

Thomas Beck: Was für eine Aussage! Wenn Sie einen Mangel

haben, brauchen Sie Hormone – und zwar so viele und so lange, bis der Mangel behoben ist und Sie sich besser fühlen. Nicht nur für wenige Monate, sondern vielleicht bis zum Lebensende.

Miriam Stein: Dieses schlechte Image verdanken Hormone dem US-Gynäkologen Robert Wilson. In den 1960er-Jahren verfasste er den Bestseller „Feminine Forever“, in dem er Frauen in den Wechseljahren als Kastraten beschrieb. Um die Weiblichkeit zu behalten, sollten sie laut Wilson früh Hormone nehmen. Die wurden so hoch dosiert, dass selbst 70-Jährige wieder eine Monatsblutung hatten. Frauen fühlten sich ausgeliefert und sprachen sich strikt gegen „Big Pharma“ aus – zu Recht. Aber wir müssen jetzt lernen, wieder zu vertrauen.

Claudia Brett: Eine Annäherung findet teilweise schon statt. Frauen verlangen nach Aufklärung und Unterstützung. Die Wechseljahre bedeuten ja nicht das Ende, sondern eine weitere Lebensphase. Viele müssen noch 20 Jahre arbeiten und wollen es auch.

„Bei Hormonen waren wir lange misstrauisch. Jetzt müssen wir wieder lernen zu vertrauen“

Miriam Stein

Was viele extrem verunsichert, sind Studien, die bei Frauen in den Wechseljahren mehr Infarkte, Brustkrebs, Schlaganfälle und Thrombosen nach der Einnahme von Hormonen festgestellt haben.

Thomas Beck: Solche Studien gab es, siehe die „Women's Health Initiative“ von 2002. Da bekamen die Frauen aber Hormon-Derivate, also synthetisch veränderte Hormone. Das ist ein großer ➡



Komplexes Thema? Kein Problem für Claudia Brett und das DONNA-Team mit Beauty-Redakteurin Bettina Sahin (3. von links oben), Yvonne Beeg und Marie-Luise Wenzlawski, die Arzt und Hormonexperte Thomas Beck zuhören

Unterschied zur Behandlung mit human- bzw. bioidentischen Hormonen.

Helmut Lacher: 2016 gab es dazu ein Eitelegramm des Berufsverbandes der Frauenärzte. Ich erinnere mich noch genau: Autoren der WHI-Studie bedauern die Fehlinterpretation der Studiendaten – eine Hormonersatzbehandlung in den Wechseljahren hat doch mehr Nutzen als Risiken. Wir haben das damals alle bekommen, jeder sollte mittlerweile die positiven Effekte einer rechtzeitig begonnenen Hormonersatztherapie kennen.

Welche sind das im Einzelnen?

Helmut Lacher: Ein sinkendes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer, Dickdarmkrebs, Osteoporose und Diabetes. Weitere positive Effekte zeigen sich bei Gewicht, Stimmung, Haaren, Beschaffenheit von Haut und Schleimhäuten sowie bei den Stammzellen. Letztere spielen eine große Rolle für die Zellverjüngung.

„Eine gute Hormonersatztherapie ist immer maßgeschneidert“

Helmut Lacher

Angenommen, eine Hormonersatztherapie ist nötig: Läuft das dann immer nach einem bestimmten Schema ab?

Helmut Lacher: Eine gute Hormonersatztherapie ist maßgeschneidert. Die eine Frau braucht nur eine Packung von der Progesteroncreme und eine andere Frau vielleicht zwei.

Thomas Beck: Man kann auch individuell hergestellte Kapseln mit Progesteron und Östradiol geben nach der Rimkus-Methode, mit der ich selbst auch arbeite.

Cremes, Gels oder Pflaster sind aber schon geläufiger, oder?

Thomas Beck: Ja, und der Grundgedanke ist auch richtig: Wenn durch die Funktion der Hautbarriere weniger potenziell gefährliche Hormon-Derivate im Körper ankommen, verursachen diese auch weniger Risiken. Bei bio- oder humanidentischen Hormonen hat man diese Risiken aber gar nicht, zumal die Dosierung ja auch individuell an die Bedürfnisse angepasst ist.

Miriam Stein: Das Individuelle ist ganz wichtig. Ich verwende ein Östrogengel. Meine Ärztin hat mir gezeigt, wie ich die Menge selbst anpassen kann. Spannt meine Brust, nehme ich nur einen halben Hub statt eines ganzen. Durch die Hormontherapie lernt man seinen Körper besser kennen.

So positiv hört man das selten. Haben die Wechseljahre noch mehr gute Seiten?

Helmut Lacher: Ein großer Vorteil ist, dass viele Frauen in dieser Zeit Abstand gewinnen und mit einer gewissen Distanz auf das



eigene Leben schauen. Außerdem treten Themen wie Empfängnisverhütung in den Hintergrund.

Miriam Stein: In Menopausen-Ratgebern von vor zehn Jahren ging es immer um Trauer und Abschied von der Fruchtbarkeit. Das stammt aus einer Zeit, in der Fortpflanzung noch als Pflicht galt. Heute fühlen sich viele Frauen nach den Wechseljahren befreit und selbstbestimmter.

Claudia Brett: Darum ist es so wichtig, dass sie die notwendige Unterstützung bekommen, um im Job zu bleiben oder auch einen völlig neuen Weg einzuschlagen. In der Forschung zu Walen gibt es diese wunderbare Großmutter-Hypothese: Weibliche Orcas führen nach der Menopause immer die Herden an. Warum? Sie sind die Futterwege tausendfach geschwommen, sind nicht schwanger, müssen nicht säugen oder sich um eigene Jungen kümmern. Stattdessen geben sie ihre Erfahrungen an die anderen weiter. Dieses Bild finde ich sehr schön.



Ich sag **JA** hre Wechseljahre

femiLoges® – für alle, die sich ein **pflanzliches Präparat zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden** wünschen

- **Belegte Wirksamkeit** bei wechseljahresbedingten Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen¹ – **mit nur 1 Tablette täglich**
- Bei Hitzewallungen **so effektiv wie ein Hormonpräparat**² – ohne künstliche Hormone
- **Sehr gute Verträglichkeit**¹ dank der Arzneipflanze Sibirischer Rhabarber (Rheum rhabariticum)

Die
Nr. 1*



Entdecken auch Sie das
pflanzliche Arzneimittel in Ihrer Apotheke

*Insight Health OTC-Umsatz Produkte bei Wechseljahresbeschwerden, Apotheke YTD 12/22.
¹Heger M et al.: Menopause 2006; 13: 744-759. ²Heger P: Zeitschrift für Phytotherapie 2010; 31: 299-305; verglichen mit einer niedrigdosierten Hormonersatztherapie, gezeigt am Symptom Hitzewallungen. // femiLoges®, Wirkstoff: Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt. femiLoges® wird angewendet zur Besserung der durch die Wechseljahre bedingten psychischen und neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen/Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Ängstlichkeit. Warnhinweise: Enthält Lactose und Saccharose. Gegenanzeigen: Bestehen oder Verdacht auf einen östrogenabhängigen Tumor, da nicht bekannt ist, ob Rhapontikrhabarberwurzel-Trockenextrakt das Wachstum eines östrogenabhängigen Tumors beeinflusst. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 12/2022.

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken