

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess, der mit Veränderungen verbunden sein kann. Viele Frauen erleben und nutzen ihn als Aufbruch in eine neue Lebensphase.

*Hier finden Sie weitere Informationen zur Studie:*

[www.bfarm.de](http://www.bfarm.de)  
[www.aok.de/bundesverband](http://www.aok.de/bundesverband)  
[www.bips.uni-bremen.de](http://www.bips.uni-bremen.de)  
[www.akf-info.de](http://www.akf-info.de)  
[www.fgz.de](http://www.fgz.de)

#### Informationen zum Umgang mit den Wechseljahren:

Die Broschüre „Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase“ gibt Informationen zu körperlichen Veränderungen und viele Tipps zum Umgang mit Beschwerden, zu Ernährung und Bewegung sowie Osteoporose.  
Hg. FFGZ e.V. Berlin

Diese Information wurde erstellt vom Feministischen Frauen Gesundheits Zentrum e.V. Berlin

Mit freundlicher Unterstützung der AOK Berlin – die Gesundheitskasse



*Ansprechpartnerinnen des Netzwerks für weitere Fragen*

**FFGZ e.V.**  
Bamberger Str. 51  
10777 Berlin  
Tel.: 030 - 213 95 97  
E-mail: [ffgzberlin@snafu.de](mailto:ffgzberlin@snafu.de)

**Pro Familia Berlin**  
Tel.: 030 - 398 498 98  
[www.profamilia-berlin.de](http://www.profamilia-berlin.de)

**BALANCE – Zentrum für Familienplanung und Sexualität**  
Tel.: 030 - 553 67 92  
E-mail: [balance@fpz-berlin.de](mailto:balance@fpz-berlin.de)

**AKF e.V., Regionalgruppe Berlin**  
Prof. Dr. med. Gabriele Kaczmarczyk  
Tel.: 030 - 450 551 022  
[www.akf-info.de](http://www.akf-info.de)

**Prof. Dr. med. Martina Doeren**  
Freie Universität  
Klinisches Forschungszentrum Frauengesundheit  
[martina.doeren@medizin.fu-berlin.de](mailto:martina.doeren@medizin.fu-berlin.de)

**Netzwerk Frauengesundheit Berlin**  
Geschäftsstelle: c/o Senatsverwaltung für Wirtschaft, Arbeit und Frauen  
Frau E. Labsch, IV C 6  
Martin-Luther-Str. 105, 10825 Berlin  
Tel.: 030 - 9013 - 89 50  
[Evelyn.Labsch@senarbozfrau.verwalt-berlin.de](mailto:Evelyn.Labsch@senarbozfrau.verwalt-berlin.de)



*Die Hormontherapie  
in den  
Wechseljahren*

*Nutzen oder Risiko?*

## Thema

Der Abbruch eines Teils der großen US-amerikanischen Studie Women's Health Initiative zur kombinierten Hormontherapie in den Wechseljahren im Sommer 2002 wirft viele Fragen auf. Die Ergebnisse sind von großer Bedeutung für Deutschland, da es hier hohe Verschreibungszahlen gibt. Im folgenden haben wir die wichtigsten Informationen für Sie zusammengestellt.

## Ergebnisse der Studie "Women's Health Initiative" in den USA

Die erste langfristige, statistisch gut abgesicherte Studie zu Hormonen zeigt: Ein präventiver Nutzen ist bei der Östrogen/Gestagen-Kombinationstherapie nicht gegeben. Auch andere Studien haben bestätigt, dass die Hormontherapie mehr schaden als nutzen kann.

Bei der WHI-Studie gab es folgende Ergebnisse: Insgesamt erleiden 19 von 10.000 Frauen durch Hormone einen zusätzlichen schweren Gesundheitsschaden.

Die Sterblichkeit bleibt auch bei Hormoneinnahme gleich.

Von 10.000 gesunden Frauen, die die Östrogen/Gestagen-Kombination einnehmen, erkranken im Vergleich mit einer ebenso großen Gruppe von Frauen ohne Hormone:

- 7 Frauen pro Jahr zusätzlich an Herzinfarkten,
- 8 Frauen pro Jahr zusätzlich an Schlaganfällen,
- 18 Frauen pro Jahr zusätzlich an venösen Thromboembolien.

In diesen drei Fällen nimmt die Gefahr unmittelbar mit Beginn der Behandlung zu.

- 8 Frauen erkranken pro Jahr zusätzlich an invasivem Brustkrebs.

Der Anstieg zeigt sich ab dem fünften Einnahmejahr, mit steigender Tendenz bei zunehmender Anwendungsdauer.

Positiv zu verbuchen sind bei 10.000 Hormonanwenderinnen jährlich:

- 5 Oberschenkelhalsfrakturen weniger
- 6 Dickdarmkrebskrankungen weniger

## Was bedeutet das für Frauen in Deutschland?

Obwohl die in der US-Studie benutzten Präparate in Deutschland weniger verschrieben werden, kann bei den hier gebräuchlichen Gestagenen von einem ähnlich hohen Risiko ausgegangen werden, an Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkt und Schlaganfall zu erkranken. Studien diesbezüglich gibt es in Deutschland nicht.

## Was können Sie tun?

Nehmen Sie Hormone nur bei sehr starken Beschwerden, nach Ausschluss von Risikofaktoren, so kurz wie möglich (1-2 Jahre) und möglichst niedrig dosiert. Pflaster und Gel belasten den Körper weniger als Tabletten. Zur Behandlung von vaginaler Trockenheit z. B. sind lokale Anwendungen mit Cremes zu bevorzugen.

Nehmen Sie Hormone *nicht präventiv* ein, also nicht zur Verhütung von späteren eventuellen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Osteoporose. Vor *Herzinfarkt* bieten sie keinen Schutz, sondern gefährden Sie eher zusätzlich. Einer *Osteoporose* kann mit spezieller Ernährung, einem gezielten Bewegungstraining und, wenn benötigt, mit einer individuellen Medikation genauso gut und vor allem risikoärmer vorgebeugt werden. Generell schaffen Sie mit *ausgewogener Ernährung und Bewegung* eine gute Grundlage, um mögliche Wechseljahresbeschwerden gering zu halten und z.B. Herz-Kreislaufkrankungen zu vermeiden.

Setzen Sie Hormone *ausschleichend* durch die allmähliche Verringerung der Dosis ab. Dazu können Sie ärztlichen Rat einholen.

Bevorzugen Sie bei Beschwerden *Mittel der Selbsthilfe* (z.B. Vermeidung von Auslösern der Hitzewallungen wie Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze) und informieren Sie sich über pflanzliche Präparate (z.B. Remifemin, Klimaktoplant, Elana). Auch *Verfahren der Naturheilkunde*, wie Pflanzenheilkunde, Akupunktur und Kneippsche Anwendungen, haben vielen Frauen geholfen. Weitere Studien dazu wären wünschenswert.