

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Wechseljahre der Frau Nur eine Frage der Hormone?

Dr. med. Ingrid Riedner-Walter
Praxis für Endokrinologie, Nürnberg
www.hormone-nbg.de

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Begriffe

- Wechseljahre
- Klimakterium (griechisch: kritischer Punkt im menschlichen Leben)
- Menopause (Aufhören der Menstruation)
 - ca. 45. – 55. LJ
- Postmenopause
 - Beginnt 1 Jahr nach der letzten Menstruation
- Senium
 - ab dem 65. LJ

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Die wichtigsten Hormone des weiblichen Zyklus

- Östrogene (Estragene)
- Progesteron = Gelbkörperhormon
- LH (luteinisierendes Hormon)
FSH (follikelstimulierendes Hormon)
 - Steuerhormone für die Sexualfunktion, gebildet in der Hirnanhangdrüse

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Hormonelle Steuerung

```

graph TD
    A[Hirnanhangdrüse] --> B[LH, FSH]
    B --> C[Eierstöcke]
    C --> D[Östrogene Progesteron]
  
```

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Was bewirken Östrogene im Körper?

- Sind wichtige Hormone im weiblichen Zyklus
- Entwicklung der weiblichen Brust
- Fördern Knochenaufbau, Abschluss des Längenwachstums, hemmen Knochenabbau
- Fördern Kollagenbildung zur Erhaltung der Hautelastizität
- Günstige Wirkung auf die Blutfette und auf die Blutgefäße

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Wechsel - Jahre

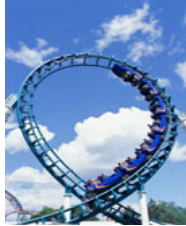
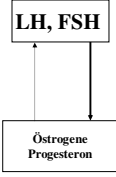
- Allmähliches Nachlassen der Funktion der Eierstöcke
- Unregelmäßige Menstruation
- Ausbleiben der Menstruationsblutung
- Genauer Zeitpunkt der Menopause steht erst 1 Jahr nach der letzten Blutung fest

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Hormonelle Steuerung

Die Hormone fahren Achterbahn → abgeschlossene Wechseljahre

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Klimakterische Symptome

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
 - Ca. 2/3 (-80%) der mitteleuropäischen Frauen
- Reizbarkeit, depressive Verstimmungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Nachlassende Libido
- Muskel- und Gelenkbeschwerden



www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT


Auswirkungen auf den Körper

- Trockenheit der Haut
- Trockenheit der Schleimhäute
 - Augen, Mund, Nase
 - Scheide, Harnröhre
- Atrophie der hormonabhängigen Organe
 - Brust, Gebärmutter, Blase
- Verlust an Knochenmasse

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT



muss Frau das alles aushalten?

wenn Hormone fehlen, warum nicht einfach ersetzen?

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Natürliche Östrogene (Tabletten)

- Östradiolvalerat
 - Dosierung 1–2 mg
 - Maximale Wirkung nach einigen Tagen erreicht
- Konjugierte Östrogene
 - Dosierung ca. 0,625 mg
 - Enthalten verschiedene wirksame Östrogene (Östradiol, Östron, Equilin ...)
 - Aus dem Harn trächtiger Stuten extrahiert

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Östrogene transdermal

- Pflaster
 - Östradiol in alkohol. Lösung oder in der Klebeschicht enthalten, gleichmäßige Abgabe über die Haut
 - Wechsel ein- oder zweimal/Woche
- Gel
 - Hydro-alkoholisches Gel mit 0,06 oder 0,1% Östradiol
 - Tägliches Auftragen auf die Haut

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Östrogene lokal

- Applikation über die Scheide
 - Vaginalring mit 2 mg Östradiol, Wechsel alle 3 Monate
 - Vaginaltabletten mit 10 oder 25ug Östradiol
 - Vaginaltabletten mit 30 ug Östriol
 - Nur lokale Wirkung

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Gestagene (Gelbkörperhormone)

- Transformation der Gebärmutterschleimhaut
 - Führt bei zyklischer Einnahme zur „Abbruchblutung“
 - Soll bei kontinuierlicher Einnahme Aufbau der Gebärmutterschleimhaut verhindern
- Progesteron
 - Von den Eierstöcken produziert
 - Rasche Verstoffwechslung, daher höhere Dosis zur Substitution notwendig

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Gestagene

- Synthetische Gestagene haben unterschiedliche Partialwirkungen
 - Antiandrogene oder androgene Partialwirkung
- Progesteron-Abkömmlinge
- Nortestosteron-Abkömmlinge
- Tibolon (Liviella)
 - Zur Behandlung von klimakter. Beschwerden
 - Kein wesentlicher Einfluss auf die Gebärmutterschleimhaut, Brustkrebsrisiko nicht geklärt

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Hormonersatztherapie: Wirkungen der Östrogene

- **Linderung oder Beseitigung von Wechseljahrsbeschwerden**
- Aufbau der Gebärmutterschleimhaut
- Günstige Wirkung auf Blutfette beobachtet
- Schutz vor Arteriosklerose bei intakter Gefäßwand
- In Tablettenform ausgeprägtere Wirkung auf den Stoffwechsel durch Leberpassage

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Wirkungen der Östrogene

- Können den Blutdruck senken (bevorzugt transdermale Anwendung)
- Können raschen Knochenmasseverlust verhindern
- Vermindertes Risiko eines Dickdarmcarcinoms
- Körpergewicht: günstiger Einfluss auf Fettverteilung, keine Zunahme des Körperfetts

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ÄRZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Die WHI-Studie 2002

3 → 3,7 Infarkte
2,1 → 2,9 Schlaganfälle
3 → 3,8 Brustkrebsfälle
1,6 → 3,4 Thrombosefälle

pro 1.000 Frauen pro Jahr

Besserung von Wechseljahrsbeschwerden

Risiken einer kombinierten Östrogen-/Gestagen-Therapie in der Womens Health Initiative-Studie

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Risiken einer Hormonersatztherapie

- Erhöhtes Brustkrebsrisiko
- Erhöhtes Thromboserisiko
- Erhöhtes Schlaganfall- und Herzinfarkttrisiko bei vorgeschädigten Blutgefäßen

Vorsicht bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörung!
Rauchen erhöht das gesundheitliche Risiko um ein Vielfaches

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Abwägen von Nutzen und Risiko

- **Welche Beschwerden sollen behandelt werden?**
- Sind besondere Risiken vorhanden?
- Lebensstil: Nikotin? Übergewicht?
- Abklärung der Schilddrüse bei klimakterischen Beschwerden
- Gibt es Alternativen der Behandlung?

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Phytoöstrogene, Phyto-SERMS

- Isoflavone (Genistein, Daidzein)
 - Sojabohne, Gemüse, Rotklee, Alfalfasprossen
- Lignane
 - Leinsamen, Getreidekörner, Gemüse, Obst
- Cimicifuga = Traubensilberkerze
 - Ursprünglich Heilpflanze der Ureinwohner Nordamerikas
 - Präparate basieren auf Trockenextrakt aus Wurzelstöcken

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Phytoöstrogene

- Ähnlichkeit der chemischen Struktur mit 17β – Östradiol
- Wirkung am Östrogenrezeptor
 - Östrogenähnlich oder antiöstrogen
- Erhöhung des Brustkrebsrisikos?
- Wirksamkeit in Studien nicht bewiesen
 - Unterschiedliche Wirkstoffe
 - Wirkstoffgehalt schwankend

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

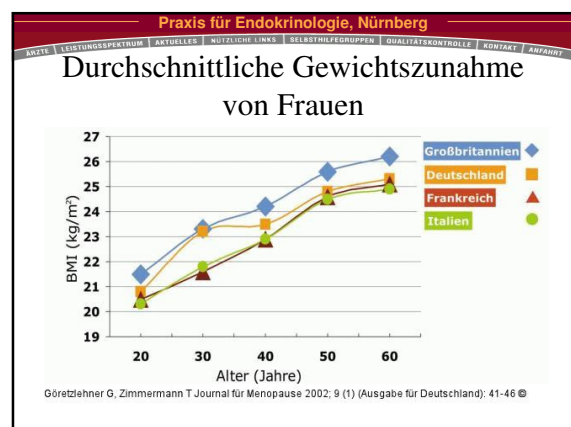
ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

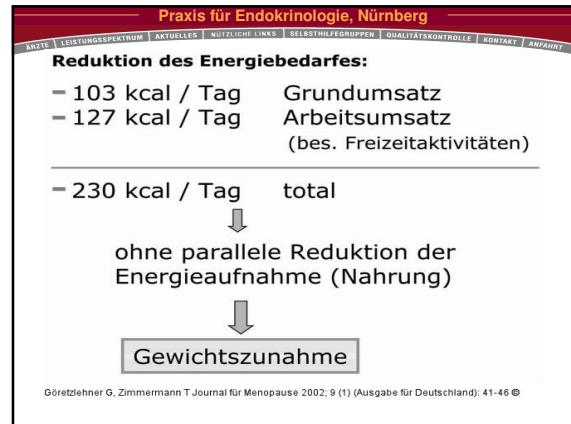
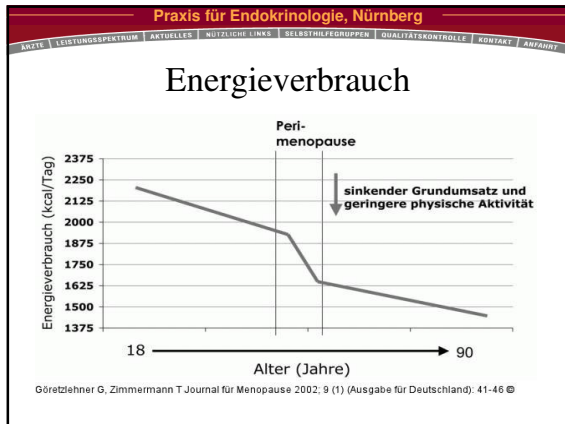
Problem Gewichtszunahme

bei gleichbleibender Ernährung.
„Früher konnte ich leichter Gewicht abnehmen.“

- Durch die Wechseljahre selbst?
- Durch Hormontabletten?
- Wodurch sonst?

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009





Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Viele Einflüsse

Partnerbeziehung Beruf

Familienstruktur Gesundheit

Freundeskreis eigene Erwartungen

Werbung **hormonelle Veränderungen**

Angst, kommenden Anforderungen nicht gerecht zu werden

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Regel-lose Frau

- Hormonelle Veränderungen stellen nur einen Teil der Problematik dar
- Andere Faktoren müssen bei der Bewertung von Beschwerden einbezogen werden
- Zugeständnisse an Bedürfnisse des Körpers sind notwendig
- Bestimmen Sie selbst, wo's lang geht!
 - Was ist mir wichtig?
 - Wo kann ich Abstriche machen?

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Starten Sie durch!

- Sport und Geselligkeit
- Bedürfnis nach Ruhe

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ARZTE | LEISTUNGSSPEKTRUM | AKTUELLES | NÜTZLICHE LINKS | SELBSTHILFEGRUPPEN | QUALITÄTSKONTROLLE | KONTAKT | ANFAHRT

Starten Sie durch!

- Bedarfsgerechte Ernährung
 - Genießen Sie das Essen, aber muten Sie Ihrem Körper nicht zu viel zu!
 - Trinken Sie ausreichend! z.B. Mineralwasser


www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg


ANFANG | KONTAKT | QUALITÄTSKONTROLLE | SELBSTHILFEGRUPPEN | NÜTZLICHE LINKS | ARTIKELLES | LEISTUNGSPERTRUM | ANFANG

...und denken Sie dran

- Schieben Sie gesundheitliche Probleme nicht auf die lange Bank!



- Ein Gesundheits-Check schafft Klarheit, neue Kräfte werden frei



www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009

Praxis für Endokrinologie, Nürnberg

ANFANG | KONTAKT | QUALITÄTSKONTROLLE | SELBSTHILFEGRUPPEN | NÜTZLICHE LINKS | ARTIKELLES | LEISTUNGSPERTRUM | ANFANG

Hormone – ja oder nein?

- Änderung des Lebensstils überdenken
- Wie gravierend sind die Beschwerden?
- Bestehen besondere Risiken?
- Wenn Frau sich nach eingehender Beratung zu einer Hormonersatztherapie entschließt:
 - Nur so lange wie nötig
 - Dosierung möglichst niedrig halten

www.hormone-nbg.de I. Riedner-Walter 2009