

Hitzewallungen und Co. – Bioidentische Hormone und die Menopause

5. Februar 2025



Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, in der hormonelle Veränderungen körperliche und psychische Symptome auslösen können. Erfolgversprechend sind Therapieoptionen wie bioidentische Hormone und pflanzliche Wirkstoffe, die gezielt zur Linderung der Beschwerden beitragen.

Die Wechseljahre beginnen meist zwischen dem 45. und 48. Lebensjahr, wenn die Eizellenproduktion in den Eierstöcken nachlässt und die Hormonspiegel (insbesondere Östrogen und Progesteron) sinken.

Die drei Phasen der Menopause

In der Prämenopause bleibt der Zyklus stabil, hormonelle Schwankungen sind kaum spürbar, in der Perimenopause treten dann unregelmässige Zyklen auf, begleitet von Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. In der Postmenopause sinken diese Hormonspiegel dauerhaft, was langfristige gesundheitliche Auswirkungen haben kann.

Häufige Beschwerden

Viele Frauen erleben zu Hitzewallungen und Schweissausbrüchen zusätzlich Konzentrationsprobleme, auch bekannt als Brain Fog. Schlafstörungen sind häufig, da hormonelle Veränderungen den Schlafrhythmus beeinträchtigen. Gelenk- und Muskelbeschwerden, wie Schmerzen oder Steifheit, sowie Stimmungsschwankungen in Bezug auf Ängstlichkeit oder Traurigkeit treten auf. Weitere Symptome wie Libidoverlust, Haarausfall und trockene Haut sind ebenfalls häufig. Auch die Anfälligkeit für Blasenentzündungen und andere Harnwegsinfektionen steigt.

Vorteile der bioidentischen Hormontherapie

Bioidentische Hormone entsprechen in ihrer Struktur exakt den natürlichen Hormonen des menschlichen Körpers. Sie werden aus pflanzlichen Rohstoffen wie Yamswurzel oder Soja hergestellt. Die bioidentische Hormontherapie bietet eine individuell abgestimmte Behandlung. Sie kann die

typischen Beschwerden der Menopause wirksam lindern. Im Vergleich zu synthetischen Hormonen weist diese Therapie ein wesentlich geringeres Risiko für Nebenwirkungen auf, da die verwendeten Hormone vom Körper besser verarbeitet werden. Bei bestimmten Darreichungsformen wie Gels oder Pflastern wird der Leberstoffwechsel umgangen, wodurch die Belastung für den Körper zusätzlich reduziert wird.

Alternative Therapien und ergänzende Massnahmen

Auch pflanzliche Alternativen können unterstützend wirken. Soja, insbesondere die Isoflavone darin, besitzen eine östrogenähnliche Wirkung und helfen bei der Linderung von Wechseljahresbeschwerden. Auch die Traubensilberkerze hat sich als hilfreich bei der Linderung von Hitzewallungen und Schlafstörungen erwiesen. Weiter ist eine ausgewogene Ernährung entscheidend, um den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen und Beschwerden zu lindern. Besonders wichtig sind calciumreiche Lebensmittel zur Unterstützung der Knochengesundheit. Ergänzend verbessern regelmässige Bewegung, Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation sowie ausreichend Schlaf das allgemeine Wohlbefinden.

Fazit

Die Menopause ist eine natürliche Lebensphase, die mit vielen Veränderungen einhergeht. Der oft gehörte Satz «Da müssen Sie durch» ist heute nicht mehr zeitgemäss. Frauen müssen die Beschwerden der Menopause nicht einfach hinnehmen, denn es gibt zahlreiche Ansätze, um diese Phase des Lebens aktiv zu verbessern. Ein ganzheitlicher Ansatz, der bioidentische Hormontherapie und pflanzliche Therapien umfasst, sowie eine angepasste Ernährung und Sport bieten eine optimale Unterstützung, um diese Lebensphase gesund und aktiv zu erleben.

Referent:

Dr. med. Bernhard Desch

FA für Gynäkologie und Geburtshilfe