



Wechselbad der Hormone

Die Wechseljahre machen vielen Frauen zu schaffen, doch auch Männer bleiben von hormonellen Veränderungen nicht verschont

Von Angela Stoll

Die Patientin ist selbst Ärztin. Umso überraschter ist sie, „dass es mich derart umhaut“, wie sie ihrer Gynäkologin Katrin Schaudig gegenüber einräumt. Gemeint sind die Wechseljahre. Die unangenehmen Folgen des hormonellen Umbruchs machen auch vor jenen nicht halt, die, wie Schaudigs Patientin, nach eigener Aussage „immer gesund gelebt“ haben.

„Wechseljahrsbeschwerden kann man nicht vorbeugen“, sagt Schaudig, Vizepräsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft, und fügt hinzu: „Man weiß auch nie, wie diese Phase verlaufen wird.“ Während der Wechsel manchen Frauen kaum zu schaffen macht, werden andere regelrecht aus der Bahn geworfen. Etwa ein Drittel leidet Schaudig zufolge stark an Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Herzrasen oder Niedergeschlagenheit. Ein Drittel hat dagegen kaum oder gar keine und ein weiteres Drittel mäßig große Probleme.

Mit Anfang fünfzig geht es los

Auch bei Männern macht es sich bemerkbar, dass der Körper im Lauf der Jahre weniger Hormone produziert. Dennoch vermeiden es die meisten Experten, die Bezeichnung „Wechseljahre des Mannes“ zu verwenden. „Dieser Begriff ist irreführend“, sagt zum Beispiel der Urologe Christian Leiber von der Deutschen Gesellschaft für Andrologie, der männlichen Entsprechung der Gynäkologie. „Die hormonellen Veränderungen beim Mann erstrecken sich über einen langen Zeitraum. Mit dem Absturz der Hormone während der weiblichen Wechseljahre ist das nicht vergleichbar“, stellt Leiber klar.

In dieser Zeit stellt sich der Körper der Frau darauf um, keine Kinder mehr bekommen zu können. Die Eierstöcke verfügen nur über einen begrenzten Vorrat an Eizellen, der mit Anfang fünfzig meist aufgebraucht ist. Damit geht auch

die Produktion des weiblichen Sexualhormons Östrogen stark zurück: Es wird in erster Linie in den Bläschen gebildet, die die Eizellen umgeben. Bemerkbar macht sich die Umstellung vor allem dadurch, dass die Menstruation unregelmäßiger und seltener wird, bis sie schließlich ganz aufhört.

Hitze ist häufigstes Symptom

Der Prozess vollzieht sich in mehreren Stufen über zehn bis 15 Jahre und ist oft, vor allem im Zeitraum um die letzte Periode (Menopause) herum, von Hormonschwankungen gekennzeichnet. In dieser Zeit sind die Beschwerden, die der Wechsel mit sich bringen kann, meist am stärksten. „Am häufigsten klagen Patientinnen dann über Hitzewallungen und Schweißausbrüche“, sagt Schaudig. „Die Hormonveränderungen beeinflussen das Temperaturzentrum im Gehirn und gaukeln dem Körper Überhitzung vor. Der reagiert dann mit einem Schweißausbruch.“ Für andere Probleme, etwa Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen

und nachlassende Leistungsfähigkeit, kommen neben hormonellen Veränderungen auch andere Ursachen in Frage.

So zeigte eine Studie des Uniklinikums Dresden von 2015 unter mehr als 2000 Frauen und Männern, dass körperliche Beschwerden bei beiden Geschlechtern mit dem Alter zunehmen. Als typisch für die Wechseljahre kristallisierten sich lediglich Hitzewallungen bei Frauen heraus. „Manchmal ist tatsächlich nicht klar, woher die Beschwerden kommen“, räumt Schaudig ein. „Wenn sich aber ein klarer zeitlicher Zusammenhang mit der Menopause abzeichnet, sollte man hellhörig werden.“ Östrogen ist nämlich an vielen Prozessen im Körper beteiligt. Effektivstes Mittel gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche ist eine Hormontherapie. Allerdings ist die Behandlung in Verruf geraten, seitdem große Studien diverse Risiken aufzeigten.

3

bis 5 Prozent der Männer über 60 leiden laut Deutscher Gesellschaft für Endokrinologie unter Testosteronmangel.

Östrogenmangel: Das hilft Frauen

■ **Sport:** Viel Bewegung und Ausdauersport können Hitzewallungen zwar nicht verringern, verbessern aber den Schlaf und heben die Stimmung. Außerdem wirken sie gegen Fettpölsterchen, die Frauen ab 40 vermehrt am Bauch ansetzen.

■ **Hormonyoga:** Dabei werden diverse Yoga- und Atemübungen kombiniert. Auf jeden Fall kräftigen die Übungen die Muskulatur und fördern die Entspannung.

■ **Hypnose und Psychotherapie:** Laut einer US-Studie lassen sich Hitze-

wallungen gut mit Hypnotherapie behandeln. Wichtig ist aber, einen seriösen Therapeuten zu finden. Auch eine kognitive Verhaltenstherapie kann helfen.

■ **Pflanzliche Mittel:** Vor allem bei leichteren bis mittleren Wechseljahrsbeschwerden kommen natürliche Präparate in Frage. Sie können helfen, haben eventuell aber auch Nebenwirkungen. Oben auf der Liste stehen Traubensilberkerze-Präparate (Cimicifuga). Manche Frauen profitieren auch von Isoflavonen, wie sie in Rotklee oder Soja enthalten sind. Diese Stoffe

wirken ähnlich wie Östrogen, haben eventuell aber auch ähnliche Risiken.

■ **Hormone:** Bei starken Beschwerden, vor allem Hitzewallungen, ist eine Hormontherapie sinnvoll. Es gibt viele verschiedene Medikamente, die in diversen Kombinationen und Formen (z.B. Tablette, Pflaster, Gel) verfügbar sind. Was am besten geeignet ist, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Bei trockener Scheidenschleimhaut, die Probleme beim Sex bereitet, können neben Gleitcremes auch östrogenhaltige Salben helfen.



Hormone sind besser als ihr Ruf.

Katrin Schaudig, Gynäkologin

RND-ILLUSTRATION: PATAN

Manche Hormonpräparate können das Risiko für Brustkrebs, Thrombosen und Schlaganfälle erhöhen. Ob es diese Gefahren gibt und wie groß sie sind, hänge aber von verschiedenen Faktoren ab, wie Schaudig erklärt. Dazu zählten vor allem das Risikoprofil der Patientinnen, die jeweiligen Präparate sowie die Therapiedauer. „Zum Beispiel erhöht Östrogen als Gel, Pflaster oder Spray das Risiko für Thrombosen praktisch nicht“, erläutert die Gynäkologin.

Hormone als Therapie

Umgekehrt hätten Hormone auch positive Effekte: Sie schützen Schaudig zufolge vor Osteoporose und verringern das Darmkrebs- und Diabetesrisiko. Risiken und Chancen gegeneinander aufzurechnen, ist äußerst kompliziert. Unter Medizinern wird das Thema Hormongabe in den Wechseljahren seit langem kontrovers diskutiert. Medizinerin Schaudig meint: „Die Hormone sind besser als ihr Ruf.“ Bei großem Leidensdruck sollten Frauen sich ihrer Ansicht nach nicht unnötig quälen und Hormone einnehmen. Auch Prof. Olaf Ortmann, Koordinator der ärztlichen Leitlinie zum Thema, hält

die Risiken einer richtig durchgeführten Hormontherapie grundsätzlich für überschaubar – allerdings betont er, dass immer die individuelle Situation der Patientin berücksichtigt werden müsse.

Auch Männer können laut Androloge Leiber unter Umständen von Hormongaben profitieren: „Wenn ein Testosteronmangel eindeutig festgestellt wurde und der Patient über Beschwerden klagt, sind Testosteronmittel sinnvoll.“ Zu den typischen Problemen gehören sexuelles Desinteresse, Antriebslosigkeit, Erektionsstörungen und in schweren Fällen Hitzewallungen. Langfristig können auch die Knochen brüchig werden (Osteoporose).

Etwa jeder zehnte Mann, so Leiber, entwickle im Laufe seines Lebens ein Testosteronmangel-Syndrom – meist jenseits des 50. Lebensjahres. „Nur Testosteron zu nehmen bringt aber wenig. Ich empfehle immer, gleichzeitig Sport zu treiben und auf eine ausgewogene Ernährung zu achten“, sagt der Mediziner. Bewegungsmangel und Übergewicht drosseln die Testosteronproduktion.

Doch die Therapie ist nicht frei von Risiken: Unter anderem steigt die Gefahr von Thrombosen. Vor diesem Hintergrund warnt das Ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ) vor falschen Erwartungen: „Testosteronmittel sind keine Lifestyle-Medikamente“ und hätten „allenfalls einen geringen Nutzen“, heißt es in der Patienteninformation zum Thema.

Testosteronmangel: Das hilft Männern

- **Sport:** Mit kurzen, aber regelmäßigen Trainingseinheiten lässt sich die Testosteronproduktion um bis zu 30 Prozent steigern.
- **Gewichtsreduktion:** Übergewichtige Männer haben oft einen niedrigen Testosteronspiegel. Überhaupt ist der Hormonmangel oft mit dem metabolischen Syndrom (Fettleibigkeit, Bluthochdruck, erhöhte Blutzucker- und Blutfettwerte) verknüpft. Abspecken trägt dazu bei, den Testosteronspiegel zu erhöhen.
- **Ernährung:** Ratsam ist eine ausgewogene

Ernährung, die viel Gemüse, Obst und Ballaststoffe enthält. Manche Ärzte legen Patienten zudem nahe, reichlich zinkhaltige Lebensmittel (etwa Fleisch, Meeresfrüchte, Hafer) zu sich zu nehmen. Der Mineralstoff spielt im Hormonhaushalt eine wichtige Rolle. Nahrungsergänzungsmittel sind nur bei einer Unterversorgung sinnvoll. Einig sind sich Experten aber darin, dass sich Nikotin und Alkoholmissbrauch negativ auswirken.

- **Entspannung:** Stress und Schlafmangel gelten allgemein als Testosteronkiller. Um sie zu

stoppen, ist alles, was zur Entspannung beiträgt, nützlich. Neben Bewegung können Hobbys beim Abschalten helfen.

- **Medikamente:** Wenn ein Testosteronmangel nachgewiesen ist und ein Mann ausgeprägte Beschwerden wie starke Müdigkeit hat, kommen Hormonpräparate in Frage. Sie werden – etwa als Gel, Depotspritze oder Kapsel – vom Arzt verschrieben. Die Wirkung lässt sich deutlich erhöhen, wenn man gleichzeitig auf eine Lebensstiländerung (Sport, gesunde Ernährung) achtet.