

Gut vorbereitet in die Wechseljahre

Meno-Meds im Check

Die Expertin verrät uns: Welche Behandlungsmöglichkeiten es in den Wechseljahren gibt und wie sich **bioidente Hormone** und **Phytohormone** unterscheiden.

In den Wechseljahren durchläuft unser Körper eine Phase **hormoneller Umstellungen**, die krankheitsähnliche Symptome auslösen kann. Hitzewalungen, vaginale Trockenheit, Geiztheit, Wassereinlagerungen, Erschöpfung – diese und viele weitere Beschwerden müssen nicht einfach hingenommen werden. Je besser wir unseren Körper verstehen und je genauer wir die Behandlungsmöglichkeiten kennen, desto bessere Entscheidungen können wir für unsere Gesundheit treffen. Was Sie über Hormone wissen müssen, haben wir Apothekerin und Wechseljahrspezialistin **Mag. pharm. Heidi Gregor** gefragt.

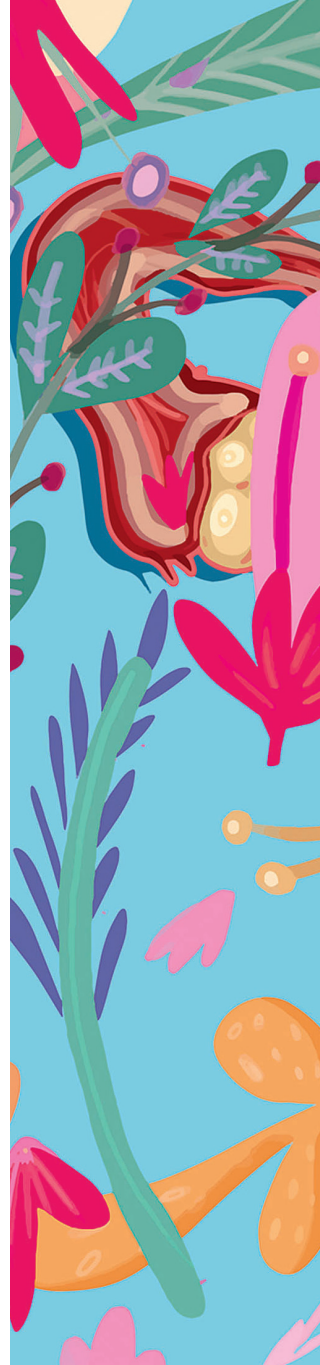
Was im Körper passiert

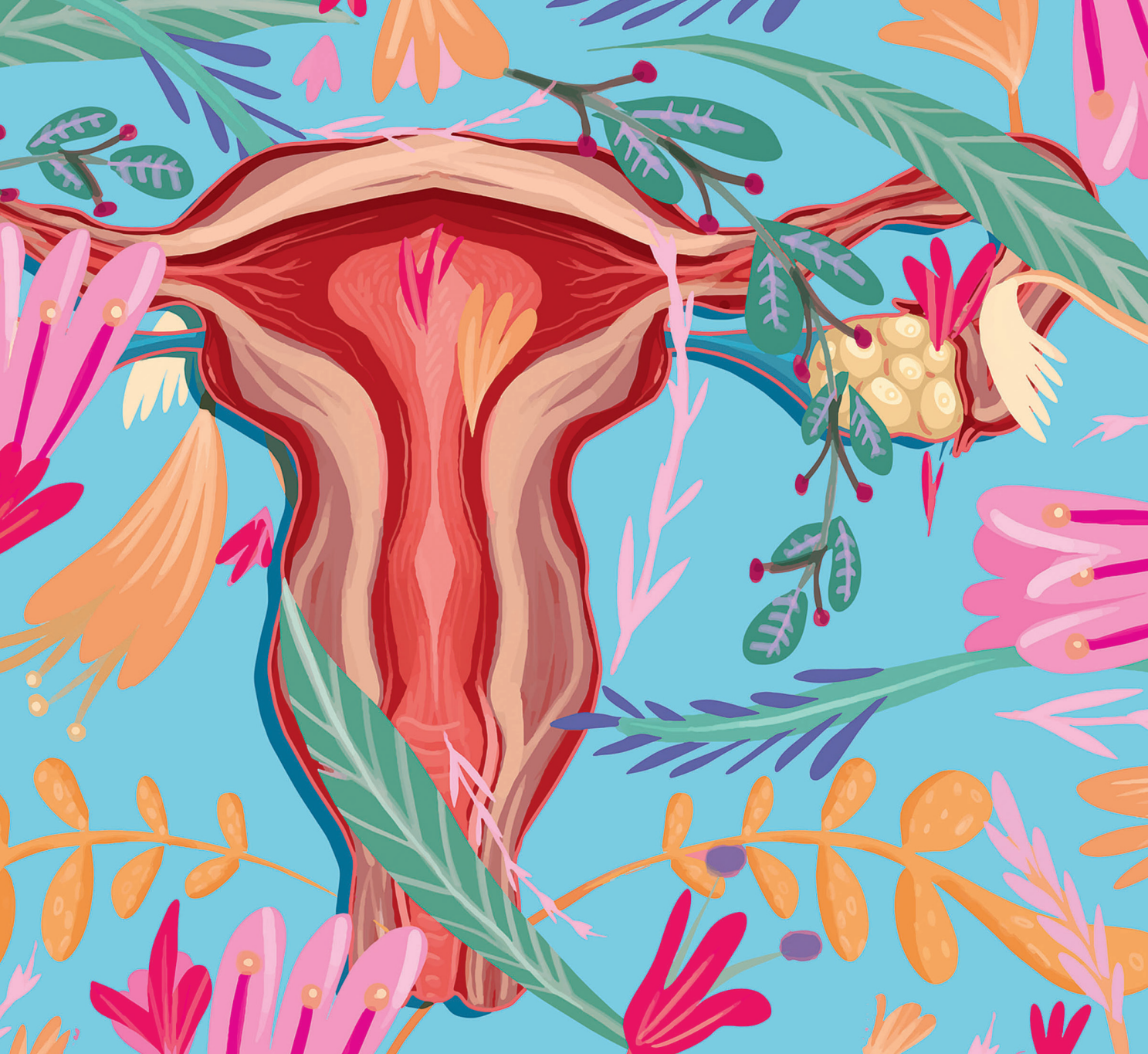
Die Eierstöcke reduzieren ihre Produktion von Östrogen und Progesteron, den beiden Hauptgeschlechtshormonen. Dies führt zu einem Ungleichgewicht, das für viele der körperlichen Veränderungen verantwort-

lich ist. Das Sinken der Hormonspiegel verläuft aber keineswegs kontinuierlich. Es ist vielmehr ein Auf und Ab, die Hormonspiegel schwanken in den Jahren vor der allerletzten Regelblutung stark. Die Beschwerden können von lästig bis sehr belastend sein. Um sie in den Griff zu bekommen, ist ein gesunder Lebensstil wichtig: Ernährung, Bewegung und Stressreduktion z. B. mit Yoga, Entspannungstechniken oder Meditation stehen im Zentrum der Maßnahmen.

Pflanzen für die Wechseljahre

Aber auch verschiedene Heilpflanzen können bei Symptomen der Wechseljahre helfen. Diese pflanzlichen Mittel wirken teilweise durch die Regulation des Hormonhaushalts. Sie enthalten sogenannte **Phytohormone**. Das sind Botenstoffe, die in ihrer Struktur und Wirkung den menschlichen Hormonen ähneln und oft als alternative oder ergänzende Therapieoption genutzt





Getty, Hersteller

ARTEN DER HORMONTHERAPIE

Mag. pharm. Heidi Gregor, Apothekerin, ganzheitlicher Wechseljahre-Coach und Buchautorin, erklärt die unterschiedlichen Therapieansätze in den Wechseljahren:

Phytohormone sind Pflanzeninhaltsstoffe, die in ihrer Struktur und Funktion Hormonen ähneln, aber aus Pflanzen stammen. Sie docken im menschlichen Körper an Hormonrezeptoren an und entfalten da eine sanfte Hormonwirkung. **Phytoöstrogene** ähneln dem menschlichen Östrogen und können sich im Körper an Östrogenrezeptoren binden.

Bioidente Hormone werden in der Hormonersatztherapie eingesetzt. Es sind Pflanzeninhaltsstoffe (z.B. aus der Yamswurzel), die im Labor so verändert werden, dass sie identisch mit den kör-

pereigenen Hormonen des Menschen sind und im Körper genau gleich wirken.

Synthetische Hormone sind hormonähnliche Substanzen, die in den weiblichen Hormonhaushalt eingreifen. Sie verhindern entweder eine Empfängnis oder unterdrücken Wechseljahressymptome. Synthetische Hormone, wie sie in der Pille oder der Hormonspirale

enthalten sind, sind für Frauen ab 40 wegen des erhöhten Nebenwirkungsrisikos nicht geeignet. Nach Absetzen kann es außerdem zu verstärkten Wechselsymptomen kommen. In Österreich werden fast nur mehr bioidente Hormone und keine synthetischen in der Hormonersatztherapie eingesetzt.

Mehr Infos auf Instagram: @heidigregor





BUCHTIPP: WECHSELJAHRE DAS UPGRADE



Aufgeklärt und selbstbestimmt durch das Hormonchaos von Anke Sinnigen. Die Menopause-Expertin und Gründerin der Wissensplattform wexseljahre, zeigt wie Frauen in der Lebensmitte ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können. Herder 23,50 Euro

werden. Beispiele für Pflanzen mit Phytohormonen sind: Traubensilberkerze, Soja, Rotklee, Leinsamen oder Hopfen. Die Traubensilberkerze wird häufig bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen verwendet. Sie enthält Stoffe, die östrogenähnlich wirken. Rotklee ist reich an Isoflavonen, die ähnlich wie Östrogen wirken und dadurch Symptome wie Hitzewallungen, Scheidentrockenheit und Stimmungsschwankungen lindern können. Mönchspfeffer reguliert den Hormonhaushalt, indem er die Produktion von Progesteron unterstützt. Dies kann helfen, Stimmungsschwankungen und unregelmäßige Zyklen in den frühen Wechseljahren zu lindern. Mag. Gregor betont die Sicherheit von Phytohormonen: „Studien zufolge haben Phytohormone überwiegend positive Wirkungen, ohne ein erhöhtes Krebsrisiko zu verursachen. Einige Phytohormone sollen sogar vor Krebs und altersbedingten Erkrankungen schützen. Allerdings ist ihre Wirkung deutlich milder und schwächer als die von bioidenten Hormonen, weshalb sie für manche Frauen möglicherweise nicht ausreichen.“

Bioidente Hormone

Bioidente Hormone sind Hormone, die im Labor aus pflanzlichen Stoffen (wie z.B. der Yamswurzel) so hergestellt werden, dass sie genauso aussehen und wirken wie die natürlichen Hormone, die unser Körper produziert. Das bedeutet, ihre chemische Struktur ist den körpereigenen Hormonen gleich. Sie werden in der Hormontherapie, insbesondere in der Menopause eingesetzt, um den Hormonspiegel im Körper auszugleichen. Mag. Gregor: „Die positiven Auswirkungen von Hormonersatztherapie mit bioidenten Hormonen (bHET) auf die Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren werden aktuell in neuen Studien belegt. Die bHET kann die Lebensqualität vieler Frauen erheblich verbessern, ist jedoch nicht für alle Patientengruppen geeignet. Ein ausführliches, sorgfältiges Gespräch mit einer erfahrenen medizinischen Fachkraft ist daher unerlässlich.“

Der individuelle Weg

Mag. Gregor betont, wie wichtig es ist, den eigenen Weg zu finden. „Jede Frau ist einzigartig und sollte eine auf fundiertem Wissen basierende Entscheidung treffen.“ Sie empfiehlt: „Wenn Sie in der Vergangenheit an einer Krebserkrankung gelitten haben oder empfindlich auf Hormonzufuhr reagieren, könnten pflanzliche Alternativen für Sie die bessere Wahl sein. Leiden Sie hingegen unter starken Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen oder kognitiven Problemen, könnte eine Hormonersatztherapie mit bioidenten Hormonen (bHET) zusammen mit Lifestyle-Anpassungen eine geeignete Lösung für Sie sein.“

Besonders wichtig, so Mag. Gregor: „Um ein umfassendes und nachhaltiges Wohlbefinden zu erreichen, lohnt es sich, die Lebensgewohnheiten anzupassen und auf einen gesundheitsfördernden, entzündungshemmenden Lebensstil umzustellen. Verlangsamen Sie den Alterungsprozess und gewinnen Sie mehr Lebensqualität und Freude.“

PATRICIA SCHEUCHER ■

Testen Sie Ihr Wissen

FRAGE 1. Wie werden bioidente Hormone hergestellt?

- ☐ **A:** Aus synthetischen Substanzen
- ☐ **B:** Aus pflanzlichen Quellen, die im Labor in die Struktur körpereigener Hormone umgewandelt werden
- ☐ **C:** Durch direkte Extraktion aus tierischen Quellen

FRAGE 2. Welches der folgenden Merkmale beschreibt Phytohormone?

- ☐ **A:** Sie docken an Hormonrezeptoren an und haben eine sanfte Wirkung
- ☐ **B:** Sie haben dieselbe molekulare Struktur wie körpereigene Hormone
- ☐ **C:** Sie werden nur in Kombination mit bioidenten Hormonen verwendet

FRAGE 3. Was ist ein wesentlicher Unterschied zwischen bioidenten und Phytohormonen?

- ☐ **A:** Phytohormone sind teurer als bioidente Hormone
- ☐ **B:** Bioidente Hormone haben eine Struktur, die den körpereigenen Hormonen gleich ist, während Phytohormone pflanzlichen Ursprungs sind
- ☐ **C:** Bioidente Hormone sind pflanzlichen Ursprungs, während Phytohormone synthetisch sind

FRAGE 4. Welcher Vorteil ist typisch für bioidente Hormone im Vergleich zu synthetischen Hormonen?

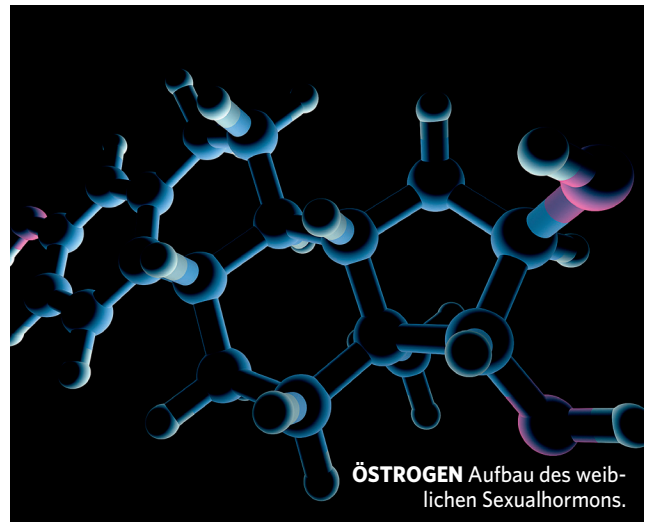
- ☐ **A:** Sie haben eine kürzere Wirkdauer
- ☐ **B:** Sie haben eine genau passende Struktur zu körpereigenen Hormonen und werden oft besser vertragen als synthetische Hormone
- ☐ **C:** Sie sind leichter zu dosieren

FRAGE 5. Welches der folgenden Ziele kann durch die Verwendung von Phytohormonen erreicht werden?

- ☐ **A:** Stabilisierung des Hormonspiegels durch eine exakte Nachahmung körpereigener Hormone
- ☐ **B:** Milderung von Wechseljahresbeschwerden durch sanfte Wirkung
- ☐ **C:** Behandlung von hormonellen Erkrankungen, die eine genaue Dosierung erfordern

FRAGE 6. Welche Aussage trifft auf bioidente Hormone und Phytohormone zu?

- ☐ **A:** Beide sind ohne Nebenwirkungen
- ☐ **B:** Beide werden ausschließlich zur Behandlung von Hormonstörungen verwendet
- ☐ **C:** Beide können zur Verbesserung des Wohlbefindens in den Wechseljahren eingesetzt werden



AUFLÖSUNG

1: B 2: A 3: B 4: B 5: B 6: C

ID:1282532

größe:1.561 von255.114

dummy4