

# BOOOM!

Unsere Autorin spürt die ersten Anzeichen der Wechseljahre. Oder was ist sonst der Grund für ihre miese Laune? Lassen wir die Hormonbombe am besten einfach mal hochgehen.

Text: SARAH LAU  
Collage: MATTHIEU BOUREL

- ch hasse sie. Bemerkungen wie: «Die hat wohl ihre
- Mens». Gern gepaart mit abschätzigen Blicken. Und
- ich mag es fast genauso wenig, wenn Frauen unwir-
- sche Reaktionen mit dem Hinweis entschuldigen:
- «Sorry, PMS, weisch».

Problematisch an Äusserungen zum Hormonhaushalt finde ich vor allem, dass sie nahezu immer mit Ableitungen über Unvermögen einhergehen – und fast ausschliesslich Frauen betreffen. Ungeachtet der Tatsache, dass in Männern ebenso Testosteron, Östrogen und Co. am Wirken sind. Allerdings muss ich zugeben, dass auch ich mich – vor allem seit die vierzig überschritten ist – tatsächlich konfrontiert sehe mit Stimmungsschwankungen, ganz zu schweigen von den zunehmenden körperlichen Beschwerden, die mein Körper mir allmonatlich bereitet. Kurzum: Ja, auch ich fühle mich immer öfter «hormonig» – was auch immer das genau heissen mag. Denn seien wir ehrlich: Dafür, dass Hormone angeblich eine so entscheidende Rolle in unserem Dasein spielen, wissen die meisten unter uns herzlich wenig über sie. So auch ich. Also fange ich an zu recherchieren.

Rund tausend Hormone arbeiten in meinem Körper, davon sind gerade mal um die hundert näher erforscht. Sie sitzen in endokrinen Drüsen wie der Schilddrüse und den Eierstöcken, werden aber auch in bestimmten Zellen und Geweben gebildet, wie etwa im Herzen oder



im Magen. Via Blut überbringen diese Botenstoffe Nachrichten und erteilen Befehle. So wird vom Stoffwechsel bis zum Schlaf, über Stimmung, Atmung und Sex so ziemlich jeder Bereich unseres Lebens von ihnen geregelt. Ich verschlinge Bücher darüber. Und je mehr ich lese, desto drängender die Frage: Bin ich eigentlich nicht mehr als meine Hormone – zyklusbedingt berechenbar und ihnen machtlos ausgeliefert? Julie Holland, Autorin des «New York Times»-Bestsellers «Moody Bitches» sagt klar: ja. Ihr zufolge sind wir mehr oder weniger alle auf dem Entwicklungsstand einer Neandertalerin. Weniger haarig vielleicht, dafür nach wie vor determiniert von unseren (Geschlechts-)Hormonen. In der ersten Zyklushälfte bis zum Eisprung sind wir gut drauf, Östrogen wirkt als Antistresshormon, wir fühlen uns verführerisch und fürsorglich. Schliesslich sind wir auf Befruchtungssuche. In den zwei Wochen danach, in der lutealen Phase zwischen Eisprung und Menstruation, sinkt der Östrogenspiegel und «wir strengen uns nicht mehr ganz so an, den potenziellen Vater unserer Kinder bei der Stange zu halten», wie Holland es formuliert. Nun sei die perfekte Zeit für den Hausputz, eine Art Nestbausyndrom setze ein.

Aha. Fortpflanzen und Fleckenentfernung bestimmen also mein Dasein. Garniert wird das Ganze dann noch mit Tipps von sogenannten Hormone Health Coaches, wie Frau zyklusbedingte Stimmungsschwankungen positiv für sich nutzen soll. Ein florierendes Geschäft. Blöd nur, dass ich auf diese horoskopähnlichen Ratschläge («Führen Sie jetzt schwierige Gespräche») ziemlich allergisch reagiere.

Doch warum eigentlich? Warum wehre ich mich so vehement, mich als hormongesteuertes Wesen zu betrachten? Nicht zuletzt, weil mir mein Leben lang beigebracht wurde, ungeachtet meines Geschlechts alles erreichen zu können, sprich: Die Unterschiede zwischen Mann und Frau wurden in meinem Universum eher ignoriert als betont. Entsprechend fällt es mir schwer, spezifisch weibliche Leiden – seien es nun Mens- oder Wechseljahrsbeschwerden – publik zu machen. Tamponfreie Marathonläufe unter dem Hashtag #freebleeding zu posten, ist für mich in etwa so abwegig wie der Verzehr von Känguruhoden im Dschungelcamp. Dabei sehe ja durchaus auch ich den Enttabuisierungsbedarf. Durch die Unterstreichung der Unterschiede aber wittere ich umgehend Benachteiligung (bis heute hält sich nicht nur bei US-Politikern die Ansicht, Menstruationszyklen und Menopause seien Grund genug, Frauen von wichtigen Ämtern auszuschliessen). Mal ganz abgesehen davon, dass die Narzisstin in mir den Gedanken der hormonellen Gleichschaltung von uns Frauen in diskutabel findet.

Wie gut, dass es nicht nur Julie Holland, sondern auch Menschen wie Nataly Bleuel und ihr Buch «Das sind die Hormone» gibt. Es ist verständlich geschrieben, berücksichtigt auch gleichgeschlechtlich Liebende und Transgender-Personen – und hinterfragt selbst vermeintlich Selbstverständliches; zum Beispiel die Kausalität zwischen Hormonen und Verhalten. Bleuel verweist dabei unter anderem auf den portugiesischen Verhaltensneuroendokrinologen Rui Oliveira. Dieser fand heraus, dass Fussballspielerinnen vor einem Match mehr Testosteron produzierten als männliche Sportler. Bei den Spielerinnen, die das Spiel gewannen, hielt sich der hohe Testosteronspiegel, während er bei den Verliererinnen wieder sank. Die Theorie, dass nicht nur das Hormon das Verhalten bestimmt, sondern eventuell auch das Verhalten die endokrinen und neurologischen Prozesse, untermauert die Wissenschaftsjournalistin Bleuel noch mit einer anderen Studie. Diese zeigt, dass bei Schauspielerinnen und Schauspielern – in die Rolle versetzt, einen Mitarbeiter feuern zu müssen – automatisch der Testosteronspiegel stieg. Und zwar bei den weiblichen Akteurinnen sehr viel mehr als bei den männlichen. «Es ist mit den Hormonen also ein bisschen so wie mit dem Huhn und dem Ei. Was war zuerst da? Das Testosteron, das ein bestimmtes Verhalten (fern-)steuern soll? Oder eine Situation in meinem Umfeld, die einen Hormonausstoss auslöst?», fragt Bleuel.

Dass es im Gegenzug auch Situationen gibt, in denen zweifellos hormonelle Prozesse den Ausschlag geben – und die nach dem immer gleichen Schema ablaufen –, beschreibt die Autorin natürlich auch. Bestes Beispiel: die Geburt. Ich selbst gehöre zu den Frauen, deren Hormone (Östrogen, Progesteron und Endorphin) am dritten Tag nach der Entbindung um das Fünfzig- bis Hundertfache abgefallen sind und bei denen der Milcheinschuss mit einem ausgewachsenen Babyblues einherging. Bis heute blicke ich irritiert auf diesen tränenreichen Tag zurück. Dass chemische Prozesse in meinem Körper derart gewaltige Emotionen hervorrufen können, war mir bis zu diesem Tag nicht bewusst. Nicht zuletzt, weil ich ja fünfzehn Jahre lang die Pille genommen habe und damit – unreflektiert, bedenkenlos und ehrlicherweise auch ohne Beschwerden – körperlich als auch psychisch stärkere Ausschläge künstlich umschiffte habe.

Jetzt stehen als nächste Etappe meines Lebens die Wechseljahre an und anders als damals bei der Verschreibung der Pille will ich genauer wissen, was

## DIE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MANN UND FRAU WURDEN IN MEINEM UNIVERSUM EHER IGNORIERT ALS BETONT

meine Optionen sind. Fakt ist: Mein Östrogenspiegel sinkt ab, wodurch gefässschädigendes LDL-Cholesterin mächtiger und mein Risiko für einen Herzinfarkt steigen wird. Das Risiko, eine postmenopausale Osteoporose zu entwickeln, steigt Statistiken zufolge um rund dreissig Prozent. Wahrscheinlich werde auch ich unter Hitzewallungen leiden und damit klarkommen müssen, dass mein Kalorienbedarf abrupt auf 65 Prozent des Bedarfs einer Dreissigjährigen abrutscht. In der Perimenopause, also der Phase um die Transition, verdreifacht sich mein Risiko, an einer Depression zu erkranken. Und während das Östrogen in den fruchtbaren Jahren für Fettspeicherung in Brüsten und Hüften gesorgt hat (genau: sexy Reize aussenden!), sorgt die Östrogen-Dominanz nun für Wasseranlagerungen plus Fettumverteilung Richtung Bauch. Ich werde an einem Tag super drauf sein und am nächsten beschissen. Obwohl sich objektiv nichts an meinem Leben geändert haben wird. Mal abgesehen von den ganzen existenziellen Fragen und Unsicherheiten, die mich in dieser Transformationsphase umtreiben werden, höre ich schon jetzt die Schreie bestimmter Freundinnen bei der blossen Erwägung einer Hormonersatztherapie. Was tust du deinem Körper an? Hormone! Das gibt Brustkrebs!

Die Schweizerische Menopausengesellschaft – genauer Christian De Geyter, der die Abteilung für gynäkologische Endokrinologie am Universitätsspital Basel leitet, differenziert. Denn ja, es stimme, dass Tumorstadium bei Brustkrebs gerade nach der Menopause durch Östrogene gefördert wird. Es stimmt aber auch, «dass Hormonpräparate existieren, für die sogar ein erniedrigtes Brustkrebsrisiko gefunden wurde, wie zum Beispiel für Raloxifen», so De Geyter.

Ob ich letztlich Hormone nehmen werde oder nicht, weiss ich noch nicht. Kann ja auch sein, dass ich zu den zwei Dritteln gehöre, die keine oder nur wenig Beschwerden während der Wechseljahre haben. Sollte ich zum leidenden Rest gehören, will ich schon jetzt klarstellen: Die Unterstellung, ich sei nur wegen eines pralleren Decolletées und vollem Haar auf die Extra-Portion Östrogen aus, finde ich zutiefst beleidigend.

Was ich mir in jedem Fall schon jetzt anschau, sind die Faktoren, mit denen jeder von uns selbstbestimmt auf sein hormonelles Dasein einwirken kann: Ernährung, Schlaf, Berührungen, Bewegung, Glückmachendes. Denn ja, mein Körper bildet zunehmend weniger Melatonin, was zu nächtlichen Schlafstörungen führt. Aber: Nur zehn Minuten Mittagsschlaf reichen, um besser durch den Tag zu kommen, gleichzeitig das Wachstumshormon Somatotropin zu aktivieren und im Schlaf Muskeln auf- und Fett abbauen zu lassen. Es ist auch richtig, dass ich viel schneller zunehmen werde, während ich zwischen 45 und achtzig fast die Hälfte meiner Muskelmasse verliere. Es stimmt aber auch, dass Bewegung und moderates regelmässiges

## BIN ICH NICHT MEHR ALS MEINE HORMONE – ZYKLUSBEDINGT BERECHENBAR UND IHNEN MACHTLOS AUSGELIEFERT?

Training gerade von Frauen ab vierzig radikal vernachlässigt wird – und bei Wiederaufnahme Wunder bewirkt. Und dabei ist es recht egal, ob Rudern, Wandern oder (Hormon-)Yoga der Schlüssel zum Schwitzen ist.

Dass in Japan übrigens kein Wort für Wechseljahrsbeschwerden existiert, führt man auf die sojareiche Ernährung zurück, die östrogenähnliche Substanzen beinhaltet. Leider sprechen immer mehr Studien dafür, dass es den Knochen nicht viel bringt, sich ab vierzig plötzlich tonnenweise Miso und Tofu einzuverleiben. Unbestritten ist aber, dass Ernährung einen riesigen Einfluss aufs Wohlbefinden hat. Dazu gibt es viele neue interdisziplinäre Erkenntnisse. Der Neurologe Christof Kessler gab jüngst in einem Interview mit der «Süddeutschen Zeitung» an, dass eine zucker- und fettreiche Ernährung auf Dauer zu einer erhöhten Anfälligkeit für Depressionen führt. Nüsse, Fisch, Käse, Eier, dunkle Schokolade aber helfen aufgrund des enthaltenen Tryptophans, die Serotoninproduktion anzukurbeln. Ergebnis: Die Stimmung hebt sich.

Nun wird mich auch das nicht davor bewahren, immer mal wieder zickig, aufbrausend, erschöpft und/oder ungerecht durchs Leben zu gehen. Über allem aber steht, mich so wenig wie möglich von den ganzen Ängsten und Widersprüchlichkeiten stressen zu lassen, die die hormonellen Auf und Ab mit sich bringen. Schwankende Östrogen- und Progesteronspiegel und die im Lauf der Jahre abgearbeiteten Nebennieren schaffen es nämlich immer schlechter, das Stresshormon Cortisol in Schach zu halten. Wenn aber viel davon ausgeschüttet wird, versucht der Körper, Energie zu sparen, indem er die Funktion von Eierstöcken, Schilddrüse und Verdauungsorganen runterfährt. Das Ergebnis: Von massiver Erschöpfung hin zu Verdauungsproblemen, chronischen Entzündungen, Heisshunger und Schlafstörungen ist alles dabei.

Es kommt also einiges auf mich zu. Manchmal werde ich meinen hormonellen Schwankungen und Launen nachgeben, ein anderes Mal werde ich mich von mir abzulenken wissen oder mich auffangen lassen. Und wenn ich wieder mal so richtig genervt bin von all den unaufhaltbaren chemischen Prozessen und Reaktionen meines Neandertalerkörpers, wer weiss, vielleicht werde ich mein Ätzenssein doch auch mal mit dem süffisanten Hinweis auf das sich verabschiedende Östrogen entschuldigen: «Sorry, Menopause, weisch.» •



## UNTERVERSORGT - AN INFORMATIONEN

Sextöter, Krebstreiber, der Grund für senile Vulven – geht es um Hormone, Verhütung und die Wechseljahre, haben alle vermeintlich Schlaues zu berichten. Die Gynäkologin Regine Laser räumt mit so einigen Mythen auf.

Interview: Sarah Lau  
Foto: Michael Sieber

annabelle: Regine Laser, denke ich – Jahrgang 1975 – zurück, habe ich mit 16 die Pille verschrieben bekommen, ohne dass von Risiken oder Alternativen gross die Rede gewesen wäre. Was ich wusste, war lediglich: Rauchen und Pille gibt Thrombose, betrifft mich aber nicht. Von daher habe ich bedenkenlos geschluckt ...

Regine Laser: Solang man nicht schwanger wurde, war ja auch alles prima, und wenn dann noch Pickel weggegangen sind und Blutungen regelmässig und schmerzfrei waren, umso besser. Beschwerft hat sich damals niemand. Inzwischen jedoch ist ein dermassen grosser Gegentrend entstanden, der das Thema Pille wie eine Lawine ins Abstürzen gebracht hat. Es nehmen immer weniger Frauen die Pille und ich bin schockiert, wie viele Junge nur mit Kondom verhüten.

Laut der aktuellsten Studie verhüten 64 Prozent der sexuell aktiven Schweizerinnen zwischen 15 und 19 Jahre lang, vierzig Prozent davon nehmen die Pille. Was schockiert Sie daran?

Angesichts der oft spontanen Sexualität in dieser Altersgruppe und der Fruchtbarkeit – bedenken Sie, da wächst jeden Monat ein superknackig frisches Ei – sind diese Zahlen zu tief. Denn die Folgen sind oft dramatisch. Ich hatte auch schon eine 15-jährige Schwangere in der Praxis. Die Pille wird gerade bei den jungen Frauen nicht ohne Grund verschrieben.

Aber unterschätzen Sie da nicht die Risiken? Immer mehr Gruppierungen wie die Betroffeneninitiative «Risiko Pille» oder Instagram-Hashtags wie #mypill-story demonstrieren, wie das Leben aussehen kann, wenn die Pille Herzstillstand und Thrombosen auslöst, und warnen vor der Einnahme.

Schauen Sie sich die Statistiken an. Bei Pillen der zweiten Generation bekommen neun von 10 000 Frauen eine Thromboembolie – der Rest hat gar nichts. Ohne Pille liegt das entsprechende Risiko bei vier von 10 000 Frauen. Diese ganzen Internetforen berücksichtigen zudem selten, dass sich das Risiko einer Erkrankung multipliziert durch Faktoren wie Rauchen, wenig Bewegung, Übergewicht und familiäre Vorerkrankungen.

Und die arg umstrittenen Pillen der dritten und vierten Generation? Da lässt sich ein erhöhtes Thromboserisiko nicht leugnen. Die französische Regierung weigert sich inzwischen gar, die Kostenübernahme für diese Pillen weiterlaufen zu lassen.

Es stimmt, dass sich das Thromboserisiko bei diesen Präparaten erhöht, allerdings sind gerade hierzulande die Zahlen überschaubar; wir sprechen von Pillen, die keinen relevanten Marktanteil haben.

Was macht diese Pillen eigentlich so schädlich?  
Das Problem bei den Pillen, die in die Kritik gekommen sind, ist, dass das darin enthaltene Drospirenon

**“ES NEHMEN IMMER WENIGER FRAUEN DIE PILLE UND ICH BIN SCHOCKIERT, WIE VIELE JUNGE NUR MIT KONDOM VERHÜTEN”**

ursprünglich als Entwässerungspräparat entwickelt wurde. Wenn Wasser aus dem Körper geschwemmt wird, bedeutet das eine Verdickung des Blutes – logisch, dass sich damit auch die Thrombosegefahr erhöht.

Die Kombination aus Östrogen und Gestagen in Verhütungsmitteln suggeriert den Hormonzentren eine Schwangerschaft, um eine zweite Befruchtung zu verhindern. Jeden Monat dem Körper eine Schwangerschaft vorzugaukeln kann doch nicht gesund sein.

Die Hormon-Konzentration in der Pille ist gering – in der Schwangerschaft hat man beispielsweise das Zwanzigfache an Östrogen und Progesteron im Körper im Vergleich zum normalen Zyklus. Es gibt zudem auch Hormonspiralen, die nur Gestagen enthalten und damit nur auf Uterus und Zervix einwirken, um dafür zu sorgen, dass keine Spermien in die Gebärmutter gelangen, und die Einnistung eines befruchteten Eis verhindern, nicht aber die Ovulation an sich.

Na, irgendwas Negatives werden doch auch Sie über die Pille zu sagen haben, oder?

Es muss einfach sehr individuell die richtige Pille gewählt werden. Die Dosierung wurde beispielsweise generell auf Frauen zwischen sechzig und siebzig Kilogramm ausgelegt. Wenn nun jemand 120 Kilo wiegt, kann ich ihr nicht einfach zwei Pillen durch die Leber jagen. Grundsätzlich kann man sich ja frei für eine Verhütungsmethode entscheiden. Man muss sich einfach immer fragen, ob es nur ums Thema Empfängnisverhütung geht oder ob auch Hautprobleme oder Regelschmerzen bekämpft werden sollen – da wird es ohne Hormone schwierig.

Wie sieht es mit dem Zusammenhang zwischen hormoneller Verhütung und den Auswirkungen auf die Psyche aus?

Logisch gibt es den. Der Zyklus hat immer einen natürlichen Einfluss auf die Psyche und mit Einnahme der Pille hebt man die zyklischen Schwankungen auf und lässt 21 Tage die gleichen Hormone kursieren. Nach einem siebentägigen Absacker und Blutungen geht es wieder von vorn los. Bei einer Pille mit niedrigem

Östrogen riskiert man einen Östrogenmangel: schlechte Laune bis hin zu Depressionen, Scheidentrockenheit und den Verlust der Libido.

Daher also die Berichte von Frauen, die sich nach Absetzen der Pille geradezu euphorisch fühlen und wieder Lust auf Sex haben?

Genau. Man sollte bei der Auswahl der Pille immer die psychische Grundverfassung berücksichtigen. Alle antiandrogenen Präparate, die gegen Pickel wirken, blockieren beispielsweise die männlichen Hormon-Rezeptoren, die getriggert werden müssen, um Stimmung und Power aufrecht zu halten. Hat nun jemand prämenstruell Probleme und ist generell eher deprimierter, dann hier also Hände weg. Generell sollte immer drei Monate nach der Erstverordnung geschaut werden, wo die Patientin mit der Pille gelandet ist.

Der Schweizer Verhütungsbericht berücksichtigt in seinen Statistiken junge Frauen ab 15 Jahren. Dabei liest man bereits von Elfjährigen, die die Pille nehmen.

Der Beginn der Pubertät ist davon abhängig, wie das Unterhautfettgewebe beschaffen ist. Das hat seinen Ursprung bei den Steinzeitfrauen, die eine gewisse Menge Unterhautfettgewebe brauchten, um sicherzustellen, dass sie ihre Brut durchbringen konnten. Dann erst kommt ein Ei zur Reifung. Durch die ganze Überernährung hat sich die Pubertät nach vorn verschoben, es gibt heute übergewichtige Achtjährige, die bereits ihre Blutungen bekommen und die entsprechend mit elf voll in der Pubertät stecken. Da muss man sich dann schon etwas überlegen.

Nach Jahren des Rückgangs steigen die Abtreibungsraten in der Schweiz wieder, was nicht zuletzt mit Verhütungs-Apps in Zusammenhang gebracht wird. Wie stehen Sie zu Zyklus-Apps oder auch zur Ava-Uhr? Lassen Sie mich bloss in Ruhe mit den Dingen! Es ist ja bereits dokumentiert, dass man mit denen weder zuverlässig verhüten, noch zuverlässig schwanger werden kann. Es wird suggeriert, dass man einen dynamischen natürlichen Prozess digital erfassen und kontrollieren kann. Frauen können heute relativ einfach und unbürokratisch abtreiben. Man darf aber nicht vergessen, dass die psychischen Folgen eines Schwangerschaftsabbruchs nicht zu unterschätzen sind. Deshalb sollte es immer das Ziel sein, ungewollte Schwangerschaften zu verhindern.

Es gibt auch Männer, die den Zyklus ihrer Frau tracken. Nach dem Motto, jetzt weiss ich, warum sie gerade so dünnhäutig ist oder keine Lust auf Sex hat, dann nehme ich es nicht persönlich.

Das ist doch auch schon wieder so eine Manie. Die Vorstellung, alles kontrollieren zu können, gibt uns offenbar Sicherheit. Nach dem Motto: Wenn ich weiss, dass ich meinen Eisprung habe, kann ich auch planen, dass

ich im September schwanger sein werde. Ein schwieriges Ansinnen. Aber vielleicht brauchen diese ganzen vielbeschäftigten Paare auch einfach jemanden, der ihnen vorgibt, wann Sex sich lohnen könnte. Am Ende schauen wir auch noch auf der App nach, ob wir guten Sex hatten. Das ist alles so verkopft. Lustig ist, dass die Kontrollmanie mit dem Verlangen gepaart ist, alles bio und ganz natürlich haben zu wollen.

Mir wurde kürzlich vorgeworfen, ich würde durch die Einnahme der Pille meinen Körper innerlich verschmutzen, weil ich ihn nicht ausbluten lasse...

Das ist natürlich Quatsch, geradezu mittelalterlich. Man wundert sich wirklich, was heute noch so geglaubt wird. Es blutet ja nur deswegen nicht, weil gar keine Schleimhaut aufgebaut wurde, die raus müsste. Generell mutiert die ganze Diskussion um Hormone oder auch die Ernährung gerade zu einer regelrechten Glaubensfrage. Klar kann man aus ideologischen Gründen entscheiden, keine Hormone zu nehmen – ob bei Verhütungsfragen oder Wechseljahrsbeschwerden. Wenn eine Patientin dies wünscht, akzeptiere ich das natürlich. Oft ist die grundsätzliche Ablehnung von Hormonen aber durch Fehlinformationen bedingt, und es braucht einfach nur eine gute ärztliche Beratung, um die Möglichkeiten der Therapie von Regelschmerzen oder Wechseljahrsbeschwerden aufzuzeigen.

Ganz ehrlich: Ich weiss nicht, ob ich in den Wechseljahren Hormone gegen die Beschwerden nehmen soll. Wohl nicht nur ich habe noch diese Studie aus dem Jahr 2002 im Kopf, die von einem erhöhten Brustkrebsrisiko bei der Einnahme von Hormonen warnte. Die Studie wurde zwar widerlegt, aber die Bedenken sind geblieben.

Ich erinnere mich daran, dass diese Studie regelrecht aufgesogen wurde – nicht zuletzt von einer deutschen Krankenkasse, die eine enorme Kampagne losgetreten hat. Deren Interesse war natürlich vor allem, die Hormonersatztherapie aus der Kostenerstattung herauszubekommen. Tatsächlich haben dann viele Frauen schlagartig alles abgesetzt oder haben gar nicht erst angefangen. Und die zahlen jetzt dafür: Die Osteoporosefälle sind deutlich angestiegen.

**“LUSTIG IST, DASS  
DIE KONTROLLMANIE MIT  
DEM VERLANGEN  
GEPAART IST, ALLES BIO  
UND GANZ NATÜRLICH  
HABEN ZU WOLLEN”**

Und das Brustkrebsrisiko?

Wenn Sie allabendlich ein Glas Wein trinken, haben Sie einen stärkeren Effekt, als wenn Sie in diesen minimalen Dosen Östrogen zuführen. Übergewicht erhöht das Brustkrebsrisiko um ein 2.5-Faches, das vergessen die meisten. Aber natürlich ist es wichtig, zu schauen, ob ein Brustkrebs vorhanden ist, denn der wächst stärker, wenn man auf die Rezeptoren zusätzliches Östrogen und Progesteron gibt. Man muss immer abwägen: Was erspart mir eine Hormonersatztherapie und was bringt es mir im Leben? Das Ding ist einfach, dass wir mit fünfzig plus ja nicht als Grossmütter am Spinnrad sitzen, sondern wir stehen oftmals im Beruf, gern auch in Konkurrenz zu Jüngeren und dürfen da natürlich nicht nachgeben oder schlapp machen. Hitzewallungen, Schlafstörungen – das alles ist sehr belastend. Und wenigstens solange Frauen noch berufstätig sind, finde ich es wichtig, ihnen mit Hormonen zur Seite stehen zu können. Dabei ist eine Hormonersatztherapie auch präventivmedizinisch aus verschiedenen Gründen interessant.

Inwiefern?

Positive Effekte auf Demenz sind eindeutig nachgewiesen, zudem bietet eine Hormonersatztherapie auch eine kardiovaskuläre Prophylaxe. Die betreffenden Frauen haben weniger Schlaganfälle und Herzinfarkte. Das Arteriosklerose-Risiko wird gesenkt und zur Vermeidung genitaler Atrophie, also der Verdünnung von Gewebe und Schleimhäuten, und Inkontinenz ist es auch gut. Was sind wir ohne all das noch mit neunzig? Oben Licht und unten dicht? Man kann sich selbstverständlich bei allem für den natürlichen Weg entscheiden. Das würde dann aber auch bedeuten, bei Diabetes kein Insulin zu spritzen oder sich die Hüfte nicht erneuern zu lassen. Warum leiden, wenn es sinnvoller geht?

Sind bioidentische Hormone eigentlich gesünder?

Viele Frauen denken, dass bioidentisch irgendwie öko oder pflanzlich wäre, aber das ist Mist. Bioidentische Hormone können alles, was unsere körpereigenen Hormone können. Synthetisch hergestellt haben sie eine identische Molekülstruktur wie natürliche – im Wesentlichen geht es ja auch hier meistens um genau zwei Hormone: Östrogen und Progesteron, die einer Frau, die selbst keine eigenen Hormone mehr produziert, verabreicht werden können. Dabei kann ihr Körper nicht unterscheiden, ob das Molekül nun aus der Apotheke oder aus ihren Eierstöcken kommt.

Wenn wir letztlich immer noch nach demselben hormonellen Zusammenspiel funktionieren wie die Neandertalerinnen, stellt sich doch die Frage: Sind wir unseren Hormonen vollends ausgeliefert?

Wir müssen ja nicht alles, was kommt, fatalistisch ertragen. Wir können allein über Ernährung und Bewegung vieles steuern, unser Körpergefühl stärken und

**“MAN KANN SICH FÜR  
DEN NATÜRLICHEN WEG  
ENTSCHEIDEN. DAS WÜRD  
ABER AUCH BEDEUTEN,  
BEI DIABETES KEIN  
INSULIN ZU SPRITZEN”**

Beschwerden lindern. Wir sind nicht Opfer der Hormone. Die Menschen vergessen oft, Eigenverantwortung zu übernehmen. Dazu gehört auch, sich zu fragen, ob vielleicht irgendwas in meinem Leben berechtigterweise dazu führt, dass ich aggressiv bin oder traurig. Oft schieben wir unsere Hormone vor und machen sie für unsere Misere verantwortlich.

In Internetforen werden Beschwerden wie Schlafstörungen oder Reizbarkeit oft auf die Perimenopause zurückgeführt, also auf die Jahre vor der eigentlichen Menopause. Es könne also sein, dass man schon mit 38 erste hormonell bedingte Beschwerden zu spüren bekommt ... Sie lachen?

Wenn die Menopause Weihnachten ist, wäre die Perimenopause die Zeit vom Advent bis zum 6. Januar, also die Zeit davor und danach. Da sprechen wir aber nicht von Jahrzehnten, sondern von einem Spielraum von zwei bis fünf Jahren. Es heisst ja nicht zuletzt deswegen Wechseljahre, weil die Eierstöcke in einem Wandel begriffen sind. Die Menopause kommt im Durchschnitt mit 52. Wann es mit der Eierstockfunktion vorbei ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab; Rauchen, Stress ...

Ich für meinen Teil fühle mich bei hormonellen Erklärungen oft auch irgendwie entlastet. Im Sinne von: Voilà, das ist der Grund für den ganzen Mist, den mein Körper neuerdings so treibt, meine Reizbarkeit, meine Unruhe.

Ich glaube, dass die Frauen früher auch einfach nicht so viel Zeit auf irgendwelche Innenschauen verwendet haben. Da hat man es einfach als normal hingenommen, dass man sich mal blöd gefühlt hat. Und schauen Sie doch mal die Lebensrealität von Frauen an, zwischen Kindern, Beruf, dem Anspruch, gut auszusehen, eine funktionierende Partnerschaft zu führen, am besten noch die alternden Eltern zu pflegen – das ist doch Grund genug, an mancher Stelle überfordert zu sein. Und hormonelle Schwankungen erleben wir ja so oder so jeden Monat, da muss man nicht mal in der Perimenopause stecken.

→

# DIE TOP 5 DER HORMONE

## WELCHES IST EIGENTLICH FÜR WAS ZUSTÄNDIG?

**“JE BESSER DIE FRAUEN ÜBER DIE ZUSAMMENHÄNGE INFORMIERT SIND, DESTO EHER NEHMEN SIE ETWAS EIN”**

Blicke ich in meinen Freundinnenkreis 45 plus ist da kaum eine Frau, die nicht über massive Blutungen klagt – und keine von ihnen hat eine andere Antwort bekommen als: normal in Ihrem Alter, da müssen Sie durch. Starke Blutungen sind meist gar nicht auf hormonelle, sondern auf mechanische Ursachen zurückzuführen. Myome, Polypen, die unter der Schleimhaut sitzen und mitbluten beispielsweise. Die Zyklus-Qualität wird generell ab vierzig schlechter, und wenn es zum Eisprung kommt, aber weniger Progesteron da ist, entsteht ein Östrogen-Überhang. Nun muss man wissen, dass Östrogen quasi ein Rasendünger für die Schleimhaut ist, die dann wächst und wächst und wächst. Das Progesteron, das wiederum eine Art Unkrautvernichter ist, kommt in der zweiten Zyklushälfte zum Einsatz. Ist die Frau aber schon in der Lebensphase, in der sie zwischendurch auch mal acht Wochen lang nicht blutet, häuft sich total viel Östrogen an, die Schleimhaut wird entsprechend sehr viel dicker, das Progesteron kommt da auch nicht mehr gegen an und wumm – irgendwann kommt alles unter starken Blutungen heraus.

Und dann?

Eisen-Infusionen sind bei uns erstaunlich häufig und die Kassen übernehmen die Kosten. Ich kenne viele Frauen, die sich regelmässig etwas geben lassen.

Wann macht es denn Sinn, seinen Hormonhaushalt testen zu lassen?

Unregelmässigkeiten beim Zyklus sind immer ein guter Hinweis, dass etwas hormonell aus dem Lot geraten ist: wenn bei jungen Frauen die Regelblutung länger ausbleibt, der Zyklus wahlweise in die Länge gezogen oder zu kurz ist oder auch Milch aus der Brust tropft.

Und wenn ich jetzt wissen will, ob ich schon erste Wechseljahrszeichen habe?

Dass die Wechseljahre kommen, kann ich Ihnen auch sagen, ohne dass die Hormone bestimmt werden. Dazu reicht der Zyklusverlauf und eventuell ein Ultraschall, der mir zeigt, ob noch Eier in den Eierstöcken sind oder es schon ziemlich duster aussieht.

Kann ich mir denn einen individuellen Hormoncocktail nach meinen eigenen Bedürfnissen mixen lassen?

Apotheken bieten das an – und Krankenkassen übernehmen auch noch die Kosten. Aber: Woher weiss Frau Meier, was genau sie braucht? Ja, das hat der Doktor Müller ihr gesagt, der hatte mal ihre Werte gemessen. Blöd nur, dass diese ja, wie wir wissen, stark schwanken, gerade in den Wechseljahren. Da wird also ein Bedarf ermittelt, der gar nicht Monat für Monat besteht.

Und was schlagen Sie vor?

Ich halte mehr von Gel mit einer definierten Menge Östrogen pro Milliliter. Das reicht in der niedrigen Konzentration schon aus, um die Rezeptoren zu befriedigen und Hitzewallungen und Co. ein Ende zu setzen und

gleichzeitig die Knochen so weit mit Östrogenen zu versorgen, dass sie wieder Kalzium einbauen können. Der Vorteil beim Gel ist, dass individuell die Grösse des Kleckses festgelegt werden kann und man auch mal selber regulieren kann, was man braucht.

Als Lifestyleprodukt versprechen Hormonabletten auch klarere Haut, ein strafferres Decolletée, kräftigeres Haar ...

Östrogen sei Dank! Einer sechzigjährigen Frau sieht man an, ob sie was genommen hat oder nicht. In Deutschland ergab eine Umfrage, dass rund 98 Prozent der Frauenärztinnen im entsprechenden Alter eine Hormonersatztherapie machen. Je besser die Frauen über die Zusammenhänge informiert sind, desto eher nehmen sie etwas ein.

Im Buch «Moody Bitches» ist die Rede von der «senilen Vagina». Ich muss zugeben: Das hat mich verstört. Ist das ein medizinischer Terminus und was hat es damit auf sich?

Das habe ich noch nie gehört. Vielleicht meinen die eine Atrophie? Klar ist, dass die Vulva durch den Östrogenmangel irgendwann schrumpft und erschlafft. Dies bereitet allerdings vielen Frauen keinerlei Probleme, weil sie ohnehin keinen Sex mehr haben nach den Wechseljahren. Übrigens oft, weil die Männer nicht mehr wollen oder können.

Auf der anderen Seite stehen die erstarkenden Frauen, die gerade um die 45, 50 eine neue Sexualität für sich entdecken – nicht selten mit sehr viel jüngeren Männern.

Man hat ja auch wieder neue Kräfte, wenn die Kinder nicht mehr nachts wach werden. Es ist typisch für diese Lebensphase, noch mal neu in Auseinandersetzung mit sich selbst zu gehen, Bilanz zu ziehen: Was stimmt in meinem Leben, in meiner Beziehung – und was nicht. Will ich mit allem so die nächsten vierzig Jahre weitermachen oder komme ich zum Schluss: Nein, das kann es nicht gewesen sein. •

### Östrogen

#### Das Schönheitshormon

Zur Gruppe der Östrogene zählen Östron, Östradiol und Östriol, wobei man diese meist vereinfachend unter dem Oberbegriff Östrogen zusammenfasst. In Eierstock, Plazenta und Nebenniere aus Testosteron gebildet, steuern die weiblichen Geschlechtshormone den Zyklus, die Reifung der Eizelle und die Fruchtbarkeit. Ausserdem wirken sie auf Knochenbau und Stoffwechsel ein, schützen Herz und Gefässe – und machen uns hübsch. Denn Östrogen pusht die Kollagenbildung, bewahrt uns vor Falten, zaubert ein pralles Decolletée und volles Haar. Liegt eine Östrogendominanz (Gelbkörperschwäche) vor, können PMS-Beschwerden, Gewichtszunahme und unerfüllter Kinderwunsch die Folge sein. Östrogenmangel dagegen verursacht die typischen Wechseljahrsbeschwerden von Hitzewallungen bis zu Angstzuständen.

### Progesteron

#### Das Schwangerschaftshormon

Progesteron, auch Gelbkörperhormon genannt, ist der wichtigste Vertreter der Gestagene. In der ersten Hälfte des Zyklus ist es diesem Sexualhormon zu verdanken, dass sich in der aufgebauten Gebärmutter schleimhaut eine befruchtete Eizelle einnisten und

wachsen kann. Tritt während einer Schwangerschaft ein Mangel an Progesteron auf, kann es zu einer Fehlgeburt kommen, da die Schleimhaut die Eizelle nicht halten kann. Progesteron gilt als Gegenspieler des Östrogens, und zusammen sichern sie Fruchtbarkeit und Fortpflanzung. Progesteron kann aber noch mehr: Es hält die Androgene in Schach, steigert die Lust, wirkt entwässernd und antidepressiv.

### Oxytocin

#### Das Kuschelhormon

Dass Sex für mehr Nähe und Verbundenheit sorgt, liegt am dabei ausgeschütteten Neurohormon Oxytocin. Es macht uns vertrauensseliger und empathischer, reduziert Angst und Stress und wirkt generell prosozial. Bei Schwangeren leitet es die Wehen ein, stimuliert nach der Entbindung die Milchproduktion und sorgt auch hier für eine tiefere Bindung zwischen Mutter und Baby. Derzeit wird sogar geforscht, inwieweit Oxytocin soziale Fähigkeiten bei Autisten verbessern und bei chronischen Depressionen eingesetzt werden kann.

### Testosteron

#### Das Powerhormon

Auch wenn Frauen nur ein Zehntel der bei Männern üblichen Menge dieses Sexualhormons im Blut haben, spielt es auch im weiblichen Körper eine entscheidende Rolle – organisch und psychisch. Testoste-

ron fördert die Lust, stimuliert den Muskelaufbau, sorgt für Antrieb und reguliert den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Zu viel ruft starke Körperbehaarung und Akne hervor, zu wenig erzeugt unter anderem Hitzewallungen, Schlafstörungen und Depressionen. Übrigens: Oft senkt die Pille das freie Testosteron in der Blutbahn und kann entsprechend Ursache für eine gedämpfte Libido sein.

### Cortisol

#### Das Stresshormon

Unter Anspannung produziert unser Körper in der Nebennierenrinde Cortisol. Zusammen mit den Botenstoffen Noradrenalin und Adrenalin sorgt das primäre Stresshormon für die Freisetzung von Glukose als Energiequelle – wichtig für unser Gehirn, das in Stresssituationen bis zu zwölf Mal mehr an Nervennahrung benötigt. Nicht überlebensnotwendige Funktionen wie Verdauung werden runtergefahren und unsere Organe in Alarmbereitschaft versetzt. So werden wir leistungsfähiger und konzentrieren uns auf das für den Moment Wesentliche. Was kurzfristig eine tolle Sache ist, macht langfristig Probleme: Dauerhaft sind eine erhöhte Herzfrequenz, ansteigender Blutdruck, Schlaflosigkeit und je nach Typ Gewichtszu- oder -abnahme gesundheitsschädigend.