

Wiedergeburt der Hormontherapie

Wechseljahre: Aschaffener Frauenarzt schwört auf Behandlung mit Gel – »So gut wie keine Nebenwirkungen«

Hitzewallungen, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen oder gar Depressionen: Für die meisten Frauen jenseits der 45 ein deutliches Signal für den Beginn der Wechseljahre (Klimakterium). Auch Beschwerden mit der Wirbelsäule und dem Kreislauf sowie Scheidentrockenheit können auftreten.

In diesem Zeitraum vermindert sich nach und nach die Bildung der Geschlechtshormone, bis sie schließlich nach und nach eingestellt wird. Zunächst kommt es zum Absinken des Gelbkörperhormons (Progesteron), es folgen die Östrogene und schließlich die männlichen Hormone (Androgene), die in geringer Menge auch im weiblichen Organismus zirkulieren.

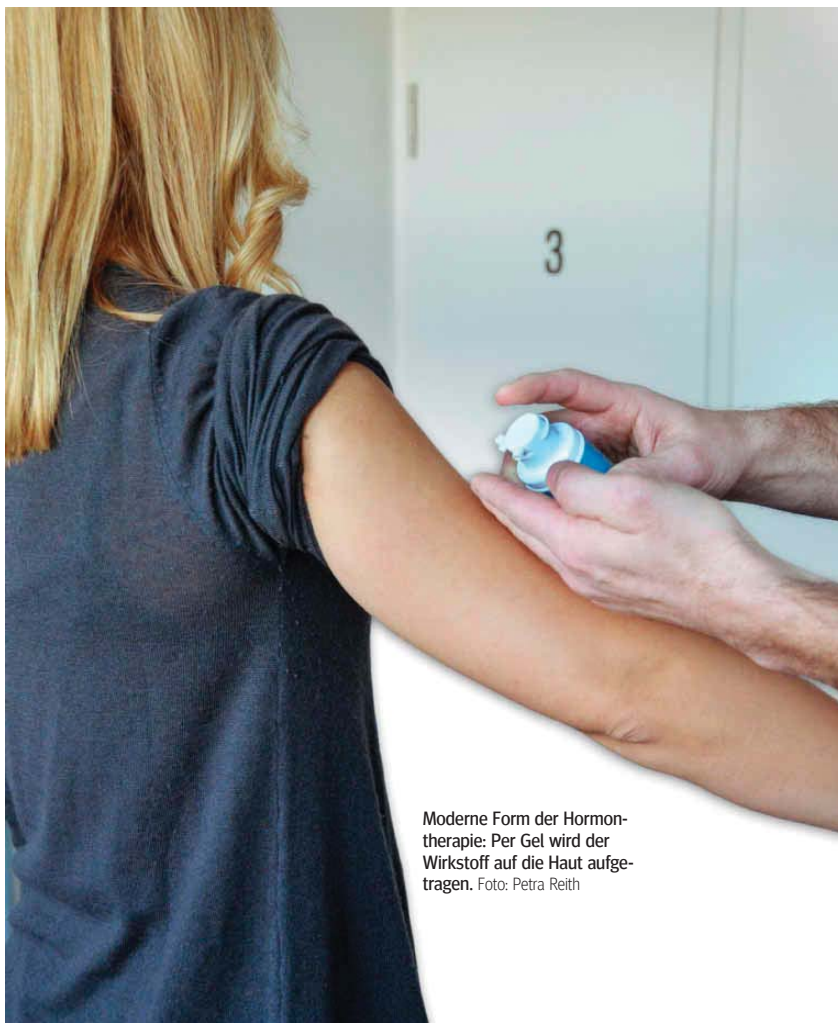
Solche hormonellen Umstellungen sind also keine Krankheit, sondern ein natürlicher Abschnitt des weiblichen Lebenszyklus, und nicht jede Frau empfindet die Auswirkungen als Belastung: Manche spüren kaum etwas, fühlen sich gar im »zweiten Frühling« oder halten die Symptome mit Sport oder Naturheilmitteln unter Kontrolle.

Stark verunsichert

Wer aber unter den Folgeerscheinungen so stark leidet, dass er ärztliche Hilfe beansprucht, kommt meist stark verunsichert in die Sprechstunde. Denn von der nahelegendsten Behandlung, nämlich dem Ersatz der verloren gehenden Hormone durch Tabletten, hat die Patientin von Freunden und Bekannten und aus den Medien meist nicht viel Positives vernommen. Spätestens seit dem vorzeitigen Abbruch der sogenannten Women's Health Initiative (WHI) war die Hormon-Ersatztherapie (HRT) lange Zeit out. Frauen wollten nicht als »Hormonmangelwesen« gelten.

Diese Studie mit mehr als 16 000 Teilnehmerinnen in den USA aus dem Jahre 2002 hatte ergeben, dass die Hormontherapie mit Östrogen nicht vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt, wie dies zuvor angenommen wurde. Herzinfarkt und Schlaganfall traten vielmehr häufiger auf als in der Placebo-Gruppe. Hinzu kam noch eine erhöhte Rate von Brustkrebs und Thrombosen, die die bekannte schützende Wirkung der Hormone gegen die Osteoporose (Knochenabbau) in den Schatten stellte.

Doch nach vielfältiger methodischer Kritik an dieser



Moderne Form der Hormontherapie: Per Gel wird der Wirkstoff auf die Haut aufgetragen. Foto: Petra Reith

Stichwort: Hormone

Hormone sind chemische Botenstoffe im Körper. Sie übermitteln Informationen, vor allem zwischen Gehirn und den übrigen Regionen des Körpers, und regeln wichtige Vorgänge – vom Blutzuckerspiegel über den Wasserhaushalt und den Blutdruck bis hin zur Schwangerschaft.

Viele Hormone werden in Drüsenzellen bestimmter Organe hergestellt und in das Blut abgegeben, das sie (manchmal gebunden an Eiweiße) zu ihrem Zielort bringen, den Zellen anderer Organe.

Auf oder in den Zellen befinden sich »Andockstellen« (Rezeptoren)

für die Hormone. **An diese binden die Hormone und lösen dadurch die beabsichtigten Veränderungen in der Zelle aus.**

Manche Hormone wirken innerhalb von Sekunden. Die meisten aber benötigen mehrere Minuten oder länger, um eine Reaktion zu verursachen (Quelle: netdoktor.de)

und ähnlichen Studien und neueren Untersuchungen feiern die künstlichen Hormone zur Zeit geradezu eine Wiederauferstehung, nämlich als Gel, das auf die Haut aufgetragen wird und so gut wie keine Nebenwirkungen verursachen soll.

Überwiegt der Nutzen?

Die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, der Berufsverband der Frauenärzte und zahlreiche weitere Fachgesellschaften formulierten Ende 2012:

»Nach aktueller Datenlage ist zu erwarten, dass bei früher Substitution – im Alter unter circa 60 Jahren –, unter Ver-

meidung langjähriger Östrogendefizite, für nicht mit speziellen Risikofaktoren oder Vorerkrankungen belastete Frauen der Nutzen einer indizierten Hormon-Ersatzbehandlung die Risiken meist überwiegt.«

Auch sei die Sorge unberechtigt, eine HRT könnte Herzinfarkte herbeiführen, selbst wenn eine Frau vorher völlig gesund war. In manchen Studien wurde sogar ein vermindertes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen festgestellt, vor allem bei Frauen, die bald nach Eintritt der Wechseljahre mit der Behandlung begannen. Allerdings stieg das Risiko für

Herzattacken, Herzinfarkte und auch Schlaganfälle bei denjenigen Frauen, die schon vor der Therapie Herzprobleme oder einen Bluthochdruck hatten. Bei ihnen kann, besonders wenn sie schon älter als 60 Jahre sind, eine HRT ein Risiko darstellen. Die wichtigste Erkenntnis betrifft den Brustkrebs: Schon in der WHI-Studie war in einer Untergruppe von Frauen die Brustkrebs-Häufigkeit sogar gesunken, nämlich bei Frauen, die nur Östrogene bekamen, aber keine Gestagene (Gelbkörperhormone).

Inzwischen weiß man, dass die Erhöhung des Brustkrebsrisikos tatsächlich vor-

allem durch Gestagene hervorgerufen wird und – wenn überhaupt – nur in sehr geringem Ausmaß durch Östrogene.

Neue Studie

Eine neuere Studie im Britischen Ärzteblatt kommt zu dem Ergebnis, dass eine zehnjährige Östrogen-Therapie die Rate von Todesfällen oder Herzerkrankungen senkte, ohne dass es zu einem Anstieg bei Krebserkrankungen, venösen Thromboembolien (durch Blutgerinnsel verursachte Gefäßverschlüsse) oder Schlaganfällen kam.

Der Aschaffener Gynäkologe Alexander Henze macht bei 70 bis 80 Prozent seiner Patientinnen, die ihn wegen starker Wechseljahresprobleme aufsuchten und denen er deswegen eine HRT empfahl, eine transdermale (über die Haut) Anwendung. Ein Gel, das aus synthetisch hergestelltem Östrogen besteht, wird in Dosier- oder Pumphüben auf den Oberarm aufgetragen.

Moderne Therapie

Henze: »Das ist die modernste Therapie. Sie hat zum einen den Vorteil, dass man im Gegensatz zum Pflaster extrem individuell dosieren kann. Zum anderen ist das Herz-Kreislauf-Risiko oder überhaupt das internistische Risiko gleich Null, vergleichbar mit Frauen, die keine Hormone nehmen. Wenn eine Frau das Gefühl hat, die Dosierung ist ein bisschen zu hoch, sie spürt vielleicht ein Brustspannen, dann kann ich ihr beispielsweise sagen: Nehmen Sie nur einen Dosierhub statt wie bisher zwei.«

Auch wenn die Wirkung relativ schnell eintritt, macht es nach Meinung des Arztes keinen Sinn, das Mittel abzusetzen, wenn man sich besser fühlt. Erst wenn eine gewisse Stabilität erreicht ist, empfiehlt er nach sechs Monaten bis einem Jahr, mit einer Reduzierung zu beginnen. Meist dauert es aber länger, bis alle Beschwerden verschwunden sind, so dass sich die Anwendung des Hormongels normalerweise über zwei bis fünf Jahre erstreckt.

Angst vor Krebs

Die meisten Frauen haben Angst vor Brustkrebs, wobei das Thrombose-Risiko bei der Einnahme von Hormontabletten viel größer ist. Beim Gebrauch des Gels wird der Wirkstoff direkt unter der Haut vom Blut aufgenommen, im Körper verteilt und damit der Leberkreislauf und der

Magen-Darm-Trakt umgangen.

Ein weiterer Pluspunkt der Hormone ist der positive Einfluss auf Depressionen, die in den Wechseljahren überdurchschnittlich gehäuft auftreten. Das erklärt Henze damit, »dass Östrogene auch Neurotransmitter sind, das sind Botenstoffe im Gehirn, und wenn die abfallen, leiden die Frauen häufiger an Depressionen.«

Inzwischen ist die Verabreichung von Hormonen über die Haut eine offizielle Indikation bei einer ausgeprägten Osteoporose in den Wechseljahren. Vor allem, wenn eine Frau früh in die Wechseljahre kommt, zum Beispiel schon mit 40, empfiehlt Henze eine HRT, ebenso bei Patientinnen, die ein extrem hohes Osteoporose-Risiko in der Familie haben, oder Kortisone einnehmen, um sie vor Knochenmasseverlust zu schützen.

Gegen die Skepsis

Mit der Schilderung dieser Pluspunkte kann Henze nach seinen Worten auch skeptische Patientinnen überzeugen: »Es ist ja nicht unsere Aufgabe, jemanden zu überreden oder zu überzeugen,



Frauenarzt Alexander Henze berät zur Hormontherapie. Foto: Petra Reith

sondern wir wollen die Frauen maximal gut informieren und ihnen die Vor- und Nachteile schildern. Bei der transdermalen Therapie gehen die Risiken gegen Null.«

Alternativen zum Einsatz von Hormonen wie etwa pflanzlichen Präparaten steht Henze aufgeschlossen gegenüber: »Wir erleben immer häufiger, dass Frauen zu uns kommen und sagen, sie fühlen sich nach Einnahme pflanzlicher Mittel besser. So hilft Salbei bei Hitzewallungen. Das unterstützten wir natürlich.«

Andererseits brauchen Patientinnen mit akuter Problematik schnelle Hilfe. Eine Hormon-Behandlung wirke schon nach zehn bis 14 Tagen, erläutert der Mediziner, während Naturheilmittel unter Umständen erst nach sechs bis acht Wochen anschlagen.

Rechtzeitiger Start

Besonders wichtig ist es nach Meinung Henzes, mit einer Hormon-Ersatztherapie frühzeitig zu beginnen: »Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass zum Beispiel das Darmkrebsrisiko deutlich reduziert wird und

Zur Person: Alexander Henze

Alexander Henze wohnt in Johannesberg, ist verheiratet, und hat zwei Töchter. Seine Facharztausbildung absolvierte er bis 2005 im Klinikum Aschaffenburg. 2006 ließ er sich als Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe in Aschaffenburg nieder. Ab 1. Januar 2014 leitet er gemeinsam mit den Fachärztinnen Nadine Dettmar und Bettina Schreiber das Frauenärzte-Gesundheitszentrum in Aschaffenburg, Goldbacher Str 33.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen günstig beeinflusst werden, wenn man mit der HRT frühzeitig beginnt. Wenn eine Frau 60 oder 62 Jahre alt ist und schon Herz-Kreislauf-Probleme hat, dann ist es eigentlich eine Kontraindikation. Aber wenn man mit der Hormongabe mit 50 anfängt, haben die Frauen wesentlich seltener Infarkte oder Schlaganfälle. Relativ neu ist die Erkenntnis, dass Hormone auch einen gewissen Schutz vor Alzheimer und anderen Demenzleiden bieten.«

Wenn die Frau noch eine Gebärmutter hat, gibt der Arzt

als Zusatzmittel ein Gelbkörperhormon, das ist ein natürliches Progesteron. Es hat neben dem Schutz der Gebärmutter vor dem Östrogen-Einfluss den »wunderbaren Nebeneffekt«, dass die Frauen nach Einnahme gut schlafen. Zudem ist es laut Henze gegenüber dem Brustkrebsrisiko völlig neutral.

Kein Wundermittel

Trotz der vielen Vorteile der transdermalen Anwendung warnt der Gynäkologe davor, die Hormone als Wundermittel zu betrachten. Sie halten weder den Altersprozess auf noch gleichen sie andere Risikofaktoren aus. Wer Übergewichtig ist, sich zu wenig bewegt, gefährlich hohe Blutfette hat und an Bluthochdruck leidet, muss parallel zu einer möglichen Hormon-Ersatztherapie diese Gesundheitsrisiken reduzieren oder ausschalten.

Henze: »Lebensstilveränderungen sind auch bei Wechseljahresproblemen von größter Bedeutung. Wer Normalgewicht hat und regelmäßig Sport treibt, ist weniger anfällig für Beschwerden. Auch Stress sollte reduziert werden.«

Manfred Petz



„**Dank konservativer Orthopädie kann ich wieder ohne Schmerzen Rad fahren.**“

„Einfach losradeln. Noch im Juni wäre das nicht möglich gewesen“, erzählt Andrea Hartkorn. Die 48-jährige Sachbearbeiterin aus Lampertheim hatte nach einem Meniskusrisiko und Entzündungen im rechten Knie erhebliche Schmerzen bei alltäglichen Bewegungen, sogar das Gehen bereitete Beschwerden. „An Fahrrad fahren oder normales Treppensteigen war nicht mehr zu denken“, beschreibt sie ihre damalige Situation. „Ich konnte nur noch auf der Zehenspitze auftreten.“ Schuld daran waren falsche Belastungen der Füße und eine unerkannte Fußfehlstellung. „Durch Fehlstellungen wirken Belastungen falsch auf unseren Körper, was zu Verschleiß und chronischen Gelenkschmerzen führen kann“, sagt Dr. Christian Conrad, Leiter der Fachabteilung für Konservative Orthopädie (ANO) an der Kreisklinik Jugenheim. Auch bei Andrea Hartkorn war dies ein wesentlicher Faktor, der die vorhandene Kniegelenksarthrose noch verschlimmerte.

Klinik für Orthopädie und Traumatologie

Jugenheim bietet in der Region einzigartige orthopädische Gangstrecke an

Falsches Gehen als Ursache von Gelenkproblemen

Von ihrem behandelnden Arzt wurde die 48-Jährige im Sommer an die neue Abteilung für Konservative Orthopädie in Jugenheim verwiesen. Eine gezielte, ganzheitliche Bewegungstherapie soll hier das Grundproblem von Gelenkschmerzen lösen. „Deshalb setzen wir in der konservativen Diagnostik und Therapie auf das Zusammenspiel aus Manueller Medizin und Bewegungstherapie, osteopathischen, psychotherapeutischen und naturheilkundlichen Verfahren. Eine Operation lässt sich so in vielen Fällen vermeiden“, erläutert Dr. Conrad das neue Konzept an der Klinik für Orthopädie und Traumatologie Jugenheim. Andrea Hartkorn war eine der ersten Patientinnen, die von den Möglichkeiten der Abteilung für Konservative Orthopädie und der jüngst fertig gestellten Gangstrecke mit Bewegungsanalyse-Labor profitierte.

Modernste Video-Analyse-Software deckt Fehlstellungen auf

In den ersten Tagen ihres stationären Aufenthalts fand eine intensive Bewegungsanalyse statt, in die ihr gesamter Körper einbezogen wurde. Während sie sich auf der Gangstrecke bewegte, analysierte die Video-Software Bewegungssequenzen der gleichen Bewegung zu verschiedenen Zeitpunkten. Sportwissenschaftler überprüfen Problemzonen und Druckspitzen an ihrem Fuß. Aus diesen Vermessungsdaten ergaben sich schließlich die Bewegungswinkel der einzelnen Gelenke, die die Fehlstellungen aufdeckten.

Deutschlandweit einzigartig in der konservativen Akut-Orthopädie

Für diese Behandlung wurde in Jugenheim ein unter Deutschlands konservativen, akut-orthopädischen Kliniken einzigartiges Setup installiert: „Mehrere High-Definition Kameras an sechs verschiedenen Positionen, modernste Lichttechnik, eine in den Boden eingelassene

Druckmessplatte und neueste Video-Analyse-Software sorgen dafür, dass Patienten im Bewegungs-Labor der Kreisklinik Jugenheim nicht nur eine exakte Diagnose, sondern auch eine individuell auf ihre Gelenkprobleme ausgerichtete Behandlung erhalten“, sagt Dr. Conrad. „Wir überprüften im Gangbild von Frau Hartkorn, wie gut oder schlecht beispielsweise das Abrollen ihrer Füße funktionierte und konnten dann die vorhandenen Instabilitäten mit Hilfe der ganzheitlichen Therapie deutlich verbessern“, erklärt der Experte.

Erfolge der konservativen Orthopädie sprechen für sich

Die Patienten werden stark in die Behandlung einbezogen und verinnerlichen adäquate Bewegungsabläufe und Körperhaltungen, die individuell an ihren Alltag angepasst sind. „Mit Hilfe der von Sportwissenschaftlern, Osteopathen und einem Spezialisten für Traditionelle Chinesische Medizin angeleiteten Behandlung und der Video- und Druckmessplatten-gestützten Gangstrecke lernen unsere Patienten, sich im Alltag wieder besser und schmerzfrei zu bewegen“, so Dr. Conrad. Mit dem multimodalen Behandlungskonzept der Klinik konnten zahlreiche Patienten mit hartnäckigen orthopädischen Problemen bereits erfolgreich ohne operativen Eingriff behandelt werden.

Auch Andrea Hartkorn hat erste signifikante Erfolge vorzuweisen: Durch die intensive Therapie in der Abteilung für Konservative Orthopädie wurde ihre Fuß- und Beinmuskulatur konsequent gestärkt und aufgebaut. Sie lernte, richtig aufzutreten und sich in ihrem Alltag weitestgehend schmerzfrei und gelenkschonend zu bewegen. Eine deutliche Verbesserung ihres Gangbildes und ihrer Beweglichkeit waren das Resultat: „Ich werde dank konservativer Behandlungen nun wieder in meinen Beruf eingegliedert und kann ohne größere Probleme in die Hocke gehen, Treppensteigen, vor allem Fahrrad fahren. Darüber freue ich mich besonders.“

Über Dr. Christian Conrad

Christian Conrad (45) studierte und promovierte Sportwissenschaften und Humanmedizin an den Universitäten Köln und Bonn. Seine Berufslaufbahn begann er in der Schweiz, wo er seinen Facharzt für Orthopädie und Traumatologie erwarb. An der Kreisklinik Jugenheim ist Dr. Conrad seit Juli 2012 Oberarzt an der Klinik für Traumatologie und Orthopädie der Kreiskliniken Darmstadt-Dieburg und behandelt gemeinsam mit Chefarzt Dr. Hanns-Edgar Hoffart in der neuen Abteilung für Akut-Orthopädie ANOA alle akuten und chronischen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates.



Kontakt:

Fachabteilung Konservative Orthopädie Jugenheim (ANO)
Klinik für Orthopädie und Traumatologie Jugenheim,
Hauptstraße 30
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon 062 57 / 5 08-5 51
Telefax 062 57 / 5 08-5 55