



## **Ist das Klimakterium nicht ein natürlicher Prozess, den man ohne Therapie akzeptieren sollte?**

Bei der Hormonersatztherapie der Frau in der Menopause geht es in erster Linie darum, Beschwerden, die durch einen Hormonmangel auftreten und die Gesundheit, oder das Wohlbefinden der Frau erheblich stören, durch die Gabe der fehlenden Hormone zu beseitigen.

### **Lebenslange Therapie für alle Frauen?**

Eine Hormonsubstitution empfiehlt sich, wenn hierdurch entweder Beschwerden beseitigt oder gesundheitliche Risiken minimiert werden können. Zwei Gründe sprechen gegen eine Therapie bei allen Frauen:

- Dass einige Frauen nach Menopause gar keinen Hormonmangel aufweisen, und somit auch keine Therapie brauchen.
- Der menschliche Körper hat ein hochintelligentes Sicherheitssystem das unserem Bewusstsein biologische Systemausfälle mit gesundheitsschädigenden Wirkungen meldet. Bei Wohlbefinden risikofreier Patientinnen kann unter diesem Aspekt auf eine Therapie verzichtet werden.

Eine Therapie empfiehlt sich daher für jene Frauen, die Beschwerden haben bzw. solche, die gesundheitsgefährdende Risiken aufweisen, die unter einem Hormonentzug zunehmen könnten.

### **Hormongabe – Therapie oder Prophylaxe?**

Geschlechtshormone steuern nicht nur

den Regelzyklus der Frau, sie sind auch an vielen anderen Vorgängen im Körper beteiligt. Die Beschwerden, die eine Frau in den Wechseljahren bekommen kann, sind sehr unterschiedlich in ihrer Ausprägung und ihrer Stärke. Nicht jede Frau benötigt aufgrund dieser Beschwerden Hormone. Bei starken Beschwerden ist die Hormontherapie aber immer noch das Mittel der ersten Wahl welche die Beschwerden der Wechseljahre schnell und effektiv lindert.

Vielfach empfinden diese Frauen die Wirkungen der Hormontherapie als plötzlichen Segen. Die Wechseljahresbeschwerden lassen in der Regel stark nach. Hitzewallungen gibt es kaum noch und wenn, dann meistens in sehr leichter Form. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich stark. Die Nervosität nimmt ab, psychische Verstimmungen gehen zurück. Sexuelle Bedürfnisse erwachen wieder, weil die Vaginalschleimhaut nicht mehr so trocken ist.

Oft sind aber die Beschwerden der Wechseljahre sehr leicht. Der sinkende Östrogenspiegel macht sich meistens erst Jahre nach der letzten Blutung (Menopause) bemerkbar. Dann ist häufig ein brennendes und juckendes Gefühl in der Scheide oder Beeinträchtigung beim Geschlechtsverkehr ein Grund, zum Arzt zu gehen. Diese Beschwerden sind auf die trockenen Schleimhäute zurückzuführen, die eine typische Auswirkung des Östrogenmangels sind.

Für diese betroffenen Frauen wird oft eine lokale Therapie empfohlen welche die Schleimhaut vitalisieren, aber nur eine sehr geringe Hormonwirkung auf den Gesamtorganismus hat.

Ob durch die Hormontherapie ein zusätzlicher Schutz vor schwerwiegenden Erkrankungen, z. B. vor Osteoporose gegeben ist, wird immer wieder angezweifelt. Bei langfristiger Einnahme, in der Regel wird von einem Zeitraum von 5 bis 10 Jahren gesprochen, zeigen unterschiedliche Untersuchungen ein minim erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Deshalb ist es wichtig, dass eine Hormontherapie immer von den individuellen Beschwerden ausgeht und nicht wahllos als vorbeugende Therapie eingesetzt wird.

### **Hormonsubstitution zeitlich begrenzen?**

Eine Therapie sollte beendet werden, wenn dafür kein direkter Grund (Wechseljahresbeschwerden) mehr vorhanden ist. In der Regel wird nach etwa 3 bis 5 Jahre geprüft, ob noch eine Therapie-Notwendigkeit besteht, da ab dieser Zeit potentielle Risiken ansteigen können.

Wichtig ist die regelmäßige Kontrolle durch den Frauenarzt. Dazu gehört sowohl eine Brustuntersuchung, als auch eine Vaginal-Untersuchung. Unter Hormontherapie wird außerdem jährlich eine Mammografie durchgeführt. Die Selbstuntersuchung der Brust gehört zum monatlichen Ritual, dass jede Frau einhalten sollte. Außerdem müssen, Ängste, Befürchtungen und körperliche Beschwerden unbedingt immer mit dem Arzt besprochen werden.

### **Neue Öffnungszeiten ab 4. April 2011**

**Montag bis Mittwoch und Freitag  
8.00 – 18.00 Uhr durchgehend**

**Donnerstag  
8.00 – 17.00 Uhr durchgehend**

**Samstag  
8.00 – 12.00 Uhr**

**bitte beachten Sie:  
über Mittag 12.00 – 14.00 Uhr ist das  
1. OG oder 3. OG geöffnet**

### **Frühlingsferien**

Dr. P. Wild 11. – 25. April 2011  
Dr. K. Zingg 11. – 25. April 2011  
Dr. T. Roll 23. April – 4. Mai 2011

### **Notfallnummer**

**Im Notfall wählen Sie bitte immer  
zuerst**

**Tel 071 352 42 20  
(auch nachts und am  
Wochenende)**

Wenn Sie uns so ausnahmsweise  
nicht erreichen, lautet die  
Notfallnummer für Herisau:

**0900 144 000**

---

### **Änderung im Brunnenhofteam**

Seit Dezember 2010 arbeitet Andrea Schmidli neu in unserem Team. Wir heissen sie herzlich willkommen:

Ich bin Andrea Schmidli und arbeite seit Dezember 2010 als Nachfolgerin von Helene Mendler in der Praxis. Ich werde die Laborverantwortung von Jessica Brägger übernehmen, welche im Mai zum zweiten Mal Mutter wird. Ich freue mich, Sie als Patient/in kennenzulernen und berate Sie auch gerne für die Reiseprophylaxe.



