

Foto: Krissi van der Wiven



Aufräumen mit den **Mythen**

Hormontherapie

Die Radevormwalder Gynäkologin Dr. Katharina van der Grinten hilft Frauen in den Wechseljahren mit Beratung und individuellen Behandlungsplänen. Über die Bedeutung von Progesteron, Östrogen und Testosteron informiert sie auch ihre über 20.000 Followerinnen auf Instagram und ist regelmäßig im Fernsehen zu Gast.



Das Thema **Hormonhaushalt in den Wechseljahren ist bei immer mehr Frauen in aller Munde. Warum spielen dabei die 3 Engel für Charlie eine Rolle?**

Das liegt an dem Bestseller „Woman on Fire“, der im Jahr 2020 erschienen ist. Die Autorin und Gynäkologin Dr. Sheila de Liz schreibt darin über die Wechseljahre und macht vor allem drei Hormone für die Veränderungen und auch Beschwerden verantwortlich, die Frauen in dieser Zeit spüren: Östrogen, Progesteron und Testosteron. Diese nennt sie die 3 Engel für Charlie. Viele Frauen, auch unter meinen Patientinnen, haben sich in dem Buch wiedergefunden. Gleichzeitig gibt es bei dem Thema nach wie vor einen großen Aufklärungsbedarf und viele Mythen, gegen die ich täglich in der Hormonsprechstunde anrede.

Beginnen wir mit der Aufklärung: Welche Rolle spielen die drei Hormone – und wann?

Bei Frauen in den 30ern sind die Hormone noch in einem guten Gleichgewicht. Dann beginnt die Prä-Menopause. Der Eisprung kommt seltener, unregelmäßiger. Er ist aber für die Produktion des Hormons Progesteron verantwortlich, das der Körper eigentlich für die zweite Zyklushälfte braucht. Das fehlt dann oder ist nicht ausreichend vorhanden. Das Ergebnis sind zum Beispiel aufgeschwemmte Beine, Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, Ungeduld, sogar Ängste. All das kommt ohne Vorwarnung, weil die Frau ja nicht weiß, wann und in welcher Form der nächste Eisprung kommt.

Einige Jahr später folgt die Peri-Menopause: Die Periode kommt unregelmäßig, setzt für Monate ganz aus, wird aber oft auch deutlich stärker. Dadurch fährt der Östrogen-Haushalt rauf und runter. Das führt zusammen mit dem mangelnden Progesteron zu Konzentrationsstörungen, Trägheit, Vergesslichkeit, dem so genannten Brainfog. Schlimm für die Frauen ist nicht nur der Mangel, sondern die Schwankung. Ist nach der letzten Blutung mindestens ein Jahr vergangen, sprechen wir von der

Post-Menopause – es wird gar kein Östrogen mehr produziert. Dieses ist aber wichtig für Knochenbau, Gefäße und Kreislauf. Ein Mangel kann sogar eine Demenz verstärken. Manche Frauen sagen sich nun zwar: „Ich bin durch“. Was sie meinen, sind aber die Schwankungen. Der Hormonmangel bleibt. Als letztes fällt meist das Testosteron ab, das ebenfalls in den Eierstöcken produziert wird. Diese sind nicht mehr aktiv, bei manchen Frauen mussten sie operativ entfernt werden. So wie Männer Östrogen brauchen, ist das bei den Frauen mit dem Testosteron. Fehlt es, leidet die Libido, und es kann zu Muskelschwächen kommen.

Wie gehen Sie diesen Ursachen in der Hormonsprechstunde auf den Grund?

Zunächst, indem ich den Patientinnen zuhöre, auf Schlagworte achte wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und so weiter. Das A und O für eine Hormontherapie ist ein Blutbild. Wir gehen den Ursachen auf den Grund und finden heraus, welche Hormone fehlen. Dann beginnen wir eine individuell abgestimmte Hormontherapie, die auf bioidentischen Präparaten basiert. Diese sind den körpereigenen Hormonen nachgebildet und docken im Körper direkt an den richtigen Rezeptoren an. Sie können als Hautcreme angewendet werden – so belastet das Östrogen die Leber nicht, und anders als bei Tabletten steigt auch das Thromboserisiko nicht. Wichtig: Östrogen- und Progesteronpräparate werden von der Krankenkasse bezahlt, Testosteron nicht.

Ist die Hormonberatung Kassenleistung?

Nein. In der normalen Vorsorge ist das zeitlich nicht leistbar. Eine adäquate Beratung dauert bei mir in der Praxis 30 bis 40 Minuten, was das normale Zeitkontingent der gesetzlichen Krankenkassen sprengt.

Kommen wir zu den Mythen ...

Es gab eine sehr umstrittene Studie der Women's Health Initiative (WHI) aus 2002, wonach die Einnahme von Hormonen bei Frauen generell zu erhöhtem Brustkrebsrisiko

siko führe. Hier wurden synthetische Präparate an Frauen über 65 Jahren getestet. Die Studie ist längst mehrfach widerlegt. Von 1000 Frauen, die heute ein bioidentisches Hormonpräparat nehmen, haben nach rund fünf Jahren nur etwa zwei bis vier ein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Rauchen, Übergewicht und Alkohol erhöhen das Krebsrisiko viel stärker. Wer jeden Abend ein Glas Wein trinkt, hat statistisch gesehen ein um 30 Prozent erhöhtes Risiko für Brustkrebs.

Und die Wirkung der Testosteronpräparate?

Sie gelten nicht als offiziell zugelassen für Wechseljahresbeschwerden. Dabei haben Patientinnen von mir gerade das Testosteron schon als echten Gamechanger bezeichnet.

Sollte man die Hormone aus Ihrer Sicht, wenn medizinisch nichts dagegenspricht, ein Leben lang nehmen?

Ich sehe keinen Sinn darin, dass eine Frau mit 55 Jahren beginnt und nach zwei Jahren wieder aufhört – der Körper wird die Hormone ja nicht mehr bilden, und dann ist sie wieder da, wo sie angefangen hat. Ich empfehle auch Nahrungsergänzung wie Vitamin D, Magnesium und Omega 3.

Sie legen großen Wert auf Aufklärung, informieren regelmäßig Ihre 20.000 Follo-

werinnen auf Instagram und sind auch in der RTL-Sendung punkt zwölf zu Gast.

Ja, und ich mache jeden Montag ein Frage- und Antwort-Panel mit Insta-Videos. Wenn ich damit Frauen helfe, die in Bayern wohnen oder sich eine Hormonsprechstunde nicht leisten können, freut mich das. Das schönste Feedback bekam ich übrigens vom Ehemann einer Patientin. Er schickte mir einige Monate nach dem Start ihrer Hormontherapie einen Blumenstrauß und eine Karte mit den Worten: „Danke, dass Sie mir meine Frau zurückgegeben haben.“

» auf den punkt

- **Dr. Katharina van der Grinten führt seit 2017 ihre gynäkologische Praxis in Radevormwald.**
- **Sie bietet eine gynäkologische Vollversorgung an und hat sich zudem als Hormonexpertin einen Namen gemacht.**
- **Zu ihrem Team gehört auch eine blinde Mitarbeiterin, die sich aufs Abtasten der weiblichen Brust in der Krebsvorsorge spezialisiert hat.**

» imPULSE

- www.frauenarztpraxis-radevormwald.de