

## Entscheidungshilfe: Hormonbehandlung in den Wechseljahren

## 1. Einführung

Nachdem Sie unser Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.159.de.html>) oder unseren Artikel (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.158.de.html>) zu den Wechseljahren und den unterschiedlichen Behandlungsmöglichkeiten von Wechseljahrsbeschwerden gelesen haben, könnte Ihnen dieser Abschnitt bei Ihrer persönlichen Entscheidung für oder gegen eine Hormonbehandlung helfen.

**Dabei ist wichtig, dass es für die folgenden drei Fragen keine falschen oder richtigen Antworten gibt. Einzig Ihre persönliche Meinung zählt:**

Wann sind Wechseljahrsbeschwerden so stark, dass Sie eine Hormonbehandlung benötigen? Welche Risiken einer Behandlung können Sie persönlich akzeptieren? Welche Behandlungsform ist für Sie persönlich die Richtige?

Die Hormonbehandlung in den Wechseljahren hat nicht nur Vorteile. Sie kann bei einigen Frauen auch Nachteile und Risiken mit sich bringen. Wir wollen Ihnen Informationen zu den Vor- und Nachteilen liefern und über die Erfahrungen anderer Frauen berichten. Das könnte Ihnen helfen, klarer zu erkennen, welche Argumente für Sie wichtig sind.

### **Susanne:**

Ich rate jeder Frau, sich zu informieren, etwas mehr, als ich es getan habe, um heraus zu finden, womit sie am besten zurechtkommt. Hormone würde ich auch nicht unbedingt ausschließen, wenn die Auswirkungen durch die Wechseljahre so stark sind und man sie mit natürlichen Mitteln nicht behandeln kann.

### **Karin:**

Wie haben das denn die Frauen früher bewältigt? Auch ohne Medikamente. Ich will keinem von den Hormonpflastern abraten. Es ist doch in Ordnung wenn jemand Hormone einnimmt. Ich wollte das für mich nicht.

## 2. Tagebuch über meine Wechseljahrsbeschwerden

### **Karin:**

Als das damals anging, hatte ich das Gefühl, als ob der Kopf explodiert und das Herz puckerte stark, alles gleichzeitig. Bei einem Kaffeetrinken mit ein paar Frauen habe ich

wirklich gedacht, dass mir das Herz herausspringt. Ich wusste nicht, was passiert. Ich denke, bevor man begriffen hat, was das war, da war es auch schon wieder vorbei.

Manchmal fand ich es unangenehm, wenn ich einen Kunden im Sommer bedienen musste. Aber man riecht es eigentlich gar nicht. Wenn ich schwitze, weil ich körperlich aktiv bin, dann riecht es anders, als wenn ich eine Hitzewelle habe.

Es könnte hilfreich sein, wenn Sie vor einer Entscheidung Ihre Körpersignale und Beschwerden über eine gewisse Zeit hinweg genau beobachten. Dadurch erhalten Sie einen Überblick, wie häufig welche Beschwerden auftreten und wie erträglich oder unerträglich diese für Sie persönlich sind. Mit Hilfe dieses Überblicks könnte Ihnen die Entscheidung für oder gegen eine Hormonbehandlung leichter fallen.

Wir haben hier einen Vorschlag für solch ein „Tagebuch“ vorbereitet. Diesen finden Sie auf der nächsten Seite.

### **Maria:**

Ich hatte auch Hitzewallungen, meistens in der Nacht. Aber so oft war das nicht. Wenn ich Hitzewallungen hatte, dann habe ich sie als sehr unangenehm empfunden, besonders im beruflichen Leben. Zuerst wurde mir immer sehr warm, dann heiß und dann bekam ich einen Schweißausbruch.

## 2.1. Beschwerden-Protokoll

Datum	Beschwerden	Wie erträglich waren diese Beschwerden? 1 = keine Beschwerden 2 = erträglich 3 = fast unerträglich 4 = unerträglich	Behandlung, die ich versucht habe	Hat die Behandlung geholfen? 1 = gar nicht geholfen 2 = wenig geholfen 3 = ein bisschen geholfen 4 = sehr geholfen

## 3. Mögliche erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung

Bei den erwünschten Wirkungen einer Hormonbehandlung lassen sich ein kurzfristiger Nutzen und ein langfristiger Nutzen unterscheiden.

Zu dem kurzfristigen Nutzen der Hormonbehandlung zählt, dass sich Hitzewallungen und Schweißausbrüche bessern können. Wenn nachts weniger Hitzewallungen und Schweißausbrüche auftreten, wird der Schlaf seltener unterbrochen.

Die lokale Anwendung von Hormonen kann die mit einer trockenen Scheide verbundenen Beschwerden lindern (vaginale Hormonbehandlung). Hierfür stehen Cremes, Gele, Scheidenringe, -tabletten und -zäpfchen zur Verfügung.

### Karin:

Die Wechseljahre aushalten ... ich denke mir, es muss nicht immer eine Lösung geben. Es muss mir nicht jeden Tag toll gehen. Dann könnte ich es ja gar nicht mehr unterscheiden. Jede Frau muss herausfinden, was für sie am besten ist.




Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von guten Belegen, die zeigen, dass eine Hormonbehandlung entweder nur mit Östrogen oder mit einer Östrogen-Gestagen-Kombination die Anzahl der Hitzewallungen und Schweißausbrüche deutlich verringern kann. Es gibt aber keine Garantie dafür, dass durch die Hormonbehandlung Hitzewallungen und Schweißausbrüche komplett verschwinden. Verbleibende Hitzewallungen fallen in der Regel aber weniger stark aus.

Wenn man die Ergebnisse aller Studien gemeinsam betrachtet, dann hat die Hormonbehandlung folgende Bilanz: Von 10 Frauen mit Hitzewallungen, die entweder ein Östrogen-Präparat oder eine Östrogen-Gestagen-Kombination einnehmen, haben nach drei bis sechs Monaten:

- etwa 2 Frauen immer noch Hitzewallungen (genau 15 %),
- etwa 8 Frauen keine Hitzewallungen mehr (genau 85 %).

Allerdings geht ein erheblicher Teil dieses Erfolgs nicht auf die Hormone zurück. Denn die Studien zeigen auch, dass bei etwa 5 von 10 Frauen, die keine besondere Behandlung in Anspruch nehmen, die Wechseljahrsbeschwerden "von selbst" wieder aufhören.



	Frau, deren Hitzewallungen sowieso aufgehört hätten
	Frau, deren Hitzewallungen durch die Hormonbehandlung aufgehört haben
	Frau, die immer noch Hitzewallungen hat, trotz Hormonbehandlung

Eine Hormonbehandlung kann auch über längere Zeit Vorteile haben. Weiter unter erläutern wir, dass diesen Vorteilen auch Nachteile gegenüberstehen. Es gibt zwei Typen der Hormonbehandlung: Für Frauen, deren Gebärmutter durch eine Operation entfernt wurde, gibt es Präparate, die nur Östrogen enthalten. Für Frauen mit Gebärmutter gibt es hingegen "Kombinationspräparate", die Östrogen- und Gestagen-Hormone enthalten. Die jeweiligen langfristigen erwünschten Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen bzw. Östrogen und Gestagen sind in den folgenden Tabellen zusammengefasst.

### 3.1. Tabelle: Einfluss einer täglichen Hormonbehandlung mit Östrogen und Gestagen auf gesunde Frauen

<b>Erkrankung oder Ereignis</b>	<b>Effekte einer Östrogen-Gestagen-Kombinationsbehandlung innerhalb der ersten 12 Monate im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>	<b>Effekte einer Hormonbehandlung mit Östrogen und Gestagen innerhalb von etwa 5 Jahren im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>
<b>Dickdarm- und Mastdarmkrebs</b>	Risiko nicht spürbar verringert	Risiko sinkt: 3 von 1.000 Frauen weniger betroffen
<b>Hüftfrakturen</b>	Risiko nicht spürbar verringert	Risiko sinkt: 3 von 1.000 Frauen weniger betroffen

3.2. Tabelle: Einfluss einer täglichen Hormonbehandlung nur mit Östrogen auf gesunde Frauen (Eine Hormonbehandlung mit Östrogenen kommt bei Frauen ohne Gebärmutter in Frage)

Erkrankung oder Ereignis	Wirkung einer Hormonbehandlung mit Östrogen innerhalb des 1. Jahres im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung	Wirkung einer Hormonbehandlung mit Östrogen innerhalb von etwa 7 Jahren im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung
<b>Hüftfrakturen</b>	Risiko nicht spürbar verringert	Risiko sinkt: 4-5 von 1.000 Frauen weniger betroffen

## 4. Mögliche unerwünschte Wirkungen

Auch die unerwünschten Wirkungen lassen sich in kurzfristige und langfristige unterteilen. Häufige kurzfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung sind Spannungs- und Schwellungsgefühle in der Brust sowie Blutungen aus der Scheide oder Schmierblutungen.

Die jeweiligen langfristigen unerwünschten Wirkungen und Risiken einer Hormonbehandlung mit Östrogen bzw. Östrogen und Gestagen sind in den folgenden Tabellen zusammengefasst:

### 4.1. Tabelle: Einfluss einer täglichen Hormonbehandlung mit Östrogen und Gestagen auf gesunde Frauen

<b>Erkrankung oder Ereignis</b>	<b>Effekte einer Östrogen-Gestagen-Kombinationsbehandlung innerhalb der ersten 12 Monate im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>	<b>Effekte einer Hormonbehandlung mit Östrogen und Gestagen innerhalb von etwa 5 Jahren im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>
<b>Herzinfarkt</b>	Risiko steigt: 2 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen	Risiko unklar
<b>Thromboembolie</b>	Risiko steigt: 4 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen	Risiko steigt: 11 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen
<b>Schlaganfall</b>	Risiko nicht spürbar erhöht	Risiko steigt: 5 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen
<b>Brustkrebs</b>	Risiko nicht spürbar erhöht	Risiko steigt: 4 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen
<b>Erkrankung der Gallenblase, die eine Operation erfordert</b>	Risiko nicht spürbar erhöht	Risiko steigt: 11 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen

4.2. Tabelle: Einfluss einer täglichen Hormonbehandlung nur mit Östrogen auf gesunde Frauen (Eine Hormonbehandlung mit Östrogenen kommt bei Frauen ohne Gebärmutter in Frage)

<b>Erkrankung oder Ereignis</b>	<b>Wirkung einer Hormonbehandlung mit Östrogen innerhalb des 1. Jahres im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>	<b>Wirkung einer Hormonbehandlung mit Östrogen innerhalb von etwa 7 Jahren im Vergleich zu Frauen ohne Hormonbehandlung</b>
<b>Schlaganfall</b>	Risiko nicht spürbar erhöht	Risiko steigt: 8 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen
<b>Erkrankung der Gallenblase, die eine Operation erfordert</b>	Risiko nicht spürbar erhöht	Risiko steigt: 21 von 1.000 Frauen zusätzlich betroffen

## 5. Abwägung der Vor- und Nachteile

In diesem Schritt haben Sie die Möglichkeit, die Vor- und Nachteile einer Hormonbehandlung aus Ihrer persönlichen Sicht zu bewerten. Welche Vorteile der Hormonbehandlung sind für Sie persönlich am wichtigsten? Gibt es Risiken, die Ihnen Sorgen machen?

Menschen beurteilen den Nutzen oder mögliche Risiken sehr unterschiedlich. Daher gibt es für die folgenden Fragen **keine richtigen oder falschen Antworten**. Bitte bewerten Sie den Nutzen oder das Risiko der jeweiligen Faktoren, indem Sie die vorgegebenen Kästchen ausfüllen.

### 6. Kurzfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung

Kurzfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Bitte bewerten Sie die folgenden Fragen nach persönlicher Relevanz (1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Rückgang der Hitzewallungen und Schweißausbrüche am Tag



Rückgang der Schlafstörungen aufgrund von Schweißausbrüchen und Hitzewallungen in der Nacht



eine weniger trockene Scheide



Eine andere kurzfristige erwünschte Wirkung:



### 7. Kurzfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung

Kurzfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Bitte bewerten Sie die folgenden Fragen nach persönlicher Relevanz (1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Spannungs- und Schwellungsgefühle in der Brust



Blutung aus der Scheide, Schmierblutungen



Eine andere kurzfristige unerwünschte Wirkung:



### 8. Langfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung

Langfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Bitte bewerten Sie die folgenden Fragen nach persönlicher Relevanz (1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Geringeres Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Geringeres Risiko für Knochenbrüche



Eine andere langfristige erwünschte Wirkung:



### 9. Langfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung

Langfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Bitte bewerten Sie die folgenden Fragen nach persönlicher Relevanz

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Thromboembolie (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für Schlaganfall



Erhöhtes Risiko für Brustkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für eine Gallenblasenerkrankung, die eine Operation erfordert



Eine andere langfristige unerwünschte Wirkung oder Risiko:



---

## 10. Zusammenfassung

Kurzfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Rückgang der Hitzewallungen und Schweißausbrüche am Tag



Rückgang der Schlafstörungen aufgrund von Schweißausbrüchen und Hitzewallungen in der Nacht



eine weniger trockene Scheide



Eine andere kurzfristige erwünschte Wirkung:



Kurzfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Spannungs- und Schwellungsgefühle in der Brust



Blutung aus der Scheide, Schmierblutungen



Eine andere kurzfristige unerwünschte Wirkung:



Langfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Geringeres Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Geringeres Risiko für Knochenbrüche



Eine andere langfristige erwünschte Wirkung:



Langfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Thromboembolie (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für Schlaganfall



Erhöhtes Risiko für Brustkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für eine Gallenblasenerkrankung, die eine Operation erfordert



Eine andere langfristige unerwünschte Wirkung oder Risiko:



Diese Bewertung der Vor- und Nachteile kann nicht nach einem einheitlichen Schema ausgewertet werden. Vielmehr soll sie Ihnen eine Hilfestellung bieten, alle positiven und negativen Aspekte aufzuführen, damit Sie sich ein Gesamtbild machen können. Das kann Ihnen dabei helfen, Ihre Entscheidung vorzubereiten.

Wenn Sie nun das Bild betrachten und alle Vorteile und Risiken einer Hormonbehandlung gegeneinander abwägen, zu welcher Entscheidung neigen Sie persönlich im Moment am ehesten?

Bitte bewerten Sie die folgenden Fragen nach persönlicher Relevanz

(1 - Hormonbehandlung, 10 - keine Hormonbehandlung)

Bitte kreuzen Sie das Kästchen an, das Ihrer aktuellen Vorliebe am ehesten entspricht.



Ihre Wahl führt Ihnen vor Augen, ob Ihre derzeitige Bewertung bereits in die eine oder in die andere Richtung deutet. Wenn Sie noch unsicher sind, hilft es Ihnen vielleicht, wenn Sie sich über unklare oder kritische Aspekte der Hormonbehandlung noch etwas genauer informieren.

11. Weitere Fragen

Kurzfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Erstellt am: 14.02.2006 | Letzte Aktualisierung: 12.11.2009

Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Rückgang der Hitzewallungen und Schweißausbrüche am Tag



Rückgang der Schlafstörungen aufgrund von Schweißausbrüchen und Hitzewallungen in der Nacht



eine weniger trockene Scheide



Eine andere kurzfristige erwünschte Wirkung:



Kurzfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Spannungs- und Schwellungsgefühle in der Brust



Blutung aus der Scheide, Schmierblutungen



Eine andere kurzfristige unerwünschte Wirkung:



Langfristige erwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Geringeres Risiko für Dickdarm- und Mastdarmkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Geringeres Risiko für Knochenbrüche



Eine andere langfristige erwünschte Wirkung:



Langfristige unerwünschte Wirkungen einer Hormonbehandlung mit Östrogen oder Östrogen und Gestagen

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - überhaupt nicht wichtig, 5 - extrem wichtig)

Erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Thromboembolie (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für Schlaganfall



Erhöhtes Risiko für Brustkrebs (nur für die Behandlung mit Östrogen und Gestagen nachgewiesen)



Erhöhtes Risiko für eine Gallenblasenerkrankung, die eine Operation erfordert



Eine andere langfristige unerwünschte Wirkung oder Risiko:



Wenn Sie nun das Bild betrachten und alle Vorteile und Risiken einer Hormonbehandlung gegeneinander abwägen, zu welcher Entscheidung neigen Sie persönlich im Moment am ehesten?

Ergebnisse auf einen Blick.

(1 - Hormonbehandlung, 10 - keine Hormonbehandlung)

Bitte kreuzen Sie das Kästchen an, das Ihrer aktuellen Vorliebe am ehesten entspricht.



Wenn Sie weitere Fragen haben, steht Ihnen auf dieser Webseite folgendes Informationsmaterial zur Verfügung:

- Ausführlicher Artikel (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.161.de.html>)

- Merkblatt (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.159.de.html>)

- Erfahrungsbericht (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.106.de.html>)

## Glossar

### Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

### Wechseljahre

Als Wechseljahre oder Klimakterium werden die Jahre unmittelbar vor und nach der letzten Regelblutung im Leben einer Frau bezeichnet. Die meisten Frauen sind dann zwischen 40 und 58 Jahre alt. Während der Wechseljahre verändern die Eierstöcke ihre Hormonproduktion und das hormonelle Gleichgewicht im Körper verschiebt sich. Damit können verschiedene Beschwerden einhergehen. Nach der letzten Regelblutung, auch Menopause genannt, ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. Wenn die Regelblutung in zwölf aufeinander folgenden Monaten ausgeblieben ist, kann man davon ausgehen, dass die letzte Blutung die Menopause war.

## Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

## Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter [www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de).

## Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.