

Hormone gegen das Altern

In den Wechseljahren können sie die Beschwerden lindern: Sogenannt «bioidentische» Hormone. Völlig harmlos sind sie aber nicht.

Anja Stampfli

Immer mehr Frauen – und auch Männer – lindern ihre vielseitigen Beschwerden rund um die Wechseljahre mit Hormonen. Die meisten Gynäkologinnen und Gynäkologen verschreiben den Patientinnen synthetische Produkte. Diese haben einen schlechten Ruf, weil sie das Brustkrebsrisiko erhöhen können.

Nun hofft man, dass dies bei einer Behandlung mit sogenannten bioidentischen Hormonen weniger der Fall ist. Vor kurzem noch fast unbekannt, wächst ihr Stellenwert aufgrund von Therapieerfolgen ständig an. Es geht vor allem um Estradiol und Progesteron, die beiden führenden Hormone.

«Viele haben den Eindruck, dass, Progesteron, also das Gelbkörperhormon, automatisch synthetisch sein muss. Das ist aber nicht der Fall», sagt Petra Stute, stellvertretende Chefarztin für gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Frauenklinik des Inselspitals Bern. «Zugelassene Hormone können auch bioidentisch sein. Bioidentisch heisst ja einfach, dass es von der chemischen Struktur her dem entspricht, was die Eierstöcke produzieren.»

Diese Hormone werden aus Pflanzen hergestellt

Die bioidentischen Hormone Estradiol und Progesteron können zum Beispiel aus der Yamswurzel oder aus Soja hergestellt werden und sollen wesentlich nebenwirkungsärmer als die synthetischen Hormonersatzprodukte sein – aber nicht minder wirksam.

Im Labor werden diese Hormone in die Struktur gebracht, die Frauen als eigene Hormone im Körper haben. Somit passen sie genau auf den Zellrezeptor, der für die Hormone der Frau geschaffen ist und lösen auch an den Zellen die gleichen Wirkungen aus



Hormone gegen Wechseljahrsbeschwerden können auch über die Haut aufgenommen werden – das hat Vor-, aber auch Nachteile. Bild: Getty

wie die körpereigenen Hormone. Und da in den Wechseljahren der Frau ein hormonelles Ungleichgewicht herrscht, können Hormone –bioidentische wie synthetische – für Frauen ein Segen sein.

Man hofft sogar, dass zusätzlich eingenommene Hormone die Alterung verlangsamen können.

Im Internet kursieren sogenannte «Östrogen-Progesteron-Rechner», die den Frauen helfen sollen, ihr persönliches hormonelles Gleichgewicht wiederzufinden. Die Rechner kommen aus dem Anti-Aging-Bereich. Petra Stute sagt: «Die Idee dahinter ist, dass die beiden Hormone in einem bestimmten

Verhältnis zueinander stehen sollten. Man kann bioidentische Hormone theoretisch bis ins hohe Alter nehmen, wenn man sich gut damit fühlt.» Viele Alterungserscheinungen hat die Frau durch eine Hormontherapie weniger stark. «Die Frauen mit bioidentischen Hormonen fühlen sich fitter und jünger.

Bioidentische Hormone

Als bioidentisch werden Hormone in Präparaten bezeichnet, wenn sie in ihrer chemischen Molekülstruktur exakt gleich sind wie diejenigen, die zum Beispiel der weibliche Körper in den Eierstöcken (Ovarien) produziert. Diese Hormone werden daher auch körpereigen genannt. Im Gegensatz dazu weicht bei den sogenannten synthetischen Hormonen die chemische Struktur von jener der körpereigenen Hormone leicht ab. (as)

Den Zahn der Zeit kann frau deswegen aber leider auch nicht dauerhaft stoppen», so Stute.

Bioidentische Östrogen können über die Haut aufgenommen werden mittels Cremes oder als Pflaster, sie werden auch als Tabletten eingenommen oder vaginal appliziert.

Östrogen (Estradiol) wird bei Frauen mit einer intakten Gebärmutter immer mit Gestagen/Progesteron kombiniert, um das Risiko für Gebärmutter-schleimhautkrebs nicht zu erhöhen. Das gilt auch für synthetische Hormone.

Progesteron hingegen kann allein angewendet werden. Man muss es entweder schlucken oder vaginal anwenden. Es gibt auch Frauen, die wenden es über der Haut an und spüren eine positive Wirkung. «Wichtig ist, dass man mit der Gynäkologin das Therapieziel vorab gut abspricht», sagt Petra Stute. «Denn eine Anwendung über die Haut ergibt keinen Gebärmutter-schleimhautschutz, starke Blutungen können dadurch nicht reduziert werden.» Um den Zyklus zu regulieren, muss Progesteron vaginal oder oral genommen werden.

Auch bioidentische Hormone haben Nebenwirkungen

Obwohl man von bioidentischen Hormonen spricht, die

aus Pflanzen wie Soja oder der Yamswurzel hergestellt werden, sind sie nicht völlig harmlos. Sie haben ähnliche Risiken wie die synthetischen Hormonkombinationen. Bei Frauen, die zum Beispiel eine Brustkrebs-erkrankung gehabt haben, ist eine Gabe von Sexualhormonen nicht geeignet.

Eine französische Studie aus dem Jahr 2014 zeigte auf, dass bei brustgesunden Frauen, die eine Kombination aus Östrogen und bioidentischem Progesteron länger als sechs Jahre zuführten, das Brustkrebsrisiko ebenso anfängt zu steigen wie bei synthetischem Progesteron.

Es gibt aber Hinweise, dass die Kombination von Östrogenen mit bioidentischem Progesteron «brustfreundlicher» ist als die Kombination mit synthetischen Gestagenen (Progesteron). Der endgültige Beweis fehlt noch.

Über die Nachteile muss diskutiert werden

Solange es keine eindeutigen Daten für eine überlegene Wirksamkeit oder Sicherheit von bioidentischen Hormonen im Vergleich zu nicht bioidentischen Hormonen gibt, müssen im Beratungsgespräch die Vor- und Nachteile einer Hormonersatztherapie allgemeingültig diskutiert und dargelegt werden.

Wann machen Hormontherapien also Sinn? «Es kommt auf das Therapieziel an», antwortet Stute. «Bei Schlafstörungen kann zum Beispiel Progesteron schlaffördernd wirken. Und bei unregelmässiger Menstruation kann es Zyklusregulierungen herbeiführen.» Auch Stimmungsschwankungen und Ängsten wirkt Progesteron entgegen.

Vor einer Hormonabgabe sollten immer die Gebärmutter und die Eierstöcke durch einen Facharzt begutachtet und ein Hormonstatus im Blut vorgenommen werden. Die Produkte sollten nicht aus dem Internet bezogen werden.

Teenager-Impfung wird nun auch in Deutschland empfohlen

Inzwischen sind beispielsweise in den USA zehn Millionen Kinder geimpft. Aufgrund dieser Daten geben auch die Deutschen grünes Licht.

In der Schweiz hat die Eidgenössische Kommission für Impffragen schon Mitte Juni eine Impfempfehlung für Jugendliche zwischen 12 und 15 Jahren ausgesprochen. Nun empfiehlt auch das deutsche Pendant, die Ständige Impfkommission (Stiko), Corona-Impfungen für alle Kinder und Jugendlichen ab zwölf Jahren.

Die deutsche Stiko hatte sich bis anhin vorsichtig geäussert, eine Teenager-Impfung zwar nicht abgelehnt, aber nur für Betroffene mit bestimmten Vorerkrankungen oder Kontakt zu Risikopersonen wirklich empfohlen. Nun schreibt die Stiko, nach sorgfältiger Bewertung neuer wissenschaftlicher Beobachtungen und Daten komme

sie zur Einschätzung, «dass nach gegenwärtigem Wissensstand die Vorteile der Impfung gegenüber dem Risiko von sehr seltenen Impfnebenwirkungen überwiegen.»

In erster Linie wegen des persönlichen Schutzes

Die Begründung der deutschen Kommission ist der schweizerischen ähnlich. In erster Linie geht es um den persönlichen Schutz der Kinder vor Covid-19 «und den damit assoziierten psychosozialen Folgeerscheinungen». In der Schweiz schreibt die Impfkommission, Jugendliche, die sich impfen lassen möchten, werde die Impfung empfohlen, «um sich selber gegen häufige milde und

sehr seltene schwere Covid-19 Erkrankungen zu schützen, und um negative Auswirkungen von indirekten individuellen und kollektiven Massnahmen zu vermeiden.» Also zum Beispiel, um Nachteile durch Quarantäne zu vermeiden und um das Risiko bei vielen Kontakten in Schule und Freizeit zu verkleinern.

Die deutsche Stiko begründet ihre Empfehlung damit, dass mittlerweile Risiken der Impfung in der Altersgruppe der 12- bis 15-Jährigen zuverlässiger beurteilt werden könnten. Inzwischen gäbe es Daten von rund zehn Millionen geimpften Kindern und Jugendlichen im amerikanischen Impfprogramm, die eine Empfehlung rechtfertigten. Die vorherige Zurückhaltung bei

der Empfehlung hatte die Stiko jeweils auf unzureichende Daten zur Sicherheit der Impfung bei Heranwachsenden begründet. Dabei ging es um einzelne Fälle von Herzmuskelentzündungen junger Männer, die in Israel und den USA gemeldet wurden. Die Stiko hält nun fest, dass es sich dabei um unkomplizierte Verläufe gehandelt habe.

Mit Impfung ist Risiko einer Myocarditis viel kleiner

Eine neue US-Studie, von der in der aktuellen Ausgabe des «New Scientist» zu lesen ist, zeigt, dass das Risiko für eine Herzmuskelentzündung nach einer mRNA-Impfung sehr klein ist und dazu noch um ein Vielfaches geringer als bei einer Co-

vid-Erkrankung. Nach einer Corona-Infektion wurden 450 Fälle auf eine Million Infektionen gezählt, nach einer Impfung 67 auf eine Million. Das eh schon minimale Risiko ist also noch sieben Mal kleiner mit einer Impfung. Zudem hat sich gemäss dem «New Scientist» gezeigt, dass die milden Fälle mit einem entzündungshemmenden Wirkstoff wie Ibuprofen schnell geheilt werden konnten.

Die Zurückhaltung der Stiko bei der Empfehlung der Teenager-Impfung war in Deutschland von verschiedenen Seiten kritisiert worden. Auch Politiker hatten die Stiko aufgefordert, die vorsichtige Haltung zu überdenken. Einige Bundesländer mochten nicht mehr

warten und erteilten im Sommer eigene Impfeempfehlungen für Jugendliche.

Nach Daten des Robert-Koch-Instituts sind in Deutschland inzwischen 24 Prozent der 12- bis 17-Jährigen mindestens einmal gegen Corona geimpft und 15 Prozent vollständig. In der Schweiz sind von den 10- bis 19-Jährigen 23,5 Prozent zumindest einmal geimpft und 16,5 Prozent zweimal. Auch in der EU sind wie in der Schweiz mit den Präparaten von Biontech/Pfizer und Moderna derzeit zwei mRNA-Impfstoffe für Jugendliche zugelassen. Für Kinder unter zwölf Jahren ist bislang noch kein Impfstoff verfügbar.

Bruno Knellwolf