

# Sind „Natur-Hormone“ besser?

Zwei Drittel der Frauen leiden unter **Wechseljahresbeschwerden**. Viele fragen sich, ob sie Hormone dagegen nehmen sollen. Und wenn ja, welche?

## TEIL 2

**H**itzewallungen, Schlafstörungen, depressive Phasen, Scheidentrockenheit: Manche Frauen leiden kaum, doch die Mehrzahl erlebt große Einschnitte in ihrer Lebensqualität. Die Diskussion, ob die in den Wechseljahren versiegenden Hormone durch Ersatzpräparate ausgeglichen werden sollten, haben wir in *SuperIllu* 36 dargestellt.

Dabei geht es um die beiden Hormone 17-Beta-Östradiol und Progesteron. Beide werden hauptsächlich (in unterschiedlichen Phasen des weiblichen Zyklus) in den Eierstöcken gebildet. Hier erläutert Dr. Anneliese Schwenkhagen, Gynäkologin und Hormonexpertin aus Hamburg, was sogenannte bioidentische Hormone sind.

### Jamswurzel und Sojabohne

Der Pflanzenstoff Diosgenin dient als Basis für die pharmazeutische Herstellung bioidentischer Hormone. Er steckt in größeren Mengen in der Jamswurzel. Auch die Sojabohne enthält eine Substanz (Stigmasterin), die in bioidentische Hormone umgewandelt werden kann. Da der menschliche Körper diese Umwandlung jedoch nicht eigenständig bewerkstelligen kann, findet dies bei der pharmazeutischen Herstellung in mehreren Schritten statt.

**Verwirrung.** In einigen spezialisierten Apotheken und im Internet werden oftmals als „natürlich“ oder auch als „bioidentisch“ bezeichnete Hormonpräparate angeboten, die

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, Beschwerden in den Wechseljahren zu lindern. Was der Arzt verordnet, ist abhängig vom Leidensdruck der Patientin



„**Bloß nicht einfach einen Jamswurzelextrakt einnehmen**“

Dr. Anneliese Schwenkhagen, Gynäkologin aus Hamburg

**Sojabohnen** Enthalten Stigmasterin, woraus die Pharmaindustrie weibliche Hormone nachbauen kann



**Jamswurzel** Enthält Diosgenin. Daraus werden ebenfalls sogenannte bioidentische Hormone hergestellt

nach bestimmten Rezepten hergestellt werden (und in der Regel privat bezahlt werden müssen).

**Kritik.** Dr. Schwenkhagen kritisiert, dass dabei oft suggeriert werde, es handele sich hierbei um die wahren, natürlichen Hormone. „Doch sowohl in den von der Pharmaindustrie produzierten als auch in den von Apotheken angemischten Präparaten werden pharmazeutisch hergestelltes Östradiol und Progesteron verwendet. Diese Hormone sind von ihrer Struktur her absolut identisch.“

Die Expertin ergänzt, dass unser Körper nicht in der Lage sei, einfach so aus der Jamswurzel Progesteron herzustellen. „Man muss sich also davor hüten, statt Progesteron einfach einen Jamswurzelextrakt einzunehmen.“ Zudem haben Untersuchungen der Amerikanischen Gesellschaft für Reproduktionsmedizin ACOG gezeigt, dass diese Rezepturen zum Teil sehr viel höhere, zum Teil aber auch sehr viel niedrigere Dosierungen als angegeben enthielten. Die Produktion eines pharmazeutischen

Arzneimittels ist dagegen standardisiert: Der Hersteller muss für jede Charge Qualitätskontrollen durchführen und die Wirksamkeit bis zum Haltbarkeitsdatum gewährleisten.

### Bioidentisch heißt nicht unbedenklich

Doch eine kontrollierte Gabe ist entscheidend, denn auch bioidentische Hormone haben Auswirkungen auf zahlreiche körperliche Vorgänge. Ihre gesundheitlichen Vor- und Nachteile müssen sorgsam abgewogen werden. Zudem wird in der Hormonersatztherapie nicht nur Progesteron eingesetzt, sondern auch andere Gestagene werden verordnet. Welches für eine Patientin die richtige Wahl ist, wird der Arzt erst nach einem ausführlichem Befund und Gespräch individuell entscheiden.

Martina Scheiner

### MEHR INFOS

Bei der Deutschen Menopause-Gesellschaft, [www.menopause-gesellschaft.de](http://www.menopause-gesellschaft.de), und auf [www.wechseljahre-verstehen.de](http://www.wechseljahre-verstehen.de)