

Ihre Hormonsprechstunde

Moderne Hormontherapie & natürliche Alternativen — verständlich erklärt

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt — aber die Beschwerden müssen Sie nicht einfach hinnehmen. Hier werden Ihnen verschiedene Möglichkeiten erläutert.

Typische Wechseljahresbeschwerden

🌡️ Hitzewallungen & Nachtschweiß | 🛌 Schlafstörungen | 🧠 Stimmungsschwankungen & Reizbarkeit | 🚽 Scheidentrockenheit & Schmerzen | 🦴 Knochenschwund (Osteoporose) | ❤️ Herz-Kreislauf-Veränderungen

💊 Moderne Hormontherapie (HRT)

Die HRT ersetzt körpereigene Hormone, die in den Wechseljahren abnehmen — vor allem Östrogen und Progesteron. Moderne Präparate werden individuell angepasst.

Östrogene	Lindern Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Scheidentrockenheit; schützen die Knochen
Gestagene	Schützen die Gebärmutter Schleimhaut (immer zusammen mit Östrogen bei vorhandener Gebärmutter)
Applikation	Pflaster, Gel, Spray (transdermale Anwendung) oder Tablette — je nach Verträglichkeit
Bioidentisch	Chemisch identisch mit körpereigenen Hormonen — heute Standard in leitliniengerechten Präparaten

Vorteile der HRT

- ✓ Sehr wirksam gegen Hitzewallungen (bis 80 %)
- ✓ Schutz vor Osteoporose
- ✓ Verbesserung von Schlaf & Stimmung
- ✓ Schutz vor vaginaler Atrophie
- ✓ Möglicher Herzschutz bei frühem Beginn

Wichtig zu wissen

- ✓ Regelmäßige ärztliche Kontrollen nötig
- ✓ Individuelles Risikoprofil entscheidet
- ✓ Brustkrebsrisiko: gering erhöht bei langer Anwendung (gestagen-abhängig)
- ✓ Thromboserisiko: bei transdormaler Gabe sehr gering
- ✓ Kontraindiziert bei bestimmten Vorerkrankungen

Gynäkologische Praxis Michael Klesen • MVZ Meiningen → [Bitte wenden](#) — Seite 2: Alternativen & Entscheidungshilfe

Dokument erstellt März 2026

Alternativen zur Hormontherapie

Naturheilkunde • Phytotherapie • Lifestyle • Nicht-hormonelle Medikamente

Wenn Sie keine Hormone nehmen möchten oder dürfen — oder als Ergänzung — stehen folgende Optionen zur Verfügung:

<p> Pflanzliche Mittel (Phytotherapie)</p> <p>Traubensilberkerze (Cimicifuga): Gut untersucht. Hilft bei Hitzewallungen (Wirkung nach 4–6 Wo.). Kein östrogenen Effekt.</p> <p>Phytoöstrogene (Rotklee, Soja): Schwächer wirksam, Evidenz noch begrenzt.</p> <p>Rhapontik-Rhabarber (ERr 731): Moderate Wirkung bei Hitzewallungen in neueren Studien.</p>	<p> Lifestyle & Allgemeinmaßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Regelmäßige Bewegung: Hitzewallungen ↓, Knochendichte ↑✓ Leichte, atmungsaktive Kleidung & kühles Schlafzimmer✓ Entspannungstechniken: Yoga, Achtsamkeit, Atemübungen✓ Ernährung: kalziumreich, wenig Alkohol & Koffein✓ Rauchstopp: Symptome deutlich stärker bei Raucherinnen✓ Gewichtsmanagement reduziert Hitzewallung
<p> Nicht-hormonelle Medikamente</p> <p>Fezolinetant (Veoza®): NK3-Antagonist (kein Hormon). Blockiert gezielt den Hitzewallungs-Mechanismus. Gut verträglich.</p> <p>Elinzanetant (Lynkuet®) — NEU ab April 2025: Dualer NK-1/3-Antagonist (Bayer). In Studien schneller wirksam als Fezolinetant, verbessert auch den Schlaf. Auch bei Hitzewallungen durch Brustkrebstherapie zugelassen.</p> <p>SSRIs / Gabapentin: Alternative bei Kontraindikation für Hormone.</p>	<p> Lokale Östrogentherapie</p> <p>Nur für lokale Beschwerden (Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Sex, häufige Harnwegsinfekte):</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Vaginale Cremes, Zäpfchen oder Ringe✓ Sehr niedrige Dosierung — kaum systemische Wirkung✓ Oft auch bei Brustkrebs-Patientinnen möglich✓ Kein erhöhtes Brustkrebsrisiko in üblicher Dosierung <p>→ Lokale Therapie ≠ systemische HRT</p>

Entscheidungshilfe

Merkmal	Hormontherapie (HRT)	Alternativen
Wirksamkeit	Sehr hoch (Goldstandard)	Moderat bis gut
Hitzewallungen	Stark wirksam (bis 80 %)	NK3-Ant. & Pflanzl.: mittel
Knochen	Nachgewiesener Schutz	Nur Bewegung & Kalzium
Geeignet wenn	Starke Beschwerden, kein erhöhtes Risiko	Leichte Beschwerden oder Kontraindikationen

Ihre Entscheidung — gemeinsam getroffen

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Was für Sie stimmt, hängt von Ihren Beschwerden, Ihrer Krankengeschichte und Ihren persönlichen Wünschen ab.