

Lebensmitte

Wechseljahren

In den Wechseljahren

Die Zeit der Wechseljahre (Perimenopause) wird eingeläutet, wenn im Alter zwischen ca. 48 – 53 Jahren Blutungen hin und wieder ausbleiben und sich zwei oder drei Zyklen aneinander hängen. Manchmal bleibt nur noch ein dunkelbraunes „Zeichnen“ übrig, das sich recht lang hinziehen kann. Dadurch können wir unsicher werden, wann der neue Zyklus anfängt und wo er aufhört. Zu den bekannten Symptomen kommen eventuell lästige Hitzeschübe und überempfindliche Schleimhäute dazu. Spätestens jetzt wird uns Frauen über die Werbung suggeriert, dass unser Leben in den nächsten Jahren nur noch von synthetischen Hormonen abhängt. Ohne diese drohe angeblich Osteoporose, Faltengebirge im Gesicht und ganz bestimmt noch weitere Katastrophen wie Alzheimer und Herzinfarkt. Der ewige Jungbrunnen wird uns versprochen, wenn wir doch nur... Frage: Kennen Sie eine Frau, die 20 Jahre lang (oder länger) Östradiol-Varianten und/oder Progestine eingenommen hat und die mit 55 noch keine Operation an ihren Geschlechts- und Fortpflanzungsorganen über sich ergehen lassen musste (wie Ausschabung, Myome, Gebärmutterentfernung oder Brust-OP)? Fangen Sie an in Ihrem Bekanntenkreis nachzufragen! Das überzeugt mehr als fremde Statistiken.

Es gibt Möglichkeiten auf sanfte Weise von Pillen und bisherigen Hormonbehandlungen umzusteigen. In den Medien wird immer wieder über unerwünschte und schlimme Folgen von langfristigen Anwendungen körperfremder Hormone veröffentlicht. Das verursachte in manchen Sprechzimmern Unsicherheit. Seit etwa 2006 berichten uns Frauen immer häufiger, dass ihr Arzt ihnen angekündigt hatte, dies sei das letzte Rezept für die gewohnte Pillenpackung oder das Hormon-Pflaster. Ohne Vorschläge wie so ein „Entwöhnungsprogramm“ von den körperfremden Hormonen aussehen könnte, fürchten die Betroffenen gravierende Entzugssymptome. Hieß es nicht früher, dass eine Frau (ab spätestens 40) diese Hormone braucht um in unserer heutigen Welt lebensfähig und „alltagstauglich“ zu bleiben?? Die meisten haben aus eigener Abwehr ja bereits mehrfach versucht aufzuhören –sind aber nach spätestens 6 Monaten reumütig zum Arzt zurück gekehrt. In Zusammenarbeit mit Heilpraktikern und Ärzten gibt es Wege auf natürliche Hilfen umzusteigen!

Die Chancen der Lebensmitte gilt es zu erkennen und zu ergreifen. Diese Jahre sind kostbar! Lassen Sie sich ermutigen getrost nach vorne zu sehen mit dem Wissen, dass Ihr Körper ein faszinierendes Hormon-Umstellungsprogramm mit auf den Weg bekommen hat. Jegliches Manipulieren in diesem kunstvoll geschaffenen Gefüge sollte vermieden werden. Auch für die Wechseljahre ist unser Körper mit fantastischen Hilfsmechanismen ausgestattet. Je nach Lebensgeschichte, Alltag und Lebensstil kann unser Hormongleichgewicht durcheinander geraten oder zusätzliche Anforderungen stellen. Nicht immer geht es ohne äußere Hilfen. Dies gilt vor allem für Frauen, die massive Unterleibs- oder Brustkrankungen hinter sich haben. Wenn Hilfe von außen nötig ist, dann sollte immer in Absprache mit Arzt oder Heilpraktiker nach Lösungen gesucht werden, die sich am natürlichen Hormongleichgewicht orientieren. Ein wichtiges „Werkzeug“ sind dabei gezielte Hormontests.

Dieser Bericht stammt von  **HormonSelbsthilfe**
Elisabeth Buchner

Gestagen in der Diskussion

Eine Kundin schreibt:

Hormonersatztherapie: Entwarnung nicht möglich

Zitat: „...Erhöhen Hormonpillen in den Wechseljahren das Brustkrebsrisiko?

Eine neue Studie beendet die Diskussion.

Besonders gefährlich, zeigte die Studie einmal mehr, ist die Kombination von Östrogen und Gestagen in Wechseljahrespräparaten. Bei reinen Östrogen-Pillen steigt das Brustkrebsrisiko nur um 15 Prozent. Diese kommen aber nur für Frauen in Fragen, denen die Gebärmutter entfernt wurde. Selbst ehemals flammende Befürworter der Hormon-Ersatztherapie wie Prof. Wilhelm Braendle, der die Studie an der Uniklinik Eppendorf leitete, haben ihre Meinung jetzt geändert...“

„Die Ergebnisse der MARIE-Studie bestätigen Befunde einer amerikanischen und einer britischen Studie, die in den Jahren 2002 und 2003 Aufsehen erregten“

Quelle: http://www.brigitte.de/gesund/a_z/hormonersatztherapie/index.html

Dazu eine Erfahrung der Kundin

„Als meine Symptome im Jahr 2006 stärker und unerträglicher wurden, verschrieb meine Frauenärztin mir erstmals eine Pille mit Gestagenen (synthetisches Progestin oder Progesteron). Danach konnte sie mir die Hormonspirale „Mirena“ setzen, sagte sie. Synthetische Hormone wirken (obwohl sie als niedrig dosiert verkauft werden) teilweise 4-fach stärker als die körpereigenen Hormone (z.B. Ethinyl-Estradiol anstatt 17 β -Estradiol).

Aus diesem Grund suchte ich nach Alternativen, entdeckte die Therapie mit bioidentischem Progesteron und entschied mich, es auszuprobieren. Das Progesteron hilft ebenfalls bei einer Schilddrüsenunterfunktion. Man sollte aber bei einer Überfunktion sehr vorsichtig sein, da körpereigenes Progesteron die Schilddrüse belebt.“

Besser natürliches Progesteron – Unterschiede zwischen Gestagenen erneut bestätigt

Zitat: „...Bei der Hormonersatztherapie lassen sich die unterschiedlichen Gestagene nicht über einen Kamm scheren. Darin waren sich Experten bei einem Symposium anlässlich der 8. GSAAM-Konferenz in München einig.“ – „...Dass natürliches Progesteron in Kombination mit einem Östrogengel für die Brust günstiger ist, legen auch aktuelle Untersuchungen von Gewebeproben der Brust nahe: Wie anerkannte Tests bestätigten, bewirkt die Gabe der natürlichen Hormone kein verstärktes Wachstum im Brustgewebe. Mück zeigte sich deshalb überzeugt, dass erhebliche Unterschiede zwischen den unterschiedlichen Gestagenen bestehen...“

Quelle: <http://www.hormontherapie-wechseljahre.de/hormontherapie/fachmeinungen/empfehlungen/content-188519.html>

Kommentar der Hormonselbsthilfe:

Solche oder ähnliche Arzterfahrungen werden uns leider sehr oft berichtet. Und doch gibt es auch Ausnahmen!

Heute wissen wir dass nicht nur das Progesteron allein so eine umfassende Bedeutung hat. Das Gleichgewicht aller wesentlichen Geschlechtshormone und damit die Verhältnisse zueinander können auch an anderer Stelle Schiefelage haben.

Übrigens typisch ist der Satz im obigen Zitat, wo ganz allgemein von einem Östrogengel die Rede ist. Was für eine Östrogenart ist hier wohl gemeint??? Es ist ein gravierender Unterschied ob wir entweder ein Estradiol- oder ein Estriol-Gel anwenden. Aber wer weiß um den Unterschied? Wir erfahren immer wieder, dass Kunden anstatt eines Estriol-Präparates ein Estradiol verschrieben bekommen haben (oder umgekehrt). Im Zweifelsfall können Sie beim Hormonhilfe-Dienst nachfragen! Wir schauen für Sie in der "Roten Liste" nach!

Dieser Bericht stammt von  **HormonSelbsthilfe**
Elisabeth Buchner