

# Vorwort

Es gibt viele Ratgeber für Frauen in den Wechseljahren. Die einen empfehlen den „sanften“ Weg und verstehen darunter, dass Frauen ohne Hormone durch die Wechseljahre kommen müssen. Die anderen preisen die „neue Hormonersatztherapie“ als Mittel zu mehr Gesundheit und Attraktivität im Alter. Mir ist es wichtig, dass es kein Entweder/Oder geben muss.

Die meisten Frauen haben tatsächlich kaum Beschwerden. Sie müssen nichts verändern in ihrem Leben, schon gar keine Medikamente nehmen. Schließlich sind sie nicht krank, und es „mangelt“ ihnen an nichts, auch wenn die Östrogenspiegel allmählich absinken. Frauenkörper haben in ihrem Leben schon viele hormonelle Anpassungsleistungen erbracht, die monatlichen Hormonschwankungen im Zyklus und in den Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaften und Wochenbett. Die Frauen selbst haben von vielem nichts gemerkt, z.B. von den hohen Östrogenspiegeln zur Eisprungzeit und den niedrigen während der Menstruation. Das ist auch in den Wechseljahren so: Hier sind die Östrogenspiegel kaum niedriger als in der Menstruationsphase. Und viele Frauen merken nichts davon, außer dass die Blutungen ausbleiben.

Etwa die Hälfte der Frauen wird allerdings mit Hitzewallungen Bekanntschaft machen. Die heutige Generation von Frauen in den Wechseljahren muss sich damit nicht mehr verstecken. Schließlich stellen die Frauen zwischen 45 und 60 heute die größte weibliche Bevölkerungsgruppe dar. Da kommt so viel Power zusammen, dass jede einzelne Frau selbstbewusst zu ihren Wallungen stehen kann in der Überzeugung: So ist es! Und wir sind viele!

Immerhin suchen viele Frauen zumindest für eine kleine Zeitspanne nach Wegen, Hitzewallungen und eventuell damit verbundene Beschwerden zu lindern. Aber der Markt ist riesig! Wie sollen Frauen wissen, was wirklich hilft – und noch wichtiger, was nicht schadet? Diese akribische Recherche- und Bewertungsarbeit nimmt Ihnen dieses Buch ab. Alle Mittel und Methoden, die in Studien überprüft wurden, sind hier bewertet und transparent dargelegt.

Schließlich gibt es eine kleine Gruppe von Frauen, die medizinische Hilfe braucht, weil die hormonelle Umstellung ihnen aus unterschiedlichen Gründen echte Probleme macht. Für sie gibt es wirksame Behandlungsmethoden, in den meisten Fällen mit Hormonen. Welches für die einzelne Frau die richtigen Medikamente sind und wie sie Risiken minimieren kann, erfahren Sie ebenfalls in diesem Buch. Das Thema Hormonbehandlung macht sogar den größten Teil dieses Buchs aus, obwohl es nur 10 % der Frauen in den Wechseljahren betrifft. Mein Ziel ist, dass Frauen die vollständig widersprüchlichen Aussagen zu Hormonen, die sie in Zeitungen, im Internet und auch in Arztpraxen erhalten, verstehen und einordnen können.

Damit Sie für sich selbst entscheiden können, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut.

# Wie es zu diesem Buch kam ...

Bereits als Medizinstudentin hat mich das Thema Hormone fasziniert. Für meine Doktorarbeit verbrachte ich viele Tage und Nächte mit Gebärenden im Kreissaal und wertete später Blutproben im Labor aus. Ich untersuchte den Verlauf von Hirnanhangsdrüsen- und Plazentahormonen unter der Geburt und danach. Damit war die Entscheidung gebahnt, Frauenärztin zu werden. Der damalige Leiter der Universitätsfrauenklinik, Prof. Dr. Kaiser, hatte sich der Grundlagenforschung von Hormonen gewidmet. Außerdem wurden Spezialsprechstunden für hormonelle Störungen angeboten, für die ich mehrere Jahre verantwortlich war.

In den 1990er Jahren driftete die Gynäkologie in eine merkwürdige Richtung. Alle Frauen jenseits der Wechseljahre sollten plötzlich bis an ihr Lebensende Hormone nehmen. Wir Kolleginnen aus dem AKF e.V. (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft) wurden zunehmend skeptisch und begannen, selbst zu recherchieren. Wir konnten uns mit der damals sehr patriarchal geprägten Frauenheilkunde nicht identifizieren und schrieben zusammen mit 75 Autorinnen ein Lehrbuch [5], in dem wir festhielten, was wir in unserem Fach für wichtig und richtig hielten.

Im Jahre 2001 veröffentlichte ich ein systematisches Review (eine zusammenfassende Studie), in dem ich alle Vor- und Nachteile einer Östrogen-Gestagen-Therapie erfasst hatte [7]: Es ließ sich kein Nachweis finden, dass man mit einer Hormontherapie Alterskrankheiten vorbeugen könnte. Ein Jahr später wurde die WHI-Studie (Womens Health Initiative) in den USA abgebrochen, weil eine Hormontherapie für Frauen mehr schadet als nutzt. Viele Frauenärzt\*innen waren verunsichert. Die DGGG (Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e.V., vgl. Einleitung) beschloss, eine Leitlinie zur Hormontherapie in der Peri- und Postmenopause zu erstellen. Ich wurde von der DGPF (Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Frauenheilkunde und Geburtshilfe e.V.) delegiert, an der Leitlinien-Entwicklung mitzuarbeiten; sie konnte 2009 veröffentlicht werden.

Inzwischen sind 10 Jahre vergangen und die Leitlinie wurde von 2016–2019 aktualisiert. Sie lehnt sich an die NICE-Guideline (vgl. Einleitung) von November

2015 an. Unsere Arbeitsgruppe führte eine eigene Bewertung nichthormoneller Behandlungsmethoden durch. Für die gute Zusammenarbeit bedanke ich mich speziell bei Dr. Petra Klose, Forschungscoordination der Medizinischen Fakultät der Universität Duisburg-Essen, für die umfangreichen Recherchen. Die Ergebnisse finden Sie in der Original-Leitlinie und auch in Teil 2 dieses Buchs.

Ich hätte mir gewünscht, dass es zum Thema Wechseljahre nicht nur eine Leitlinie für Ärzt\*innen gibt, sondern auch für die Frauen selbst. Denn sie sind ja noch viel mehr betroffen von den widersprüchlichen Informationen zur Hormontherapie als Ärzt\*innen. Wie sollen sie bei so viel Widersprüchlichkeit eine eigene Entscheidung treffen können? Da aber keine Patientinnen-Leitlinie geplant ist, reifte in mir der Entschluss, ersatzweise einen „Ratgeber“ (oder eine „Ratgeberin“?) zu verfassen.

Als roter Faden ziehen sich Empfehlungen aus aktuellen Leitlinien durch den Text. Leitlinien sind sehr genau formulierte Empfehlungen zur Diagnostik und Therapie einer bestimmten Krankheit, die von vielen verschiedenen Fachleuten zusammen sorgfältig und detailliert auf Grundlage von Studienergebnissen verfasst und regelmäßig aktualisiert werden (vgl. „Zum Verständnis: Leitlinien“ im Abschnitt Einleitung). Zu den Punkten, zu denen Leitlinien keine Aussagen machen, lege ich evidenzbasierte Erkenntnisse aus zusammenfassenden Studien (Reviews) zugrunde. Ich orientiere mich in diesem Buch an den Regeln der „Gute Praxis Gesundheitsinformation 2.0“ [70] [71], wie auch an den Empfehlungen der Leitlinie „Evidenz-basierte Gesundheitsinformationen“ [72].

Manchmal bringe ich auch meine persönliche Erfahrung aus 40 Jahren Klinik und Praxis der Frauenheilkunde sowie als langjährige Forscherin und Gutachterin zum Thema Wechseljahre und Hormontherapie ein. Dann spreche ich in der Ich-Form und mache dadurch kenntlich, dass es sich um meine persönliche Einschätzung handelt, denn Wissen und Erfahrung sind subjektiv geprägt. Die persönliche Wahrnehmung ist dadurch verzerrt und muss immer wieder durch Studienergebnisse korrigiert werden.

Als einzelne Autorin kann ich nicht die Vielfalt wiedergeben, die Leitlinien auszeichnet. Immerhin brauche ich mich aber auch durch die Vielfalt der Interessen anderer (wie etwa der großen Autor\*innengruppe bei der Erstellung von Leitlinien) nicht einschränken zu lassen. Aber die Sicht der betroffenen Frauen einzubinden, war mir wichtig. Deswegen habe ich eine Feedback-Gruppe von 15 Frauen aus verschiedenen Stadien der Wechseljahre, aber auch einige Fachkolleginnen, gebeten, die Texte zu lesen und zu kommentieren. Ich habe viele Hinweise und Anregungen bekommen. Vor allem konnte ich mithilfe der Feedback-Gruppe immer wieder meine persönliche Haltung kritisch hinterfragen.

Im persönlichen Gespräch in der Praxis kann ich jede Frau persönlich dort abholen, wo sie steht. In einem Buch hingegen können missverständliche Ausdrücke und subtile Bewertungen die Leser\*innen irritieren und verunsichern,

ohne dass sie aufgefangen werden bzw. das Missverständnis geklärt werden kann. Speziell bei der Darstellung von Risiken ist es eine Gratwanderung, Frauen aufrichtig zu informieren, ohne Ängste zu schüren, die ihnen letztlich mehr schaden als nutzen. Ich kann der Feedback-Gruppe gar nicht genug danken für ihre kritische Durchsicht und schonungslosen Kommentare.

Mein Dank an die Feedback-Gruppe: Dr. Anne Gutzmann (Frauenärztin), Valerie Jacob, Stephanie Lange, Evelin Meyer, Anita Salmigkeit, Dr. Claudia Schumann (Frauenärztin), Helga Seyler (Frauenärztin), Fritzi Wild, Andrea Wollnik und einige andere Frauen, die nicht genannt werden möchten.