

Hormonersatztherapien erhöhen die Risiken für Krebserkrankungen (Brust, Gebärmutter, Eierstöcke) und Herz-Kreislauf-Komplikationen (venöse Thromboembolien, Schlaganfall). Diese Risiken nehmen zu, je höher die Dosis und je länger die Dauer einer Hormonersatztherapie ist. **Deshalb gilt grundsätzlich: Niedrigste wirksame Dosis, kürzest mögliche Therapiedauer.**

Häufige Nebenwirkungen einer Hormonersatztherapie betreffen Brust (Spannungsgefühl, Vergrößerung, Schmerzen), Gewicht (Zunahme, Abnahme), Haut (lokale Irritationen durch Cremes oder Pflaster), Kopf (Schmerzen, Migräne), Kreislauf (Hitzewallungen), Magen-

Darm (Schmerzen, Blähungen, Übelkeit), Psyche (Benommenheit, Depressionen), Skelett und Muskeln (Schmerzen) und den Uro-Genitaltrakt (Blutungen, Ausfluss, Schmerzen). «Häufig» bedeutet, dass 1-9% der Anwenderinnen betroffen sind.

Östrogenpräparate	
Oral	Estrofem <sup>®</sup> N, Femoston <sup>®</sup> mono, Ovestin <sup>®</sup> , Progynova <sup>®</sup>
Transdermal	Estradot <sup>®</sup> , Divigel <sup>®</sup> , Oestrogel <sup>®</sup>
Gestagenpräparate	
Oral	Utrogestan <sup>®</sup>
Transdermal	Crinone <sup>®</sup> , Progestogel <sup>®</sup>
Kombinierte Hormonpräparate	
Oral	Activelle <sup>®</sup> , Angeliq <sup>®</sup> , Cyclacur <sup>®</sup> , Femoston <sup>®</sup> , Femoston <sup>®</sup> conti, Indivina <sup>®</sup> , Novofem <sup>®</sup> , Kliogest <sup>®</sup> N, Trisequens <sup>®</sup>
Transdermal	Estalis <sup>®</sup> , System <sup>®</sup> conti, System <sup>®</sup> sequi

Tabelle 3. Hormonersatztherapien nach der Menopause. Frauen mit Gebärmutter erhalten Östrogene und Gestagene; ohne Gebärmutter sind lediglich Östrogenpräparate nötig. Gestagene können kontinuierlich (täglich) oder sequentiell (z.B. 12 Tage pro Monat) verabreicht werden. Kontinuierliche Therapien sollten blutungsfrei verlaufen, sequentielle führen in der Regel zu Abbruchblutungen und sind daher eher für jüngere Frauen geeignet. «Orale» Mittel sind Tabletten oder Kapseln zur Einnahme. «Transdermale» Mittel sind Pflaster oder Cremes, die auf die Haut aufgeklebt oder aufgetragen werden. Der Wirkstoff wird «über die Haut» (=transdermal) resorbiert.

Literatur: BMJ 2022; 377: e069369, INFAC 2022; 30: 76-88, BNF 2023: 85, <https://compendium.ch>

[www.apothekeschaffhauserplatz.ch](http://www.apothekeschaffhauserplatz.ch)

Seminarstrasse 1  
8057 Zürich

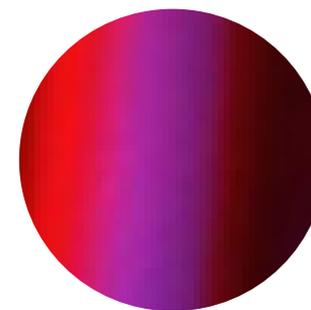
Thomas Kappeler  
info@apothekeschaffhauserplatz.ch

Telefon 044 361 61 61  
Telefax 044 361 39 13

blink design

# Pharmatipp

## Nr. 14



Aktuell: Menopause

Nach der Menopause beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Die Sorgen um Menstruation, Schwangerschaft und Verhütung sind vorbei. Es ist sinnvoll, die nun fehlenden stimulierenden Sexualhormone anderweitig wettzumachen: z.B. mit gesundem und ausgewogenem Essen, Bewegung und Sport, Verzicht auf Rauchen. Für die Stärke der Knochen sind neben regelmässiger Belastung die Zufuhr von Calcium (Milchprodukte, Mineralwasser, grüne Gemüse) und Vitamin D (Sonnenlicht, Medikamente) sinnvoll.

 apotheke schaffhauserplatz

Der Begriff Menopause kennzeichnet das Ende der Fruchtbarkeit. Die Menopause ist dann definitiv erreicht, wenn ein Jahr lang keine Menstruationsblutungen mehr aufgetreten sind. In unserer Gesellschaft findet die Menopause um das 50. Lebensjahr statt, in der Regel zwischen 45 und 55. Die Übergangsphase der hormonellen Umstellung wird als Klimakterium oder Wechseljahre bezeichnet.

Die Wechseljahre werden durch Hormonschwankungen bestimmt. Als Symptome können Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Gemütsschwankungen, Schlaflosigkeit und Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten. Die abnehmenden Östrogen-Spiegel bewirken eine Umwandlung der Vaginalschleimhaut. Sie wird dünner, fühlt sich trocken an, kann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr verursachen. Auch die Schleimhaut der Augen kann von Trockenheit betroffen sein.

Allgemeine Empfehlungen gegen Wechseljahrsbeschwerden umfassen leichte Kleider, gut gelüftete Räume, Benützung von Fächern, Schlafhygiene (z.B. ungeheizte Schlafzimmer, leichte atmungsaktive Decken wie Wollduvets, regelmässige Schlafzeiten). Trockene Augen

können mit befeuchtenden Augentropfen behandelt werden, die Vaginalschleimhaut mit befeuchtenden Cremes.

Reichen einfache Cremes nicht aus, können lokal östrogenhaltige Produkte zur Linderung in Erwägung gezogen werden. Diese unterliegen der Rezeptpflicht und Gegenanzeigen (Endometriose, Tumoren der Gebärmutter oder der Brust, vorgängige Herz-Kreislauf-Komplikationen). Sie sollten jeweils nur kurzfristig, z.B. für einige Monate, angewendet werden. Tabelle 1 fasst ausgewählte Mittel zusammen.

Gegen Wechseljahrsbeschwerden gibt es eine ganze Reihe von Pflanzenpräparaten. Obschon deren Nutzen nicht hinreichend belegt ist, lohnt sich in manchen Fällen ein 1- bis 3-monatiger Versuch. Traubensilberkerze-Präparate können in einzelnen Fällen hormonartige Nebenwirkungen machen (Spannung in den Brüsten, Blutungen) und die Leber schädigen. Aus diesem Grund sollten diese nach gegebener Zeit wieder abgesetzt werden. Eine Zusammenstellung pflanzlicher und homöopathischer Mittel findet sich in Tabelle 2.

<b>Befeuchtende Cremes ohne Hormone</b>	Antidry® intim, Gynädrone® regenerierende Vaginalcreme, Gynofit® Vaginalgel, Multigyn® Liquigel, Vagisan® Feuchtcreme
<b>Produkte mit Hormonen</b>	
<b>0.01 mg Estradiol pro Vaginaltablette</b>	Vagifem® / Vagirux® Vaginaltabletten
<b>0.03 mg Estriol pro Ovulum/Vaginaltablette</b>	Gynoflor® Vaginaltabletten, Kadefemin® Ovula
<b>0.05 mg Estriol pro Applikatorfüllung</b>	Blissel® Vaginalgel
<b>0.5 mg Estriol pro Applikatorfüllung/Ovulum</b>	Oestro-Gynädrone® Vaginalcreme, Ovestin® Creme / Ovula

Tabelle 1. Lokale Mittel zur Behandlung vaginaler Symptome während den Wechseljahren. Estradiol und Estriol sind Hormone aus der Gruppe der Östrogene. Hormonfreie Cremes und Gele können z.B. alle 2 Tage angewendet werden. Hormonhaltige Produkte werden anfangs täglich vor dem Schlafen appliziert, nach 2 Wochen kann die Anwendung auf 2 fixe Tage pro Woche reduziert werden.

<b>Pflanzliche Präparate / Homöopathie</b>	
<b>Traubensilberkerze</b>	Cimifemin®, Climavita®, Zeller Wechseljahre Tabletten
<b>Salbei</b>	A Vogel Menosan® Salvia, Menomed®
<b>Homöopathische Mittel</b>	Klimaktoplant®, Similasan Wechseljahre Tabletten

Tabelle 2. Pflanzliche und homöopathische Mittel zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden. Salbeiprodukte sind nur gegen Schwitzen und Wärmegefühl zugelassen.

Auch bei schwerem Leidensdruck gibt es glücklicherweise eine Lösung: Nach der MenopausekönnendiefehlendenSexualhormone künstlich zugeführt werden. Frauen mit Gebärmutter erhalten eine kombinierte Therapie aus Östrogenen und Gestagenen (das Gestagen schützt gegen allfällige Zellwucherungen der Gebärmutter, z.B. Krebs). Frauen ohne

Gebärmutter benötigen lediglich Östrogene. Generell sollten Hormonersatztherapien nicht durchgeführt werden, wenn eine Frau Brustkrebs oder andere sexualhormon-bedingte Tumoren hatte oder haben könnte, und wenn Leber- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen. Tabelle 3 fasst die medikamentösen Therapien zusammen.

