

Angemerkt Schade

Von Ute Weilbach

Er wurde extra mit Beifall begrüßt, der einzige Mann, der seine Frau zum Gesundheitsforum von Klinikum, Südtüringer Zeitung und Freies Wort zum Thema Frauenheilkunde begleitete. Rund 80 Frauen scheuten sich nicht, sich in der Öffentlichkeit mit einem Thema zu identifizieren, was ansonsten nur mit der Ärztin oder der besten Freundin besprochen wird. Sicher konnten sich einige auch wegen des schönen Wetters nicht durchringen, den ersten Frühlingsabend im Klinikum zu verbringen. Schade eigentlich, denn den drei Referenten gelang es, schwierige Themen einfach und verständlich rüberzubringen. So einfach, dass es sogar Männer hätten verstehen können.



Rund 80 Frauen verfolgten aufmerksam die interessanten Vorträge. Die meisten Fragen gab es zum Vortrag von Dr. Kornelia Franke und den Wechseljahren.

Fotos (4): Heiko Matz



Nicht ganz ernst gemeinter Tipp zur Verhütung von Dr. Ludger Krumbein.

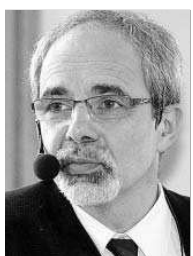
Pille war große Innovation

Verhütung | Frauen steht große Methodenvielfalt zur Verfügung

Bad Salzungen – „Verhütung ist keine Erfindung der Neuzeit“, erklärte Dr. Ludger Krumbein, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, der die Besucher der sechsten Gesundheitsmesse über hormonelle Verhütung und Alternativen aufklärte. Schon vor etwa 5000 Jahren haben sich Frauen über die Verhütung einer Schwangerschaft Gedanken gemacht. Damals benutzte man Schwämme, später sogar Elefant- und Krokodil-Dung oder Verhütungssteine. Im 19. Jahrhundert erfand man das Gummikondom und das Scheidendiaphragma. In den zwanziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts haben sich Ludwig Haberlandt gesagt: „Es muss doch etwas Besseres und Zuverlässigeres geben als das Kondom“ und hatte die Idee der hormonellen Empfängnisverhütung. So entstand die Pille, die bis heute das beliebteste Verhütungsmittel sei, sagt Dr. Krumbein.

Eine Studie habe ergeben, dass zwölf Prozent der Jugendlichen beim ersten Geschlechtsverkehr nicht verhüten und „vom Zyklus keine Ahnung“ hätten, sagt der Gynäkologe und stellte deshalb einige Verhütungsmethoden vor. Dabei ging er zunächst auf die Hormonpräparate ein. „Die Pille hat viele Vorteile.“ Neben der hohen Sicherheit sei vor allem auch die gute Verträglichkeit ein Pluspunkt der beliebtesten Verhütungsmethode. Außerdem beeinträchtigt sie

später Schwangerschaften nicht. „Bei einem Kinderwunsch kann die Pille abgesetzt werden und man muss nicht, wie viele vermuten, erst eine Zeit lang abwarten, bevor man



Dr. Ludger Krumbein.

versucht schwanger zu werden“, sagte Dr. Krumbein.

Da die Östrogen dosis der Pille in den letzten Jahrzehnten immer weiter gesenkt wurde, konnten auch Nebenwirkungen reduziert werden. „Schwerwiegende Nebenwirkungen wie das erhöhte Risiko von Thrombosen oder Herzinfarkt sind äußerst selten“, sagt Dr. Krumbein.

Doch neben der Pille gibt es auch noch andere Verhütungsmittel. Beispielsweise Hormonstäbchen, die in den Oberarm eingepflanzt werden und für drei Jahre dort liegen bleiben. Die Depotspritze muss alle

drei Monate injiziert werden. „Der größte Nachteil hierbei ist, dass es zu Gewichtszunahme kommen kann“, sagte Dr. Krumbein. Für junge Mädchen sei diese Methode nicht zu empfehlen, da es nach dem Absetzen bis zu zwei Jahre dauern kann, bis sich der Zyklus wieder reguliert.

Ein Kunststoffring, der in die Scheide eingeführt wird, kann als störend empfunden werden. Verhütungspflaster bieten zwar eine gute Sicherheit, können jedoch zu Hautreizungen führen. Nach der Pille ist das Kondom die zweitbeliebteste Verhütungsart und außerdem die einzige Möglichkeit, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen. Als Langzeitmethode bietet sich auch eine Spirale an, sagte Dr. Krumbein. „Es ist eine günstige Methode, wenn die Frau schon ein Kind bekommen hat“, so der Gynäkologe. Viel Disziplin und die tägliche Beobachtung des Körpers sind notwendig, wenn man sich für eine Methode der natürlichen Familienplanung entscheidet. Hierbei werden fruchtbare und unfruchtbare Tage ermittelt. „Das ist relativ unsicher und für junge Mädchen ungeeignet“, sagte Dr. Krumbein. „Sicher, aber endgültig“ sei die Sterilisation von Mann oder Frau. „In den letzten Jahren hat diese Methode einen besseren Zugang gefunden und sie ist immerhin preiswerter, als noch jahrelang die Pille zu kaufen.“ cam

„Mit 50 geht's noch nicht bergab“

Wechseljahre | Dr. Kornelia Franke informierte über Beschwerden und Behandlung

Bad Salzungen – Als „Wandel der Lebensgefühle“ hatte Dr. Kornelia Franke, Chefarztin für Gynäkologie und Geburtshilfe im Klinikum, die Wechseljahre in ihrem Vortrag beschrieben. „Ab dem 40. Lebensjahr muss man sich auf die Wechseljahre vorbereiten, denn damit beginnt ein neuer Lebensabschnitt“, sagte Dr. Franke. Auch sie befindet sich in diesem Lebensabschnitt und weiß, dass es wichtig ist, sich nun neue Freizeitbeschäftigungen zu suchen und Freundschaften zu pflegen. „Wenn die Kinder erwachsen und aus dem Haus sind, fühlt man sich häufig nicht mehr gebraucht. Aber man kann nicht sagen, mit 50 geht's bergab“, so Dr. Franke.

Mit der Menopause, also der endgültig letzten spontanen Menstruation und dem Erlöschen der Fortpflanzungsfähigkeit kommen auf viele Frauen seelische und körperliche Belastungen und Beschwerden zu. „Die Menopause passiert um das 50. Lebensjahr herum. Das war schon immer so. Doch heute werden Frauen älter und müssen so eine längere Zeit mit dem einhergehenden Hormonmangel leben“, erklärte Dr. Franke. An einem Diagramm veranschaulichte sie die Abnahme der Hormone Progesteron und Östrogen, die schon in der Prämenopause zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr eintritt. Es können in dieser Zeit bereits verstärkte oder dau-

erhafte Blutungen auftreten. In der Postmenopause versiegt schließlich die Östrogen- und Gestagenproduktion. „Wechseljahresbeschwerden können dann über eine längere Zeit andauern“, sagt Dr. Kornelia Franke.

Zwei Drittel aller Frauen seien in dieser Lebensphase von Beschwerden betroffen. Am häufigsten treten Hitzewallungen, Schweißausbrüche, depressive Verstimmungen und geistige Erschöpfung auf. Auch Haut und Schleimhäute können durch den Hormonmangel beeinträchtigt werden. So bilden sich Falten.

Langfristige Folgen der Wechseljahre und des damit einhergehenden Hormonmangels kann auch Osteoporose sein. „Früher hat man noch viele ältere Frauen in gebückter Haltung gesehen. Das ist heute kaum noch der Fall“, machte Dr. Franke den Frauen Hoffnung. Als weitere Folge nimmt das Herzinfarktrisiko der Frauen zu und steigt mit den Wechseljahren auf die gleiche Höhe wie das Risiko der Männer. „Sehr umstritten“ sei jedoch, dass durch den Östrogenmangel auch der Morbus Alzheimer entstehen kann. „Man hat herausgefunden, dass der Östrogenmangel eine Rolle spielen könnte“, sagte die Chefarztin. Um die nachlassende Konzentrationsfähigkeit zu bekämpfen, sollte jede Frau in den Wechseljahren täglich versu-

chen, sich geistig fit halten.

Trotz der großen Anzahl möglicher Beschwerden gebe es heute gute Mittel, um diesen entgegenzuwirken. Mit einer Hormonersatztherapie könne viel erreicht werden, so Dr. Franke. „Der Östrogenmangel wird ausgeglichen, Blutungsstörungen werden reguliert und es verbessert sich die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit“, zählte sie auf. Auch die Knochendichte werde erhalten und damit dem Risiko der Osteoporose entgegengewirkt.



Dr. Kornelia Franke.

„Die Hormontherapie ersetzt, was der Körper vorher selbst produziert hat.“ Da die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone zum Versiegen kommt, jedoch weiterhin auch männliche Geschlechtshormone produziert werden, kann es zu Symptomen der

Vermännlichung wie etwa Zunahme der Körperbehaarung, Hautunreinheiten oder Gewichtszunahme kommen, erklärte die Chefarztin. Auch hier kann eine Östrogenersatztherapie Abhilfe schaffen. „Grundsätzlich gilt bei der Hormontherapie: so wenig wie nötig, so kurz wie möglich“, sagte Dr. Franke. Deshalb werde für jede Patientin die niedrigste wirksame Hormondosis gewählt. Die Verabreichung der Hormone geschieht auf verschiedene Weise. „Wer daran gewöhnt ist, die Pille zu nehmen, dem fällt die tägliche Einnahme einer Tablette nicht schwer.“ Aber auch Pflaster, Gels, Spritzen oder Zäpfchen können verschrieben werden. Die möglichen Nebenwirkungen, wie das Risiko, an Brustkrebs oder Thrombose zu erkranken, seien gering. „Hormone verursachen keinen Krebs, sie können jedoch vorhandenen Brustkrebs fördern“, sagt Dr. Franke. Besonders Übergewicht erhöhe das Brustkrebsrisiko. Da der Kalorienverbrauch mit den Wechseljahren stark abnimmt, sollten Frauen in dieser Phase und danach besonders auf eine gesunde Ernährung achten.

Um negative Effekte zu vermeiden, stehen Frauen, denen Hormonpräparate verschrieben werden, unter ständiger ärztlicher Kontrolle. Dr. Kornelia Franke sagt: „Die positiven Effekte der Hormontherapie überwiegen eindeutig.“ cam

Winzlinge mit Wirkung – und die Menschen sind reich daran

Der weibliche Zyklus | Vortrag von Dr. Gert Hoppstock / Was sind Hormone, welche gibt es und welche Wirkung haben sie im weiblichen Körper?

Bad Salzungen – Was sind Hormone? Welche gibt es? Welche Wirkung haben sie im weiblichen Körper? Alles Fragen, deren Beantwortung Basiswissen darstellt, um zu verstehen, wie Pubertät funktioniert, Menstruation, Verhütung und Schwangerschaft, aber auch Wechseljahre und Menopause bis hin zum Senium, dem Greisenalter. „Hormone sind Botenstoffe, Informationsübermittler, die in Drüsen gebildet und abgegeben werden. Über das Blut gelangen sie in viele Regionen des Körpers, docken an die Rezeptoren der Zellen der so genannten Ausführungsgänge an“, erklärte Dr. Gert Hoppstock in seinem einführenden Vortrag „Der weibliche Zyklus“.

Diese Hormone seien so klein, dass man sie nicht sehen könne. Dennoch seien die Menschen schwer reich an diesen ein billionsten Gramm kleinen Winzlingen. „Ich habe selbst noch kein Hormon gesehen – aber sie wirken“, weiß der Oberarzt für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Bad Salzungen. Eine ganze Reihe verschiedenster Hormone werden im Körper gebildet – verantwortlich dafür ist das Gehirn.

„Fast unser ganzer Körper wird vom zentralen Nervensystem gesteuert. Es regelt und reguliert auch die Hormone“, so Gert Hoppstock und nennt melatoninstimulierende Hormone, die für die Bräune zuständig sind, das somatotrope Hormon für das Wachstum oder auch die so genannten Glückshormone, die Endorphine, sowie das Schlafhormon Melatonin.

Für den weiblichen Zyklus wichtig: das Gelbkörperhormon, das follikelstimulierende Hormon, während der Schwangerschaft das Prolaktinfreisetzungshormon zur Milchbildung und Oxytocin, das für die Wehen verantwortlich ist. Bekannt seien sicherlich auch die kreislaufstimulierenden Hormone, die in der Schilddrüse gebildet werden sowie Insulin und Glukagon aus dem Pankreas. „Adrenalin, das wohl jeder kennt, entsteht in der Nebenniere. Während die meisten Hormone mehrere Stunden brauchen von ihrer Bildung bis zur Wirkung geht das beim Adrenalin sehr schnell“, klarte der Oberarzt auf. „Wenn das Adrenalin einschließt, merkt man das sofort.“ In den Ovarien, den Eierstöcken, werden zwei Sorten von

Hormonen gebildet: Gestagene, wie Progesteron, das in der Schwangerschaft gebraucht wird, und die Östrogene (früher Östrogene) Estradiol, Estron und Estron, die jeweils unterschiedliche Aufgaben haben. „Sie wirken auf die Gebärmutter, die Brustdrüse, das Wachstum der Haut, das Wachstum, die Brustdrüse, schützen die Blutgefäße und wirken somit auch als Schutz gegen Herzinfarkt“, so Hoppstock. Auch auf die Knochen haben die Östrogene positiven Einfluss. „Auch Frauen haben jede Menge Testosteron – so wie Männer auch weibliche Hormone besitzen. Es kommt aber immer auf das Gleichgewicht an.“

„Eine Frau erlebt eigentlich zwei Zyklen: den monatlichen Menstruationszyklus in den Jahren der Geschlechtsreife – idealerweise 28 Tage – sowie den Lebenszyklus vom Säuglingsalter über Kindheit und Pubertät hin zur Geschlechtsreife (Adoleszenz) zu den Wechseljahren (Klimakterium) über die Postmenopause zum Senium, dem Greisenalter.“ Während dieses Lebenszyklus passieren wichtige Dinge und große Veränderungen. „Schon in den ersten drei



Dr. Gert Hoppstock.

Lebensmonaten ist ein neugeborenes Mädchen sehr hormonaktiv“, erklärte der Oberarzt. Der Östrogenspiegel sei so hoch, wie er erst zur Pubertät wieder sein wird. Außerdem würden auch Symptome wie Scheidenausfluss, Follikelzysten oder Schwellungen der Schamlippen in dieser Zeit auftreten. „Wann das so ist, weiß man nicht genau. Es scheint mit Überhängen aus der Schwangerschaft zu tun zu haben.“ Ist diese Phase vorbei, hat das Mädchen in aller Regel zehn bis zwölf hormonell

ruhige und stabile Jahre vor sich, erst in der Pubertät habe es wieder erhebliche Dinge zu verkraften. „Der Körper verändert sich massiv unter Estrogeneinfluss. Jedes Jahr gibt es eine neue Katastrophe.“ Die Brustdrüse entwickelt sich ab dem 8. Lebensjahr, im 9. Lebensjahr kommt die Schambehaarung hinzu, die erste Regelblutung tritt meist zwischen dem 12. und 13. Lebensjahr auf, der erste Eisprung etwa im 14. Lebensjahr. Die Geschlechtsreife ist praktisch die biologische Hochleistungsform im Leben einer Frau – etwa zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr. Ein stabiler monatlicher Zyklus mit Eisprung, hormonellen Schwankungen im Menstruationszyklus auf hohem Niveau kennzeichnen diese Zeit. Partnerschaft, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sind hier etabliert, wo die körperliche Leistungsfähigkeit ihr Maximum hat.

Der Menstruationszyklus beginnt am letzten Tag der letzten Blutung. Die Gebärmutter-schleimhaut löst sich ab auf die Basalschicht und wird durch Menstruationsblut ab. Aus der Basalschicht wird eine neue Gebärmutter-schleimhaut aufge-

baut, in die sich die im Eierstock gebildete und im Eileiter befruchtete Eizelle einnistet. Geschieht dies nicht, löst sich die Gebärmutter-schleimhaut wieder auf und der Zyklus läuft weiter – und zwar nicht nur in der Gebärmutter, sondern auch in den Eierstöcken und dem Hirn sowie der Hirnanhangdrüse. Zum Zyklus gehört auch das Reifen der Eizelle, die anfangs ein kleiner, unreifer, von Wasser umgebener Follikel ist. Beim Reifen nimmt das Wasser zu, bis der Follikel sozusagen platzt und der Eisprung erfolgt. Nun findet entweder die Befruchtung statt, oder die Zelle wird zum Gelbkörper, der sich schließlich zurückbildet. Der ganze Prozess dauert etwa 28 Tage, wobei die Blutung etwa fünf bis sechs Tage dauert. Hoppstock verwies darauf, wie wichtig das Führen eines Menstruationskalenders sei. „Hieraus kann der Arzt wichtige Informationen ablesen.“

Ab dem 50. Lebensjahr geht es hormonell bergab“, beschrieb Dr. Hoppstock. „Das Klimakterium ist die Übergangsphase von regelmäßigen Zyklen bis zum Erlöschen der Ovarialfunktion.“ Störungen des Hormongleichge-

ichts führen zu Störungen der Menstruationszyklen. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen begleiten diese Zeit. Der Zeitpunkt der letzten Menstruation – etwa um das 50. Lebensjahr herum – wird als Menopause bezeichnet. „Aber nicht nur die Hormone sind an allem schuld“, so Hoppstock. „Auch Sozialfaktoren.“ Enkel werden geboren und verändern den Lebensrhythmus, oftmals kommen Arbeitsplatzverlust oder Frühverrentung hinzu, andere Erkrankungen, die für große Veränderungen in diesem Lebenszyklusabschnitt sorgen. Die Postmenopause tritt meist ab dem 70. Lebensjahr ein – meist 10 bis 15 Jahre nach der letzten Menstruation. Die Östrogene nehmen ab, andere Hormone steigen an, was dazu führt, dass der Hauttinnendruck sinkt, Falten sich verstärken, die Osteoporosegefahr ansteigt, das Bindegewebe wird schlaffer, Inkontinenz kann auftreten und auch an der Brust finden Ab- und Umbauvorgänge statt. „Die Lebenserwartung zwischen 70 und 80 Jahren in guter biologischer Verfassung zu erreichen, ist unsere Zielstellung“, schloss Dr. Hoppstock. skd