

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Wenn die Hormone Kopf stehen  
**Autor:** Jahn, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725064>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 20.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Wenn die Hormone Kopf stehen

*Wechseljahre? Hormontherapien für Frauen und Männer versprechen ewige Jugend. Fachleute beurteilen langjährige Therapien eher kritisch.*

VON RUTH JAHN

**M**it 75 Jahren Langlaufen und Velo fahren, als wäre seit der Pensionierung kein Jahr vergangen, und dabei aussehen wie 50: Seit je träumt der Mensch davon, sich ewige Jugend zu bewahren. Wer möchte nicht bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit sein? Wir alle wollen alt werden – doch alt sein hält niemand für erstrebenswert.

Mit zunehmendem Alter versiegt die Produktion der Geschlechtshormone. Bei Frauen geschieht dies mit der Menopause, meist im Alter um die fünfzig. Bei Männern verläuft dieser Prozess eher schleichend. Trotzdem sprechen Fachleute in jüngster Zeit auch beim Mann von Wechseljahren. Die hormonellen Veränderungen im weiblichen Körper werden dabei von jeder Frau anders erlebt. Manche Frauen reagieren mit leichteren, manche mit stärkeren oder anhaltenden Beschwerden. Diese reichen von lästigen Hitzewallungen und Schweissausbrüchen über Schlafstörungen und depressive Verstimmungen bis hin zum Knochenschwund, der so genannten Osteoporose.

Abhilfe versprechen Hormonbehandlungen: Östrogen, das meist zusammen mit Gestagen verschrieben wird, soll vor Hitzewallungen und anderen Wechseljahrsymptomen schützen und Knochenschwund vorbeugen. Und selbst vor Arterienverkalkung, Alzheimer und vor einem Herzinfarkt sollen die Hormone schützen – so glaubte man jedenfalls noch bis vor kurzem. Erst eine Therapie mit Hormonen, die das «Hormondefizit» im Alter ausgleichen, ermögliche Frauen Gesundheit und Lebensqualität während der Wechseljahre und danach, so lautete der Grundtenor in der Medizin.

## Umdenken

Doch in Ärztekreisen findet derzeit ein Umdenken statt: Während die Mediziner vor ein paar Jahren den Hormonersatz nahezu allen Frauen während und nach den Wechseljahren ans Herz legten, sind sie heute zurückhaltender. «Hormone wurden, wie man heute weiss, zu vielen Frauen und in zu hohen Dosen verschrieben. Zudem hat wohl mancher Arzt aus Zeitnot seine Patientin nicht optimal beraten und stattdessen lieber ein Rezept ausgestellt», sagt etwa der Hor-

monspezialist Martin Birkhäuser vom Inselspital Bern. Neue Studien sprechen den Östrogen-Gestagen-Präparaten nicht nur die vorbeugende Wirkung in Bezug auf den Knochenschwund ab, sie haben auch Risiken bewusst gemacht. Insbesondere das Brustkrebsrisiko und das Risiko einer Gefässverstopfung (Thrombose). Die Therapie müsse sich nach den persönlichen Beschwerden der Patientin sowie nach ihrem Risikoprofil richten, betont Birkhäuser. Und: «Jede Hormontherapie braucht eine klare Indikation.»

Zwar können Hormone Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schweissausbrüche sehr gut bekämpfen. Und gegen eine kurze (bis zu fünf Jahre dauernde) Therapie spricht wenig. «Nicht erwiesen dagegen ist, dass eine langzeitige Hormongabe für gesunde Frauen irgendeinen Vorteil bringt», sagt die Kölner Wechseljahrexpertin Maria Beckermann. Für die Frauenärztin ist klar: «Die pharmazeutische Industrie hat Einfluss auf die ärztliche Meinungsbildung, und sie nutzt die Ängste der Frauen vor dem Alt- und Krankwerden. Keine Frau wäre von alleine auf die Idee gekommen, 10, 20 oder 30 Jahre lang

INSERAT



**WILD**

*Kopfwereh...*

**CONTRA-SCHMERZ plus**

gegen akute Schmerzen  
(Kopfwereh, Zahnschmerzen,  
Gliederschmerzen, Rücken-  
schmerzen)

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage

www.wild-pharma.com





**Wechseljahre** aus dem Blickwinkel der Karikaturistin ANNA.

Hormone einzunehmen, obwohl sie keinerlei Beschwerden hat.»

Wer sich bis ins Alter geistige und körperliche Fitness bewahren will, kann dies anders erreichen, findet auch Ärztin Theres Blöchliger vom Frauenambulatorium Zürich: «Die Menopause ist keine Krankheit, und Östrogen ist kein Allheilmittel gegen das Altern. Frauen sollten deshalb nicht allein auf Medikamente abstellen.» Den körperlichen und psychischen Veränderungen, der sozialen Neuorientierung können Frauen auch mit einer positiven Einstellung, guten Kontakten, Sport, Entspannung und gesunder Ernährung begegnen.

Gegen unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre wie Hitzewal-

lungen, Schweißausbrüche oder Schlafstörungen wirken auch pflanzliche Mittel wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer oder Johanniskraut. Durch eine geeignete Ernährung und durch Muskelaufbau mittels Sport und Bewegung können gesunde Frauen jenseits der Lebensmitte zudem auch das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche reduzieren. Ältere Frauen können das Risiko von Knochenbrüchen zudem dadurch verringern, dass sie in ihrem Alltag Stolpersteine und Rutschgefahren eliminieren.

#### Wenn Männer in die Jahre kommen

Auch die biologische Uhr des «starken Geschlechts» tickt: Auch beim Mann in reifen Jahren findet eine hormonelle Um-

stellung statt. Der Blutspiegel des Testosterons – des wichtigsten männlichen Geschlechtshormons – schwindet allmählich. Das gilt auch etwa für das Wachstumshormon Somatostatin. Zahlreiche Veränderungen können sich zwischen dem 45. und 65. Lebensjahr zeigen: Die Haare lichten sich, Muskeln schrumpfen, der Bauch gewinnt an Umfang, es zeigen sich Altersflecken, Herz-Kreislaufprobleme und Schwierigkeiten beim Wasserlassen treten auf, und die Lust auf Sex nimmt ab. Zudem leiden auch manche Männer unter Hitzewallungen und depressiven Verstimmungen.

Einige Hormonspezialisten halten die «männlichen Wechseljahre» für vergleichbar mit dem Klimakterium der Frau. Allerdings ist der Einfluss der schwindenden Hormonproduktion auf Körper und Psyche beim Mann noch nicht ausreichend erforscht. Ob tatsächlich die fehlenden Hormone schuld sind an den Altersbeschwerden, ist eine Glaubensfrage. Einige sind sich dagegen die meisten Mediziner darin, dass Therapien mit Testosteron und anderen so genannten Anti-Aging-Substanzen nur bei speziellen Hormonmangelkrankheiten angezeigt sind. Denn die Wirkung von Hormonersatztherapien beim Mann ist unsicher, und ausserdem drohen Nebenwirkungen wie Prostatakrebs. ■

#### Bücher zum Thema

Susan M. Love und Karen Lindsey. **Das Hormonbuch:** Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten. Fischer Taschenbuch, 2001. CHF 17.40.

Elisabeth Fischer. **Männer in den Wechseljahren.** Midena Verlag, 2001. 128 S., CHF 22.60.

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.

INSERAT



**CARITAS** Schweiz  
Suisse  
Svizzera  
Svizra

Foto: Christof Hiltner

## Auf zum Bergfrühling

### Freiwilligen- oder Sozialeinsatz im Berggebiet

Informationen bei Caritas Schweiz  
Telefon 041 419 22 22

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