Hormonersatztherapie

Das Wichtigste in Kürze

Eine Hormontherapie kann Frauen mit Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen. Wichtig ist jedoch, das Verhältnis von Nutzen und Risiko regelmäßig einzuschätzen. Dieses ist z.B. abhängig von Beschwerden, Lebensphase, Alter, Risiken und möglichen Vorerkrankungen.

Wechseljahre

Während der Wechseljahre stellen die Eierstöcke nach und nach ihre Hormonproduktion um und produzieren vor allem weniger Östrogen und Progesteron. Dadurch werden Eisprünge seltener, die Monatsblutung wird unregelmäßig und bleibt schließlich ganz aus.

Die Zeit der Wechseljahre kann unterschieden werden in:

- **Perimenopause**: die Übergangszeit vor und kurz nach der letzten Regelblutung, Zyklen werden unregelmäßig, Beschwerden können auftreten.
- **Menopause**: die letzte Regelblutung (wird rückwirkend nach 12 Monaten ohne Regelblutung festgestellt)
- **Postmenopause**: die Jahre nach der letzten Regelblutung.

Typische Wechseljahresbeschwerden

Nicht alle Frauen erleben die Wechseljahre gleich. Ein Teil der Frauen bemerkt kaum Veränderungen. Andere haben spürbare, aber gut erträgliche Beschwerden. Wieder andere fühlen sich durch die Beschwerden deutlich belastet.

Mögliche Beschwerden sind:

- **Hitzewallungen und Schweißausbrüche**, oft auch nachts
- **Schlafstörungen**, z.B. durch nächtliches Schwitzen
- **Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen**
- **Gelenk- und Muskelschmerzen**
- **Veränderungen der Sexualität**, z.B. weniger Lust, vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Sex oder Beschwerden im Harn- und Genitalbereich

Wann soll eine Hormonersatztherapie angeboten werden?

Eine Hormonersatztherapie ist eine gezielte Behandlung von belastenden Wechseljahresbeschwerden. Sie ist besonders bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen** wirksam. Bei neu aufgetretenen **Schlafstörungen** sollte vor einer Hormontherapie geprüft werden, ob andere Ursachen vorliegen und welche Behandlung geeignet ist. Auch neu aufgetretene **Gelenkbeschwerden** mit Hinweis auf hormonelle Ursachen können durch eine Hormontherapie behandelt werden, wenn nichts dagegen spricht. Ebenso wie leichte **depressive Symptome**, die zeitlich mit dem Beginn der Perimenopause zusammenhängen und nicht die Kriterien einer Depression erfüllen.

Eine Hormontherapie kann zusätzlich helfen, den Knochenabbau zu bremsen und Knochenbrüche durch Osteoporose zu verhindern. Sie wird jedoch nicht allein zur Vorbeugung von Osteoporose eingesetzt.

Beschwerden durch trockene, dünnere oder empfindliche **Schleimhäute im Intimbereich, wiederkehrende Blasenentzündungen oder häufigen/ plötzlichen Harndrang** werden in der Regel durch eine **lokale Östrogentherapie** behandelt, z. B. mit Vaginalcreme, -tablette oder -zäpfchen.

Zur **Vorbeugung von Demenz oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen** (z.B. Koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, Schlaganfall) wird eine Hormontherapie **nicht** empfohlen.

Welche Hormone werden eingesetzt?

Bei einer Hormonersatztherapie werden meist **Östrogene und Gestagene** eingesetzt. Frauen mit Gebärmutter erhalten in der Regel eine Kombination aus Östrogen und Gestagen. Das Gestagen schützt die Gebärmutterschleimhaut vor übermäßigem Wachstum. Nach einer Entfernung der Gebärmutter kommt meist eine reine Östrogentherapie infrage.

Risiken und Vorsichtsmaßnahmen

Eine Hormontherapie kann das Risiko für Brustkrebs und Eierstockkrebs leicht erhöhen.

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg

Vor einer Hormontherapie sollten **individuelle Risikofaktoren** wie z.B. Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Übergewicht und Adipositas abgeklärt und ggf. behandelt werden. Bei akuten oder schweren Lebererkrankungen kann eine Hormontherapie ungeeignet sein. Auffällige Leberwerte sollten deshalb vor Beginn ärztlich abgeklärt werden.

Ergänzende Empfehlungen und Alternativen

Zusätzlich oder alternativ können auch andere Maßnahmen bei Wechseljahresbeschwerden helfen. Sie sind jedoch weniger gut belegt oder weniger wirksam als eine Hormontherapie, besonders bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

Yoga, Qi Gong und andere meditative Bewegungsformen können durch ruhige Bewegungen, Atemübungen und Entspannung Beschwerden lindern und das Wohlbefinden verbessern. Die Wirkung ist aber individuell unterschiedlich.

Akupunktur kann für manche Frauen hilfreich sein, die wissenschaftliche Wirkung ist aber nicht in allen Studien eindeutig.

Eine **kognitive Verhaltenstherapie** kann Betroffenen helfen, besser mit Beschwerden, Schlafproblemen, Stress oder belastenden Gedanken umzugehen. Näheres unter Psychotherapie.

Pflanzliche Mittel (z.B. Isoflavone) können bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und starker Erschöpfung helfen, aber ihre Wirkung ist meist schwächer oder unsicherer belegt als bei einer Hormontherapie. Pflanzliche Präparate können Neben- und Wechselwirkungen haben und sind nicht bei jeder Vorerkrankung geeignet.

Es gibt auch **nicht-hormonelle Medikamente** gegen Hitzewallungen oder Schlafstörungen. Welches Mittel infrage kommt, hängt von den Beschwerden, möglichen Vorerkrankungen, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen ab.

Praxistipps

- Das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit informiert ausführlich über das Thema Wechseljahre im Frauen Gesundheits Portal unter www.frauengesundheitsportal.de > Themen > Wechseljahre.
- Die medizinische Leitlinie „Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen“ finden Sie beim Portal der wissenschaftlichen Medizin unter https://register.awmf.org/de > Suchbegriff: „Menopause“.

Wer hilft weiter?

Frauenärzte

© 2026 beta Institut gemeinnützige GmbH
Kobelweg 95, 86156 Augsburg