

Las Vegas

Die Wüstenstadt will jetzt familienfreundlich sein

Reportage — 16

Neuer BH

Kim Kardashian gelang ein Coup

Mode — 23

Bettina Weber (Text) und Urs Jaudas (Bilder)

Regine Laser ist Gynäkologin, spezialisiert auf die Wechseljahre und Hormonstörungen, arbeitet aber nicht in einer Praxis. Auch nicht in einer Klinik. Seit einem Jahr berät sie ihre Patientinnen ausschliesslich online, per Videokonsultation. Das Gespräch findet deshalb dort statt, wo sie häufig arbeitet – in ihrer Wohnung. Genauer: in der Küche, wo die 63-Jährige Chai serviert und Hafer-Schoko-Guetsli knabbert.

Frau Laser, welcher Mythos über die Wechseljahre ärgert Sie am meisten?

Die Haltung, das sei etwas ganz Normales, da müssten wir Frauen durch, sie «auf dem natürlichen Weg» hinter uns bringen. Diese Haltung kann man haben.

Aber?

Niemand, der einen Herzinfarkt erleidet, sagt im Notfall: Ach nein, lassen Sie mal, ich bevorzuge den natürlichen Weg. Nicht einmal, wenn es darum geht, ein Kniegelenk zu ersetzen, käme irgendwer auf die Idee, zu sagen: Ich bin für den natürlichen Weg und kann jetzt halt mit 60 nicht mehr gehen. Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck – alles wird konsequent behandelt. Da soll mir mal jemand erklären, weshalb das bei einer Unterversorgung mit den Sexualhormonen nicht so sein soll.

Oft sind es die Frauen selbst, die diese Haltung vertreten.

Das liegt zum einen am Zeitgeist, der «das Natürliche» zelebriert. Dazu gesellt sich dieselbe sexualitätsstrafende Komponente wie damals bei der Pille: Da wurde den Frauen auch gesagt, wenn du diese Hormone nimmst, um Spass zu haben, wirst du ewig unfruchtbar sein und in der Hölle dampfen. Dafür, dass die Frauen plötzlich Sex haben konnten, ohne Konsequenzen befürchten zu müssen, musste es einfach eine Strafe geben. Bei den Wechseljahren sieht man nun wieder dasselbe Muster: Dafür, dass die Frau dank Hormonen nicht leiden muss, wird sie bestraft werden mit Krebs. Diese Gedankengänge sind weit verbreitet.

Es gab diese Studie aus den Nullerjahren, die besagte, die Hormonersatztherapie (HRT) erhöhe das Brustkrebsrisiko. Wirkt die immer noch nach?

Ja. Obschon die Ergebnisse gründlich widerlegt wurden – die Autoren selbst haben sie widerrufen! –, hält sich die Studie hartnäckig. Auch, weil sie in diese Bestrafungsidee passte. Die begleitet die ganze Geschichte der HRT, und es ist sehr schwierig für die Frauen, Informationen zu den Studien zu erhalten.

Es beklagen sich aber auch viele Frauen, dass ihre Ärztinnen der HRT ablehnend gegenüberstünden und sie beinahe darum betteln müssten.

Es stimmt, aufseiten der Ärzteschaft ist die Skepsis auch häufig gross. Dabei wird das Gesamtbild vergessen. Das Für und Wider sollte nicht nur anhand des Brustkrebsrisikos bewertet werden. Es gibt auch die Langzeitfol-

«Frauen haben 1000-mal mehr Testosteron als Östrogen»

Wechseljahre Warum entsteht der fiese Menopause-Bauch? Was verstehen junge Frauen an «Natürlichkeit» falsch? Und woran liegt es, dass die männlichen Wechseljahre sanfter ausfallen? Hormonspezialistin Regine Laser weiss alles.



Gynäkologin Regine Laser in ihrer Wohnung, von wo aus sie ihre Patientinnen per Video berät.

gen eines Hormonmangels, also Knochenbrüchigkeit, unelastische Gefässe, Herzinfarkte, Demenz. Es bringt aus meiner Sicht nichts, einer Frau wegen eines theoretischen Brustkrebsrisikos von einer HRT abzuraten, und dann ist sie so verzweifelt wegen ihrer Schlaflosigkeit oder Antriebslosigkeit, dass sie die Freude am Leben verliert.

Das Brustkrebsrisiko wird überschätzt?

Ja. Wenn eine Frau Übergewicht hat oder jeden Abend Alkohol trinkt, hat das einen höheren Einfluss auf das Brustkrebsrisiko als eine HRT. Die Rechnung sieht so aus: Von 10'000 Frauen erkrankt jede Zwölfte im Laufe des Lebens – das kann auch noch mit 93 der Fall sein – an Brustkrebs, das sind 830 Frauen. Mit einer niedrig dosierten HRT mit bioidentischen Hormonen – die künstlich hergestellt werden, aber identisch sind mit den körpereigenen – sind es etwa acht Frauen mehr. Gleichzeitig werden damit aber Hunderte oder Tausende von Infarkten, Demenzerkrankungen und Osteoporosefällen verhindert.

Werden die Hormone in ihrer positiven Wirkung unterschätzt?

Absolut. Immer noch werden viele Frauen mit Beschwerden, die eigentlich der prämenopausalen Phase zugeordnet werden können, psychiatrisiert. Wenn sie nervlich am Limit laufen, nicht mehr schlafen, mit allem hadern, dann lautet die Diagnose schnell Burn-out. Das hormonelle Defizit wird nicht erkannt. Bei körperlichen Beschwerden verhält es sich nicht anders: Ich habe eine 52-jährige Patientin, der soeben beide Hüftgelenke ersetzt werden sollten. Wandern ging nicht mehr, Joggen schon gar nicht, selbst so etwas Banales wie eine Shoppingtour war eine Tortur. Davon wusste ich aber nichts, als sie zu mir kam. Ich sah mir bloss ihre Hormonwerte an und verschrieb ihr Östrogen, weil sie davon viel zu wenig hatte. Nach sechs Wochen waren ihre Schmerzen weg, sie sagte den Operationstermin ab.

Kann diese Verbesserung allein am Östrogen liegen?

Die Menopause äussert sich in ganz vielen Bereichen, unter anderem auch in Gelenkschmerzen. Das ist ein sehr krasses Beispiel, aber es zeigt doch auf, wie wenig das Gesamtbild bei einer Diagnose in Betracht gezogen wird. Zudem weiss man längst, dass man

Fortsetzung — 15

Die Hormonspezialistin

Vor einem Jahr gab die Gynäkologin Regine Laser ihre Praxis in Zürich auf und berät nun schweizweit Patientinnen online per Videokonsultation. Die 63-Jährige ist spezialisiert auf die Wechseljahre und Hormonstörungen und so gefragt, dass sie oft ausgebucht ist, denn Laser verschreibt nicht nur Östrogen und Progesteron – sondern wenn nötig auch Testosteron. Laser stammt aus Norddeutschland, hat zwei erwachsene Kinder und wohnt in Zürich.



Bekannte schicken ihr ihre Männer vorbei: Regine Laser in ihrem Home Office.

Fortsetzung Interview mit Hormonspezialistin

mit einer HRT Prävention fürs Alter macht.

Wie genau?

Wenn nichts Blödes dazwischenkommt, werden wir 90 Jahre alt. Die Frage ist: Wie sehr leiden wir dann an Demenz, Inkontinenz oder Osteoporose? Das alles lässt sich mit der HRT positiv beeinflussen. Es wird unterschätzt, welche Konsequenzen es langfristig hat, ob man sich für oder gegen eine HRT entscheidet.

Gibt es einen richtigen Zeitpunkt, um damit anzufangen?

Fängt man zu spät damit an, kann sich das tatsächlich negativ auswirken. Der Grund liegt darin, dass Östrogen die Gefässe elastischer und geschmeidiger hält. Wenn eine Frau nie Hormone nahm und auf einmal damit anfängt, hat sie vermutlich altersbedingt bereits Ablagerungen in den Gefässen. Werden diese nun weich wegen der HRT, können die Ablagerungen absplittern, und das führt zu Schlaganfällen. Deshalb lautet die Empfehlung, nicht zu spät damit anzufangen, sondern eben früh genug.

Aber wann ist früh genug?

Am meisten Knochenmasse wird in den ersten zwei Jahren nach der letzten Blutung verloren. Um das abzufangen, wäre es schlau, spätestens dann zu starten.

Was ist mit Frauen in den Wechseljahren, die keine Beschwerden haben? Sollten sie trotzdem Hormone nehmen?

Das ist natürlich erst einmal schön, wenn sie keine Beschwerden haben. Trotzdem würde ich raten, das Risiko für Osteoporose genau anzusehen. Es gibt zwar keine offiziellen Empfehlungen zur Prophylaxe, aber man weiss definitiv, dass es hilft.

Schlagzeilen machte kürzlich vor allem, dass Östrogen vor Demenz schützen soll.

Das weiss man eigentlich seit 30 Jahren. Ich kannte damals schon Hormonspezialisten, die als Männer täglich winzige Dosen Östrogen zu sich nahmen,

um ihr Risiko für Demenz zu senken. Das Problem ist das Hormon FSH, das bei Männern allerdings bei weitem nicht so dramatisch ansteigt wie bei den Frauen.

Was macht dieses FSH?

Es liefert quasi den Strom für die Eierstöcke. Je langsamer diese werden, desto mehr Strom, also FSH, produziert die Hirnanhangdrüse, was aber dennoch nichts mehr bewirkt an den Eierstöcken. Es schießt also dieser überschüssige Strom durchs Gehirn, und zwar nicht kontinuierlich, sondern in Impulsen, etwa alle 90 Minuten. Inzwischen weiss man, dass FSH neurotoxisch ist, also schlecht fürs Gehirn. Und noch mehr.

Was heisst das?

Es sorgt auch für die nächtlichen Aufwachimpulse und kickt gleichzeitig das Temperatur- und Vasomotorik-Zentrum an, dann entsteht wie auf Knopfdruck eine Hitzewallung, es wird einem superheiss. Durch das FSH vermehren sich auch die Entzündungsproteine im ganzen Körper, die Frauen haben Schmerzen in den Knien oder in den Hüften, die vorher nie da waren. Und wie wenn das nicht schon genug wäre, hängt auch die Gewichtszunahme am FSH.

«Der weibliche Körper ist nicht dafür gebaut, jeden Monat so viel Blut mitsamt Eisen zu verlieren.»

Warum?

Es gibt da einen superschlauen Mechanismus, der dafür sorgt, dass das FSH die nächtliche Fettabschmelzung blockiert. Man weiss, dass Leute, die zu wenig schlafen, zunehmen. Frauen schlafen in den Wechseljahren wegen des FSH ohnehin zu wenig, es sorgt aber zusätzlich dafür, dass dieser Fett-Abbrutzmechanismus nicht mehr funktioniert. Der Körper versucht stattdessen, Fett am Bauch anzusetzen, weil er dort Östrogen produzieren kann.

Der Körper versucht auf eigene Faust, das Östrogendefizit zu mindern?

Genau, er will neue Östrogenquellen erschliessen und setzt dafür Speck an: Im Fettgewebe entsteht aus Testosteron Östrogen, auch bei Männern. Eigentlich ein super Trick des Körpers, weil Östrogen grundsätzlich gut ist, aber man will ja nicht zunehmen. Das geht aber los, sobald die letzten Zyklen unter hohem Einsatz von FSH-Strom laufen – also zwei, drei Jahre bevor die letzte Blutung da ist.

In Grossbritannien bekommen Frauen in den Wechseljahren Testosteron verschrieben, in der Schweiz nur, wenn sie über Libidoverlust klagen. Warum?

Wir Frauen haben 1000-mal mehr Testosteron im Blut als Östrogen, es ist im Eierstock die unmittelbare biochemische Vorstufe dessen! Es ist deshalb unsäglich, dass Testosteron als Männerhormon bezeichnet wird. Die Eierstöcke sind eine kleine Chemiefabrik – wenn die stillsteht, gibt es kein Östrogen, aber davor schon kein Testosteron mehr. Das Testosteron ist ein Aktivitätshormon, es ist gut für die Stimmung, die Muskelmasse, die Libido, je mehr Testosteron, desto besser fühlt man sich.

Frauen genauso wie Männer?

Aber ja, da geht man wie mit Red Bull durchs Leben, Testosteron ist klasse! Natürlich substituiert man Frauen nur so, dass sie im einstigen natürlichen Normalbereich liegen, dann kann kaum etwas passieren. Die Natur statet uns nicht mit Hormonen aus, die uns schaden oder gar töten.

Warum wird es dann nicht verschrieben?

Damit hat man sich einfach nicht beschäftigt, obschon es die HRT schon seit 40, 50 Jahren gibt. Vielleicht liegt es daran, dass die früheren synthetischen Präparate als Nebenwirkung noch ein bisschen am Testosteronrezeptor gekitzelt haben. Die neuen, bioidentischen Hormone machen das nicht mehr.

Kritikerinnen halten Hormone nicht nur für schädlich, sondern auch für ein grosses Geschäft der Pharma.

Ach, Hormonpräparate sind vergleichsweise billig, daran gibt es nun wirklich nicht viel zu verdienen. Die Präparate mit den homöopathischen Dosen, die den Frauen angeboten werden, sind im Vergleich viel teurer. Und diese nützen nichts. Vielleicht für das Gemüt, das will ich gar nicht in Abrede stellen. Aber am Hormonspiegel selbst vermögen homöopathische Produkte ganz sicher nichts zu verändern, denn sie können nicht an den nötigen Rezeptoren andocken.

Die grösste Skepsis gegenüber Hormonen ist unter jungen Frauen auszumachen – viele von ihnen lehnen die Pille ab. Wie erklären Sie sich das?

Das liegt daran, dass vielen Frauen anfangs nicht die richtige Pille verschrieben wird, das ist aber entscheidend. Und dann ist es dem Zeitgeist geschuldet. Viele Frauen sagen, sie wollten sich nicht von Hormonen manipulieren lassen und ihren Körper spüren, sie wollten sich damit auseinandersetzen und nichts unterdrücken. Das ist eine schöne Idee, aber leider ein Irrtum.

Warum?

Weil es die Natur nicht vorgesehen hat, dass Frauen alle vier Wochen ihre Blutung haben. Das ist eine ganz neue Erscheinung, bis vor hundert Jahren war das nicht so. Der Zyklus war unregelmässiger oder seltener?

Viel seltener! Früher waren die Frauen schwanger oder haben gestillt, waren schwanger oder haben gestillt, waren schwanger oder haben gestillt – und dann starben sie, drastisch formuliert. Der weibliche Körper ist nicht dafür gebaut, jeden Monat diesen Leerlaufzyklus durchzuschauen zu lassen und so viel Blut mitsamt Eisen zu verlieren. Man weiss heute, dass Frauen, die häufig schwanger sind und stillen oder ihre Blutung nie haben, weniger häufig an Brustkrebs erkranken. Stellt sich die Frage, wie es der Häufigkeit von Brustkrebs aussieht in der Generation, die jetzt die Pille ablehnt. Bei der Endometriose macht es sich bereits bemerkbar.

Wie meinen Sie das?

Jeden Monat zu bluten, erhöht über die Jahre das Risiko für

Endometriose, weil jeder Zyklus Gebärmutterfleischhaut verteilt. Je mehr verteilt wird, desto grösser die Chance, dass daraus Endometriose entsteht. In der Generation zuvor nahmen sehr viel mehr Frauen die Pille oder hatten eine Hormonspirale, sodass keine oder geringe Blutungen vorkamen und so weniger Probleme entstanden.

«Je mehr Testosteron, desto besser fühlt man sich, Testosteron ist klasse!»

Es gilt als Fortschritt, dass es in manchen Firmen nun Menstruationsurlaube geben soll. Wie sehen Sie das?

Das ist ein nettes Angebot, aber keine Lösung. Wenn die Mens so schrecklich schmerzhaft ist, dass eine Frau deswegen fünf Tage zu Hause bleiben muss, dann stimmt was nicht, dann muss das behandelt werden. Gewöhnliche Regelschmerzen lassen sich mit Schmerztabletten in den Griff bekommen.

Dann halten Sie auch nicht viel davon, wenn Unternehmen Frauen in den Wechseljahren entgegenkommen und ihnen flexible Arbeitszeiten oder klimatisierte Büros anbieten?

Das stigmatisiert die Frauen doch irgendwie als kränzlich, finden Sie nicht? Unsere Gesellschaft scheint leider noch nicht so weit, Personen, die aus irgendeinem Grund schwächeln, völlig neutral in die Arbeitswelt zu integrieren. Und wenn eine Frau so schlimm unter Hitzewallungen leidet, dass sie eine Klimaanlage braucht oder nicht pünktlich zur Arbeit erscheinen kann wegen Schlafmangel, dann verhält es sich wie bei der Menstruation: dann hat sie massive Symptome, die sie behandeln lassen sollte.

Was würde den Frauen in den Wechseljahren wirklich helfen? Ein realistisches, positives Rollenmodell für die ältere Frau! Das gibt es bislang nicht. Und ich

meine jetzt: realistisch positiv. Es nützt nix, wenn ich mir Jane Fonda angucke, die mit 88 noch Aerobics macht, oder Madonna, die mit 65 noch auf der Bühne rumturnt. Die Generation, die jetzt um die 50 ist, hat es in der Hand, ein neues Bild zu prägen, das Bild von reifen, gesunden, weisen, glücklichen, aktiven Frauen, die am Leben teilnehmen.

Werden Sie an Partys eigentlich oft zur Seite genommen und um Rat gefragt?

Eigentlich selten. Was viel häufiger vorkommt, gerade in der letzten Zeit: dass mir Bekannte ihre Männer vorbeischieken.

Sie sind aber doch Gynäkologin.

Schon, aber die hormonellen Regelkreise sind bei den Männern dieselben wie bei den Frauen. Die Hoden produzieren mit zunehmendem Alter weniger Testosteron – der Unterschied ist bloss, dass das kontinuierlich abläuft, während der weibliche Hormonabfall drastischer ist.

Es gibt sie also,

die männlichen Wechseljahre?

Ja, aber sie sind nicht mit derjenigen der Frauen zu vergleichen, weil sie viel sanfter ausfallen. Die Auswirkungen sind trotzdem ähnlich: Alte Männer haben weniger Muskelmasse, sie werden weicher, verlieren etwa ihre wohlgeformten Oberarme. Das mangelnde Testosteron kann dazu führen, dass sie weniger aktiv sind, keine Lust mehr auf Sex haben und depressiv werden. Das sind dann die Männer aus den Cartoons, die nur noch vor dem Fernseher sitzen und Sport gucken.

Sie verschreiben diesen Männern Testosteron?

Ja. Eigentlich gehörten sie zu einem Urologen, denn um Testosteron nehmen zu können, muss gesichert sein, dass die Prostata gesund ist. Das scheitert aber daran, dass die Affinität von älteren Herren zu Arztbesuchen nicht besonders gross ist. Und dort sagen sie oft nichts! Die armen Urologen kommen so natürlich nicht darauf, sich mit den Hormonen zu beschäftigen. Es dauert wohl noch fünfzig Jahre, bis die Männer da gleich weit sind wie die Frauen. Und die stehen ja auch erst am Anfang.