

Hormontherapie

Pflanzliche Arzneimittel vs. Hormonersatztherapie

Bei leichten Beschwerden können auch **pflanzliche Arzneimittel** eine Alternative zur Hormonersatztherapie sein.

Es gibt viele pflanzliche Wirkstoffe, die in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten werden und gegen Wechseljahresbeschwerden helfen.

Pflanzliche Wirkstoffe sind gerade bei leichteren Formen von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen oft die erste Wahl.

Angewendet werden vor allem

- Phytoöstrogene (insbesondere Isoflavone aus Soja, Rotklee)
- Traubensilberkerze
- Johanniskraut
- Dong Quai
- Yamswurzel
- Nachtkerzenöl
- Ginseng
- Kava
- Ginkgo
- Lakritze
- Baldrian
- Hopfen
- Vitamin E

Sie werden in Form von Nahrungsergänzungsmitteln, z.B. als Tabletten, Kapseln oder Dragees, angeboten.

Man muss sorgfältig abwägen, ob eine **Hormonersatztherapie** erforderlich ist.

Der Einfluss der Hormontherapie auf das Brustkrebsrisiko ist begrenzt. Wichtige Risikofaktoren, die oft unterschätzt werden, sind mangelnde Bewegung, Rauchen, Alkohol und Übergewicht.

Das Risiko unter Hormonersatztherapie steigt nur dann, wenn die Hormone länger als fünf Jahre eingenommen werden. Die Anwendung von natürlichem Progesteron in Kombination mit Östrogenen über die Haut in Form von Gelen oder Pflastern, ist hingegen nicht mit einer Steigerung des Brustkrebsrisikos verbunden, wie Studienergebnisse aus Frankreich belegen.

Ihr Nutzen

Sprechen Sie mich an. Gemeinsam entscheiden wir unter sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung, wie viel und wie lange sie welche Präparate einnehmen können nach dem Motto:

„Soviel wie nötig, so wenig wie möglich.“