

Kleinseelheim, im März 2025

## Wechseljahre und Bioidentische Hormone

Hallo an alle Frauen und Männer, die sich für das Thema interessieren!

Die nachfolgenden Zeilen schreibe ich, weil es mir ein **Anliegen** ist, mit Vorurteilen gegen Hormonbehandlungen während der sog. Wechseljahre aufzuräumen sowie alle Frauen zu ermutigen, sich offen und interessiert und natürlich auch kritisch mit dem Thema auseinanderzusetzen, wenn sie unter den „klassischen Nebenwirkungen“ dieser Lebensphase leiden. Denn diese „**Nebenwirkungen**“ können den Alltag aus meiner Erfahrung mächtig beeinflussen und die Lebensqualität mindern. Ich finde, das muss nicht sein und wünsche, dass dieses Thema aus seiner immer noch spürbaren **Tabuzone** herauskommt, es endlich auch im Medizinstudium seinen gebührenden Platz bekommt und Gynökolog:innen entsprechend neue Kenntnisse in ihre Praxis aufnehmen. Es kann doch nicht sein, dass viele Gyns immer noch die alte Leier abspulen, wenn ihre Patientinnen von ihren Beschwerden berichten: „Ach, da sind doch unsere Mütter und Großmütter auch mit klar gekommen...“ - fragt sich nur zu welchem Preis!! Wenn du Lust hast, lese jetzt weiter, wie es mir mit diesem Thema erging und zu welchen Entscheidungen ich nach einigem Zögern gekommen bin.

Immer wieder treffe ich in meinen Kursen oder Seminaren auf Frauen unterschiedlichen Alters, die von undefinierbaren Schmerzen reden. Manche vermuten einen Zusammenhang zu ihren Wechseljahren, andere werden von ihren ratlosen Hausärzten zu Fachärzten wie Orthopäden oder gar Rheumatologen geschickt.

So erging es auch mir vor einigen Jahren als mich insbesondere nachts immer stärkere Gelenkbeschwerden plagten. Hinzu gesellten sich extreme Schlafprobleme, später kamen die bekannten Hitzewallungen dazu. Doch zunächst machten mir die Gelenkschmerzen zu schaffen und beunruhigten mich sehr – allemal bezogen auf meine geliebten beruflichen Tätigkeiten – wie sollte ich mit diesen Beschwerden Yoga praktizieren, geschweige denn unterrichten? Ich fragte meine **Gynökologin**, ob diese mit den Wechseljahren zusammenhängen könnten und sie empfahl mir direkt die Einnahme von bioidentischen Hormonen – zunächst nur um den **Estrogenhaushalt** (auch Östrogen genannt) auszugleichen. Ich war skeptisch und machte den Fehler, den Beipackzettel zu lesen... - später wurde mir klar, dass ich noch nie den Beipackzettel von Aspirin gelesen habe - und noch später wurde mir klar, dass es bei dem großen Thema um die Wechseljahre ein riesengroßes Defizit in der Beratung gibt. Dass meine Gyn eine der wenigen

Ärztinnen ist, die sich bereits vor Jahren mit der Thematik beschäftigt hat und damit vielen ihrer Kolleg:innen weit voraus ist, wurde mir auch erst später bewusst.

Abgeschreckt von der Auflistung der möglichen Nebenwirkungen nahm ich die Hormone nicht, sondern glaubte daran, dass alles von allein wieder besser werden wird. Leider war dem nicht so, und ich verdanke es Teilnehmerinnen einer meiner Bildungsurlaubs-Seminare, die mich bereits kannten, dass ich zu einer neuen Einsicht kam. Sie sprachen mich vertrauensvoll an, nachdem ich zu Beginn des Seminars kurz von meinem aktuellen gesundheitlichen Zustand sprach, der es mir kaum ermöglichte, das Seminar entspannt durchzuführen.

Auch sie empfahlen mir die Anwendung von **bioidentischen Hormonen**, durch die sie selbst Linderung ihrer eigenen Beschwerden durch die hormonelle Umstellung in der Menopause erfuhren – eine litt vorher extrem unter depressiven Verstimmungen, die andere heftig unter Hitzewallungen, die sie mehrmals täglich zum Kleiderwechsel zwang. Um meine Skepsis zu mildern, lieh mir eine von ihnen das bekannte Buch von **Dr. Sheila de Liz** mit dem etwas reißerischen Titel „Women on Fire“, das ich mir nach dem Lesen selber kaufte und bereits mehrfach verliehen habe. Hierin wird auf verständliche Weise beschrieben, was im weiblichen Organismus in dieser Lebensphase für **große Veränderungen** stattfinden, die mitunter ein Gefühl des Mangels entstehen lassen. Und genau das war die Beschreibung meines persönlichen Zustands, insbesondere am Morgen nach einer durchwachten Nacht mit Schmerzen. Wie oft klagte ich und jammerte meinem Mann die Ohren voll, dass ich ein Gefühl des Mangels hätte, was sich nicht nur auf den fehlenden Schlaf bezog, der durch extreme Beschwerden in meinen Gelenken und zunehmenden Hitzewellen mehrmals unterbrochen war, so dass ich mich morgens oftmals wie ein Zombie fühlte. Das **Mangelgefühl** war diffus, ich wusste, dass mir etwas fehlte, aber ich wusste nicht was. Ich war tatsächlich bereits bei einem Facharzt, der mich in eine Rheumaklinik überweisen wollte, nahm über eine Woche Cortison, um endlich wieder mal schmerzfrei zu sein und wusste zugleich, dass das nicht der Weg zur Heilung sein kann.

Das Buch von Sheila de Liz öffnete mir die Augen, und ich verstand, welchen Mangel mein Körper signalisierte, nämlich den von Estrogen und Progesteron – **Hormone, die der Körper irgendwann nicht mehr genügend selber produzieren kann**. Ich vereinbarte zeitnah einen Termin bei meiner Gynäkologin und besprach mit ihr meine neuen Erkenntnisse. Seitdem nehme ich jene bioidentischen Hormone, die nichts mit den herkömmlichen Hormonen gemein haben. Während die bioidentischen aus der Yamswurzel synthetisiert werden, werden die klassischen und alt bekannten aus dem Urin trächtiger Pferdestuten gewonnen – so jedenfalls habe ich es gelesen. Wer sich mit der Thematik beschäftigt, wird verstehen, warum letztere Behandlung in Verruf geraten ist und allein das Wort „**Hormontherapie**“ einen Aufschrei des Entsetzens nach sich zieht. Auch ich hatte ja diese Vorbehalte, insbesondere aufgrund von Erzählungen, die Behandlung fördere z.B. die Gefahr, Brustkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Als mir bewusst wurde, dass ich schon seit Jahren Schilddrüsenhormone einnehme, ohne diese Behandlung je in Frage zu stellen sowie etliche Menschen kenne, die diese Hormone ebenso selbstverständlich einnehmen, um entsprechende Defizite oder Überschüsse der Drüsenproduktion auszugleichen, war mir klar, dass ich nicht länger an Mangelgefühlen leiden möchte. Der Entschluss für die konsequente **Einnahme bioidentischer Hormone** war getroffen, und ich habe ihn nie bereut!

Ich glaube, dass dieses Buch und einige **Podcasts** wie z.B. „[Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast](#)“ dazu beitragen, die Vorurteile und Vorbehalte bzgl. Hormonbehandlungen während der Wechseljahre zu mindern und hoffentlich auch mal ganz aus dem Weg zu räumen. Es gibt mittlerweile etliche weitere **Quellen**, um sich zu informieren, ich habe mir noch diese links abgespeichert:

- [Woman on Fire - Sheila de Liz | Zusammenfassung | 30min1Buch](#)
- [Ohne Hormonersatz durch die Wechseljahre? Dr. med. Sheila de Liz positioniert sich sehr klar](#)
- [Wechseljahre - 5 TOP Nahrungsergänzungsmittel](#)
- [Bioidentische Hormone, natürlich, pflanzlich und ohne Nebenwirkungen? Frauenarzt](#)

Also, liebe Frauen und Männer (denn auch ihr seid direkt oder indirekt von dieser Lebensphase irgendwann oder vielleicht auch aktuell betroffen – und ja, auch Männer kommen in die Wechseljahre!): Ich finde, wir sollten viel **offener miteinander auch über dieses Thema reden**, um es in unsere Gesellschaft zu tragen und darüber aufzuklären, dass es Möglichkeiten gibt, entspannter, mit mehr Energie und weniger unangenehmen Begleiterscheinungen durch die Wechseljahre zu gehen, die übrigens auch schon viel früher anfangen können, als landläufig bekannt, nämlich auch schon mit Anfang 30!! Das hatte mich auch überrascht! Über „Nebenwirkungen“ während der Pubertät, Adoleszenz, Schwangerschaft wird schließlich ebenso offen geredet. Warum dann nicht mehr über die Lebensphasen danach??

Bist du überrascht, dass ich als Yogalehrerin zu dieser Entscheidung gekommen bin? Du wärst nicht die einzige Person, denn schließlich bin ich doch seit 40 Jahren Vegetarierin, achte auf Gesundheit und Ernährung, unsere Mitwelt und nachhaltiges Verhalten... Für mich schließt jedoch das eine das andere nicht aus! So sollte jede Frau für sich abwägen, welchen Weg sie einschlägt, sich gut informieren und sich über Vorurteile hinwegsetzen.

Ich wünsche dir alles Gute, egal in welcher Lebensphase du gerade bist!

Herzliche Grüße  
Anja Gretzschel