

MISSION MENO

Hormonersatz

Die kleinen Boten spielen im Körper eine wichtige Rolle. In den Wechseljahren kann die Hormonumstellung erhebliche gesundheitliche Auswirkungen haben. Helfen kann eine bioidenten Hormonersatztherapie.

VON Karin Garzarolli

meno talk:



MIT DORIS MARIA GRUBER
Gynäkologin & Expertin,
wechselweise.net über
Hormonersatztherapie.
frauenaerztin-gruber.at

MUSS MAN VOR EINER HORMONERSATZTHERAPIE ANGST HABEN?

In den Köpfen vieler kreisen wissenschaftliche Studien von rund um die Jahrtausendwende. Diese haben einen Zusammenhang zwischen Hormonpräparaten und diversen Krebserkrankungen hergestellt. Seither hat sich vieles geändert. Unterm Strich lautet die Antwort: Nein.

WORAUF MUSS MAN BEI EINER HORMONERSATZTHERAPIE ACHTEN?

Drei Faktoren sind wichtig: der Zeitpunkt, die kardiovaskuläre Situation und bestehende bzw. überstandene maligne Erkrankungen. Der optimale Zeitraum für den Beginn der Hormoneinnahme ist etwa zwei bis fünf Jahre nach der letzten Blutung. Zu berücksichtigen sind jeden-

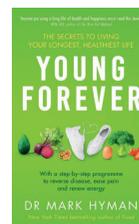
falls, da nachteilig für eine Therapie, Besonderheiten im Bereich Venen/Arterien und bestehende Brustkrebs-, Eierstockkrebs- oder Gebärmutterkrebs-Erkrankungen.

WAS VERSTEHT MAN UNTER BIOIDENTEN HORMONEN?

Fast alle Präparate der Menopausentherapie erfüllen das Kriterium „bioident“. Alle Präparate, die von der Krankenkasse für die Therapie bezahlt werden, sind nicht nur geprüft und zugelassen, sondern enthalten körpereigene Wirkstoffe. Vor Beginn sollte ein Hormonstatus durch Blutabnahme gemacht werden. Übrigens: Bioidenten Hormone müssen nicht teuer sein.

YOUNG FOREVER.

The Secrets to Living Your Longest, Healthiest Life
Mark Hyman, Hodder and Stoughton, 2023, 16,99 Euro



Haarverlust ade!

Wer seine volle Mähne behalten will, muss das Problem an der Wurzel packen und die Kopfhaut gut pflegen. Koffein, Niacinamid und Laurinsäure sind das Trio Fantastico im Kopfhautserum von Nioxin – sie kurbeln das Haarwachstum stark an.

47,60 Euro, nioxin.com

Buchtipp

YOUNG FOREVER

Wer meint, Mark Hyman sei Beautydoc, der liegt falsch, obwohl der Titel seines neuesten Buches *Young Forever* durchaus derartige Vermutungen aufkommen lässt. Vielmehr schrieb sich der Allgemeinmediziner und Bestsellerautor seine Tipps vom Herzen, wie man in einem gesunden, jugendlichen Körper alt wird. Er selbst lebt es mit richtiger Bewegung, gesundem Essen und positivem Mindset vor.

Salbei gegen Schwitzen

Salbei kann mehr, als dem italienischen Gericht Saltimbocca Würze zu verleihen. Dank antibakterieller Eigenschaften soll er Entzündungen im Mund- und Halsbereich lindern. Und ihm wird adstringierende (verengende) Wirkung zugeschrieben, Stichwort: Schweißdrüsen. Wer eine Tasse kalten Salbeitee zwei Stunden vor dem Schlafengehen trinkt, kann Nachtschweiß deutlich reduzieren.