

Testen Sie sich selbst!

Hormone in den Wechseljahren - Welche Anwendung ist für mich die richtige?

Hormone als Tablette, Pflaster, Gel, Zäpfchen, Salbe oder Spritze – eine Östrogenbehandlung in den Wechseljahren kann auf viele Arten erfolgen. Dieser Test soll Ihnen dabei helfen, im Gespräch mit dem Arzt die für Sie beste Methode zu finden.

Bitte kreuzen Sie an:

- | | ja | nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Haben Sie typische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wünschen Sie zusätzlich zur Beschwerdefreiheit einen Schutz vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie ausschließlich lokale Beschwerden im Bereich von Harnwegen und Scheide? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Haben Sie die ersten beiden Fragen mit Nein und die dritte mit Ja beantwortet, ist der Test für Sie bereits beendet: Das Ergebnis finden Sie unter D.

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 4. Wünschen Sie eine besonders schonende Hormonzufuhr? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Möchten Sie die Hormone auch selbst anwenden können und nicht bei jeder Anwendung einen Arzt aufsuchen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Reagieren Sie empfindlich auf die Zufuhr von Östrogenen, z.B. Übelkeit und Kopfschmerzen bei früherer Einnahme der Antibabypille? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Soll die Behandlung bei Bedarf sofort unterbrochen und gegebenenfalls geändert werden können? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Empfinden Sie die tägliche Einnahme von Tabletten als lästig? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Sind Ihnen Injektionen eher unangenehm? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Treiben Sie viel Sport? Oder gehen Sie mehrmals in der Woche Schwimmen oder in die Sauna? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Leiden Sie unter immer wieder auftretenden Migräneanfällen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Haben Sie empfindliche Haut, neigen Sie zu allergischen Hautausschlägen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Leiden Sie unter Hypertriglyzeridämie, einer Herzgefäßerkrankung, einer Erkrankung des Verdauungstraktes oder der Leber? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Übertragen Sie die angekreuzten Antworten der Fragen **4 bis 13** in die Tabelle. Ermitteln Sie dann, wie oft jeder einzelne Buchstabe bei Ihren Antworten auftritt. Der Buchstabe, der am häufigsten vorkommt, gibt die für Sie geeignete Anwendungsform an.

Frage	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ja	B	A/B	B	A/B	B/C	A/B	A/C	B	A/C	B
Nein	A/C	C	A/C	C	A	C	B	A/C	B	A/C

Ergebnis	A	B	C
Anzahl			

MERCK

Auswertung

Typ A:

Tabletten sind die älteste und immer noch am häufigsten angewendete Behandlungsform zum Ausgleich des Hormonmangels in den Wechseljahren – die Anwendungsform ist auch für Sie geeignet. Die Tabletten werden täglich möglichst immer zur gleichen Tageszeit eingenommen. Sie führen zu einer Besserung von Wechseljahresbeschwerden und bieten einen Schutz vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Typ B:

Für Sie ist eine sanfte Hormonzufuhr über die Haut z.B. durch Pflaster oder Gel besonders geeignet. Magen, Darm und Leber werden bei dieser Anwendungsform geschont. Pflaster werden zur Östrogenbehandlung in den Wechseljahren immer häufiger eingesetzt. Sie sind klein, durchsichtig und auf der Haut kaum zu erkennen. Sie werden je nach Art des Pflasters einmal oder auch zweimal in der Woche gewechselt. Auch sie mildern wie Tabletten typische Wechseljahresbeschwerden und schützen vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Typ C:

Östrogene können vom Arzt auch in bestimmten Zeitabständen gespritzt werden. Wenn Sie mit Ihrer Hormonbehandlung so wenig wie möglich zu tun haben möchten und Sie die Injektionen und hierzu erforderlichen Arztbesuche nicht stören, kommt diese Methode für Sie in Frage. Hierbei ist allerdings zu bedenken, daß die Behandlung beim Auftreten von Nebenwirkungen nicht sofort unterbrochen werden kann.

Typ D:

Sie haben lediglich lokale Beschwerden im Bereich von Blase und Scheide und suchen eine geeignete Anwendungsform, die diesen entgegenwirkt. In diesem Fall ist eine örtliche Hormonbehandlung mit Scheidenzäpfchen oder Cremes ausreichend. Die Wirksamkeit des hier verwendeten Östrogens ist auf den Ort der Anwendung beschränkt. Es ist weder zur Behandlung weiterer Wechseljahresbeschwerden noch zur Vorbeugung von Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen geeignet.