

# Mini-Guide Hormonbestimmung

Viele Frauen möchten gerne ihre Hormonwerte bestimmen lassen, um sich einen Überblick über ihre hormonelle Situation zu verschaffen, wissen aber nicht ganz genau, an welchem Tag eine Blutentnahme sinnvoll ist. Auch Frauen, die bereits eine Hormonersatztherapie (HRT) durchführen und gerne wissen möchten, ob die substituierte Dosierung so passend ist, sind häufig unsicher bezüglich des **richtigen Untersuchungszeitpunktes**.

Tatsächlich gibt es hier einige Dinge zu beachten!

**Vor allem ist entscheidend, ob der Menstruationszyklus (noch) regelmäßig ist oder nicht.**

Möchten Frauen, deren Zyklus regelmäßig ist, wissen, ob es bereits eine Veränderung ihrer Sexualhormone gibt, macht es Sinn, eine Hormonbestimmung sowohl in der ersten als auch in der zweiten Zyklushälfte durchführen zu lassen.



## Hormonbestimmung bei regelmäßigem Zyklus:

- Zwischen 3. und 7. Zyklustag: FSH, Estradiol, Gesamt-Testosteron (gerne auch die Schilddrüsenhormone TSH, fT3 und fT4, Vitamin D)
- Zwischen 20. und 25. Zyklustag: Progesteron

Auch Frauen, die bereits eine zyklische HRT machen, sollten an diesen Zyklustagen eine Blutentnahme vornehmen lassen. Bei diesem Schema gelingt ein sehr genauer Blick auf die hormonelle Situation innerhalb des Zyklus – auch wenn betont werden muss, dass eine Hormonbestimmung bei prä- und perimenopausalen Frauen eine Momentaufnahme ist, die in den Gesamtkontext eingefügt werden muss.

# Wie erfolgt eine sinnvolle Hormonbestimmung?

Da es für viele Frauen allerdings sehr schwierig ist, eine Hormonanalyse durchführen zu lassen (und erst recht zwei!), da einige Ärzte\*innen eine solche ablehnen bzw. zwei Blutentnahmen insgesamt teurer sind, kann auch eine gemeinsame, dann etwas weniger genauerer, Bestimmung um den 19. Zyklustag herum erfolgen.

## Frauen in der Postmenopause

Frauen, die keinen regelmäßigen Zyklus mehr haben, können die Werte an jedem beliebigen Tag bestimmen lassen.



### Ganz wichtig:

Wird bereits eine HRT durchgeführt, sollte darauf geachtet werden, am Morgen der Blutentnahme kein Estradiol- und/ oder Testosteron gel zu schmieren, sondern erst danach!

# Willst du dich von Expertinnen beraten lassen?



Dr. Judith Bildau



Dr. Nina Bock

Dann komm in unsere Online-Sprechstunde für die Wechseljahre

Die Fachärztinnen für Gynäkologie und Geburtshilfe Dr. Judith Bildau und Dr. Nina Bock sind gerne für dich da!

➔ **Hier geht es zur Terminbuchung. Wir freuen uns auf dich!**

Du hast Fragen? Dann schreibe uns an [sprechstunde@wexseljahre.de](mailto:sprechstunde@wexseljahre.de)