

# ***INSIDE*** Hormone

## **Mini-Guide Hormonbestimmung in den Wechseljahren**

von Dr. Judith Bildau



Willst du wissen, ob deine Hormone aus dem Gleichgewicht geraten sind?

Machst du bereits eine Hormonersatztherapie und willst deine Werte kontrollieren lassen?

Wünschst du dir Orientierung im Diagnostik-Dschungel in den Wechseljahren?

☞ Dafür gibt es diesen kompakten **Mini-Guide**. Denn informierte Frauen treffen bessere Entscheidungen!



wexxeljahre

# 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.**

Ist dein Zyklus noch regelmäßig und möchtest du wissen, ob es bereits eine Veränderung deiner Sexualhormone gib? Dann macht es Sinn, sowohl in der ersten als auch in der zweiten Zyklushälfte eine Hormonbestimmung durchführen zu lassen.

**Tipp:** Führe am besten parallel dazu ein Zyklostagebuch, damit das körperliche und emotionale Befinden später mit den Hormonwerten in Zusammenhang gebracht werden kann!



Dr. Judith Bildau, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, ist Expertin für die Hormondiagnostik in den Wechseljahren

**Auf den richtigen Zeitpunkt kommt es an. Hormonbestimmung bei regelmäßigem Zyklus:**

- Zwischen 3. und 7. Zyklustag: FSH, Estradiol, Gesamt-Testosteron (gerne auch die Schilddrüsenhormone TSH, fT3 und fT4 sowie Vitamin D)
- Zwischen 20. und 25. Zyklustag: Progesteron; ggf. auch noch einmal das Estradiol bestimmen



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.

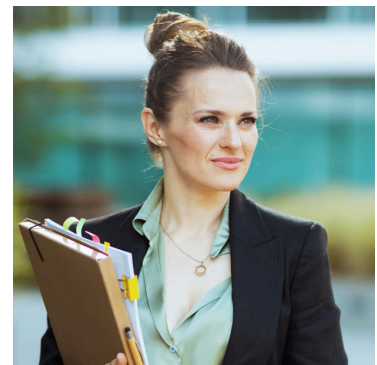
Da es für viele Frauen sehr schwierig ist, eine Hormonanalyse durchführen zu lassen (und erst recht zwei!), einige Ärzt:innen diese ablehnen bzw. zwei Blutentnahmen insgesamt teurer sind, kann auch eine gemeinsame, dann etwas weniger genauere Bestimmung um den 19. Zyklustag herum erfolgen.

## Wie erfolgt eine sinnvolle Hormonbestimmung?

Wann sollte bei unregelmäßigem oder nicht mehr vorhandenem Zyklus eine Blutentnahme stattfinden?

### Frauen mit unregelmäßigem Zyklus

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



### Frauen in der Postmenopause

Für Frauen, die sich bereits in der Postmenopause befinden und keine HRT machen, ist eine Hormonanalyse in der Regel nicht notwendig, da die Werte erwartungsgemäß niedrig sind. Eine Bestimmung der Hormonwerte bei postmenopausalen Frauen, die eine HRT durchführen, kann dagegen sinnvoll sein, um zu kontrollieren, ob die hormonelle Versorgung ausreichend ist (z.B. für den Knochenschutz).



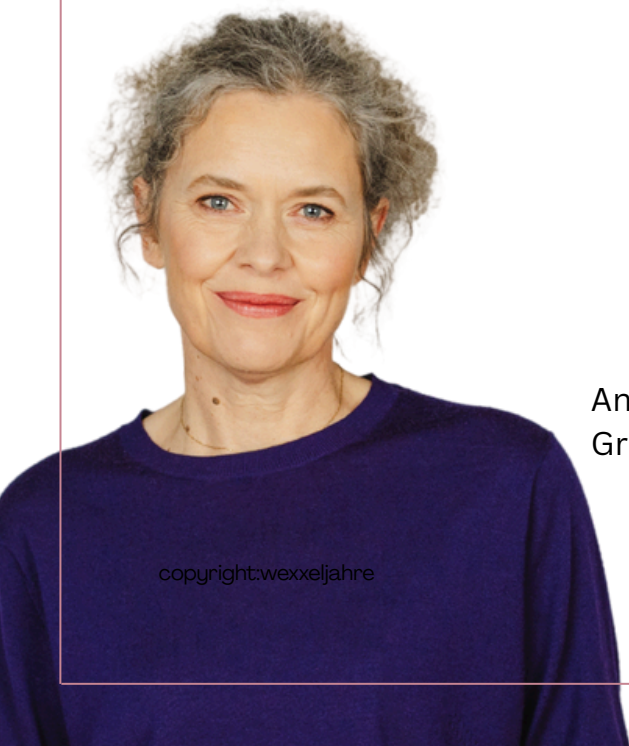
**Ganz wichtig:** Wird bereits eine HRT durchgeführt, sollte darauf geachtet werden, am Morgen der Blutentnahme kein Estradiol- und/ oder Testosterongel zu schmieren, sondern erst danach! Progesteron kann am Abend vorher eingenommen werden, da es nur eine kurze Halbwertszeit hat.

## ☞ Willst du über die Diagnostik hinaus endlich Klarheit bei deiner Hormonersatztherapie?

Im neuen **INSIDE Hormone** Online-Kurs begleiten wir dich von A bis Z bei deiner Hormonersatztherapie – verständlich, wissenschaftlich fundiert und unter der ärztlichen Leitung von Dr. Judith Bildau.



Mehr Informationen auf [wexxeljahre.de](https://wexxeljahre.de)



Anke Sinnigen,  
Gründerin von wexxeljahre