

In den letzten hundert Jahren wurde jede Generation um 10 Jahre älter. Alterskrankheiten gewinnen an Bedeutung. Einige davon sind vererbt. Ein Grossteil ist vermeidbar. Der Schlüssel dazu liegt in einer modernen Hormonsubstitution. Prof Dr. med. Jakob Eberhard weiss warum.

# Good-Aging

## Gesund und fit bis ins hohe Alter



**Interview mit:**  
**Prof. Dr. med. Jakob Eberhard**  
 Facharzt FMH Gynäkologie und  
 Geburtshilfe.  
[www.jakob-eberhard.ch](http://www.jakob-eberhard.ch)

### Professor Eberhard, was ist eine moderne Hormonsubstitution?

Hormone sind die wichtigsten Regulatoren in unserem Körper. Sie sind beim Aufbau unseres Körpers und an allen Körperfunktionen beteiligt. Mit der Menopause bei der Frau und der Andropause beim Mann fallen die Hormone stark ab. Wir werden gebrechlich, haben Schmerzen oder andere Beeinträchtigungen und sind nicht mehr so fit wie früher. Eine moderne Hormonsubstitution hilft bei solchen Alterskrankheiten. Wir sprechen daher auch von Good-Aging.

### Ist das nicht gefährlich?

Leider haben Hormone immer noch einen sehr schlechten Ruf. Tatsache ist aber: In unserem Körper gibt es über hundert Hormone, die alle eine wichtige Funktion haben. Jeder Mangel und jede Dysregulation in unserem Hormonhaushalt führt zu Krankheiten. Bei der Good-Aging-Medizin ist es also wichtig, herauszufinden, wo ein Hormonmangel besteht und welches die geeignete Hormonsubstitution dafür ist. In der Regel arbeitet man dazu als Arzt sehr eng mit den Patienten zusammen.

### Sie waren 30 Jahre lang Chefarzt einer Frauenklinik und haben auf dem Gebiet der Blasenschwäche habilitiert. Haben Sie diese Erfahrungen geprägt?


Ja, sehr. Gerade in der Gynäkologie sehen wir viele Krankheiten, die früher zu massiven Lebenseinschränkungen oder gar zum Tod geführt haben und heute vor allem dank einer Hormonsubstitution frühzeitig und erfolgreich behandelt werden können. Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Sehr viele Frauen leiden unter Blasenproblemen wie Blasenentzündungen, Wasserverlust (Inkontinenz), Senkungsbeschwerden usw. Die Ursache dafür ist sehr oft ein Östrogenabfall in der Menopause. Mit einer lokalen Östrogenbehandlung lässt sich das Gewebe innert weniger Wochen wieder aufbauen, die Beschwerden bessern sich deutlich oder können sogar ganz verschwinden.

### Was halten Sie von der Hormonkosmetik?

Da gelten die gleichen Regeln wie bei einer ganzheitlichen Hormonsubstitution. Östrogene und Testosterone beeinflussen in hohem Masse den Auf- und Abbau der Haut, der Unterhaut und der Haare. Haarausfall nach der Menopause entsteht zum Beispiel durch Östrogenmangel. Gleiches gilt für Hautfalten. Trockene und dünne Altershaut hingegen entsteht durch Defizite auf der ganzen Geschlechtshormonachse: DHEA, Testosterone, Östrogene. Ursache für Bartwuchs bei der Frau wiederum ist ein Missverhältnis zwischen Östrogenen und deren Vorstufen. Die Hormonkosmetik ist dank der Hormone viel effektiver und erfolgreicher als alle anderen Kosmetikprodukte.

### Altern ist aber doch ein natürlicher Prozess und Hautfalten zieren doch das Altern?

Ja, aber unterschätzen Sie nicht den grossen Einfluss, den eine schöne Haut, ein jugendliches Aussehen und volle Haare auf das körperliche und psychische Wohlbefinden und dadurch auf die Gesundheit haben. Hinzu kommen die körperlichen Be-



Good-Aging: Durch Hormonsubstitution sehen wir nicht nur frischer aus, wir fühlen uns auch besser und bleiben länger gesund.

schwerden, beispielsweise bei sehr trockener Haut. Daher spricht meines Erachtens gar nichts dagegen, auch auf diesem Gebiet die grosse Wirkung der Hormone bestmöglich zu nutzen.

#### **Ab wann sollte mit Good-Aging begonnen werden?**

Bei Frauen spätestens in der Menopause. Teils aber schon früher, bei Kopfhhaarverlust, bei Haarwachstum im Gesicht, bei Akne und anderen Hautproblemen. Bei Männern beginnt die Andropause schleichend. Hinweise sind Leistungsabfall, Burnout und ein Rückgang morgendlicher Spontanerektionen.

#### **Werden diese Behandlungen von der Krankenkasse unterstützt?**

Gezielte, das heisst wirklich notwendige Laboruntersuchungen und auch die Östrogenpräparate werden von den Krankenkassen bezahlt – Testosterone und Hormonkosmetik übernehmen die Kassen nicht.

#### **Wo sehen Sie noch Optimierungsbedarf bei der Good-Aging-Behandlung?**

In der Schweiz gibt es erst wenige Ärzte, die sich mit Good-Aging befassen. Hier besteht Aufholbedarf. Ebenso braucht es bessere Aufklärung, um Vorurteile abzubauen.

#### **Was meinen Sie mit Vorurteilen?**

Leider herrscht immer noch die Meinung vor, dass Östrogene Brustkrebs verursachen. Diese Aussage ist falsch. Sie basiert auf einer voreiligen und falschen Datenauslegung der amerikanischen WHI-Studie. Wir wissen heute, dass Frauen, die lange Östrogen nehmen, weniger häufig an Brustkrebs sterben und dass Männer mit einem hohen Testosteronspiegel weniger häufig Prostatakrebs haben. Hormone sind lebensnotwendig, ohne sie würde unser Körper nicht funktionieren. Deshalb ist die Hormonsubstitution auch der Schlüssel einer erfolgreichen Good-Aging-Medizin. Damit wir bei steigender Lebenserwartung länger gesund und selbständig leben können. ■