



**KINDERWUNSCH UND HORMON ZENTRUM**  
AN DER OPER



*Hormonersatztherapie (HRT).*  
**Ein Plädoyer.**

Stand: 02.2026

*»The FDA today is announcing that we are going to stop the fear machine steering women away from this life-changing, even lifesaving treatment. ... The FDA is taking action to remove the black box warnings from estrogen related products. This is based on a robust review of the latest scientific evidence.«*

FDA-Kommissar Marty Makary,  
in einer Pressekonferenz am 10.11.2025  
(Quelle: FDA Press Release, 10.11.2025)

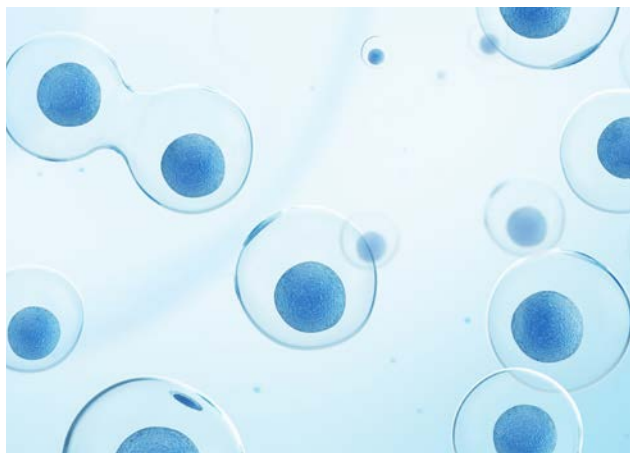
# *Moderne, bioidentische HRT: viel Nutzen, ganz wenig Risiko.*

**D**ie Entscheidung für eine HRT stellt für jede Frau angesichts undifferenzierter, alarmistischer Pressemeldungen sowie ebensolcher Social Media Posts zur Hormonersatztherapie eine kaum zu bewältigende Herausforderung dar. Selbst unter uns Ärzten ist die Verunsicherung und Unwissenheit zum Teil so groß, dass viele ihre eigene Verunsicherung auf ihre Patienten übertragen, so dass man geradezu von einem iatrogenen Nocebo-Effekt sprechen kann.

Der kanadisch-amerikanische Longevity Experte Peter Attia charakterisierte die Fehlinterpretation der unheilvollen Women's Health Initiative am 26. Oktober 2025 in einem 60-minütigen CBS Interview (»Dr. Attia Will See You Now«) mit dem Satz »It's very hard not to argue that this is the greatest single failure of the modern medical system.« Die fehlerhafte Interpretation der WHI-Studie führte dazu, dass einer ganzen Generation von Frauen der Zugang zur Hormontherapie verwehrt wurde. Derselbe Peter Attia spricht hier von einer »lost generation«, der die HRT verwehrt wurde. Die Veränderung im Bewusstsein von uns Ärzten, die wir brauchen, muss darin bestehen, dass wir nicht mehr fragen »Soll diese Frau eine Hormontherapie bekommen?«, sondern die Standardfrage muss lauten: »Gibt es einen Grund, warum diese Frau keine bekommen sollte?«. Für die meisten Frauen in der Perimenopause und Menopause verringert eine bioidentische Hormontherapie, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt begonnen wird, das allgemeine Krankheitsrisiko und verbessert ihre Gesundheitsspanne dramatisch.

Verstärkt wurde diese Jahrzehnte währende Hormon-Paranoia in den USA zusätzlich durch die berühmten »Black Box Warnings« der FDA, die jetzt glücklicherweise aufgehoben wurden. Die »Black Box Warnings« der US-amerikanischen Food and Drug Administration (FDA) sind die strengsten Warnhinweise auf Medikamentenverpackungen, die in einem schwarzen Rahmen hervorgehoben werden, um auf lebensbedrohliche Risiken hinzuweisen. Die Einführung dieser Warnungen erfolgte 2003 als Reaktion auf die Fehlinterpretation der Women's Health Initiative (WHI)-Studie von 2002. Diese große randomisierte Studie untersuchte die Langzeitwirkungen von HRT bei postmenopausalen Frauen und fand angeblich erhöhte Risiken für Brustkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Demenz. Die Studie führte zu einem dramatischen Rückgang der HRT-Verordnungen: In den USA wurden schätzungsweise 50 Millionen Frauen seitdem von der Therapie abgebracht oder nie damit in Kontakt gebracht. Kritiker wiesen jedoch schon damals darauf hin, dass die WHI hauptsächlich ältere Frauen (Durchschnittsalter 63 Jahre) mit bereits vielen bestehenden Vorerkrankungen einbezog, diese Frauen die HRT oft viele Jahre nach Beginn der Menopause starteten und diese Frauen damals künstliche Östrogene aus Pferdeurin anstatt bio-identischer Hormone bekamen, was die Risiken verständlicherweise nach oben trieb. **Neuere Analysen, darunter Subgruppen-Auswertungen der WHI-Daten, zeigten, dass bei jüngeren Frauen (unter 60 Jahren oder innerhalb von 10 Jahren**

Eine Hormonersatztherapie wirkt sich auch auf die Stammzellen positiv aus. Diese sind wichtig für die allgemeine Zellerneuerung.



nach Menopause Beginn) die Risiken verschwinden und die Vorteile – reduzierte Gesamtmortalität, niedrigeres Herzinfarktrisiko, Schutz vor Osteoporose und Darmkrebs – überwiegen. Übrigens zeigte sich bereits damals in der WHI-Studie eine Senkung des Brustkrebsrisikos, selbst unter den nicht bioidentischen, oralen Östrogenen, allerdings nur in der Gruppe der Frauen, die Östrogene alleine (ohne Progesteragen) bekamen.

Am 10. November 2025 kündigte die FDA an, die Black Box Warnings für die meisten HRT-Produkte (insbesondere systemische Östrogen- und Östrogen-Progestin-Kombinationen) zu entfernen. Dies basiert auf einer umfassenden Überprüfung der aktuellen wissenschaftlichen Evidenz, einschließlich Meta-Analysen und Re-Analysen der WHI-Daten. Die FDA fordert die Hersteller auf, die Etikettierungen anzupassen, um Warnungen vor Risiken für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Brustkrebs und wahrscheinlicher Demenz zu streichen. Eine Analyse von 30 Studien mit über 26.000 Frauen ergab, dass HRT nicht mit erhöhter Krebsmortalität assoziiert ist, sondern bei früher Initiation die Gesamtmortalität senken kann – beispielsweise um bis zu 50 % niedrigere Herzinfarkte, 64 % Reduktion des kognitiven Abbaus und 35 % niedrigeres Alzheimer-Risiko. **Die Empfehlung lautet nun, HRT idealerweise vor dem 60. Lebensjahr oder innerhalb von 10 Jahren nach Beginn der Menopause zu initiieren, um die Vorteile zu maximieren.** Die Warnung vor Endometriumkarzinom (bei Östrogen-Monotherapie ohne Progestin) bleibt jedoch bestehen, da dies ein etabliertes Risiko ist, das durch die Kombination mit Gestagenen oder Progesteron minimiert werden kann. Diese Änderung markiert einen Paradigmenwechsel in der evidenzbasierten Medizin und zielt darauf ab, Frauen und Ärzten fundierte, angstfreie Entscheidungen zu ermöglichen. Sie wird von Fachgesellschaften wie dem American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) begrüßt, die betonen, dass HRT nun als personalisierte Option gesehen werden sollte.

FDA-Kommissar Marty Makary erklärte in einer Pressekonferenz am 10. November 2025: »The FDA today is announcing that we are going to stop the fear machine steering women away from this life-changing, even lifesaving treatment.« (Quelle: FDA Press Release, 10.11.2025). Er fuhr fort: »The FDA is taking action to remove the black box warnings from estrogen related products. This is based on a robust review of the latest scientific evidence.«

Makary reflektierte auch über die langfristigen Auswirkungen der alten Warnungen: »Fifty million women since that study 23 years ago have been denied or never offered or talked out of the life changing lifesaving benefits of hormone replacement therapy – including my mom.«

Dr. Steven Fleischman, Präsident des ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists.), kommentierte: »The updated labels will better allow patients and clinicians to engage in a shared decision-making process, without an unnecessary barrier, when it comes to treatment of menopausal symptoms.« (ACOG Statement, 10.11.2025).

**Diese Zitate legen den Fokus auf evidenzbasierte medizinische Entscheidungen und Patientenautonomie, ohne die Risiken für Frauen, die ein Risikoprofil haben, zu ignorieren.**

Dennoch werden Social Media Posts mit verkürzten Statements und Falschbehauptungen weiter wie Pilze aus dem Boden schießen. Ein Zitat von Frédéric Bastiat, einem französischen Ökonomen aus dem 19. Jahrhundert, trifft das Kernproblem unseres schnelllebigen, oberflächlichen Social Media Zeitalters, nämlich die Asymmetrie zwischen der simplen, eingängigen Halbwahrheit und der mühsamen, ausführlichen Widerlegung derselben perfekt: »Wir müssen zugeben, dass unsere Gegner in diesem Streite einen entschiedenen Vorteil vor uns haben. Sie brauchen nur wenige Worte, um eine Halbwahrheit auszusprechen; während wir, um zu zeigen, dass es eine Halbwahrheit ist, zu langen und trockenen Abhandlungen unsere Zuflucht nehmen müssen.«

Durch eine frühzeitig begonnene HRT lassen sich nachweislich mindestens **7 positive Effekte** erzielen:



## *positive Longevity Effekte*

einer rechtzeitig begonnenen Hormonersatztherapie

1. **Reduktion des Herzinfarkt-Risikos**  
(auch bei Frauen eine Krankheit mit einem extrem hohen Sterblichkeitsrisiko)
2. **Reduktion des Schlaganfall-Risikos**
3. **Reduktion des Alzheimer-Risikos**
4. **Reduktion des Dickdarmkrebs-Risikos**
5. **Reduktion des Osteoporose-Risikos**
6. **Reduktion des Diabetes-Risikos**
7. **Reduktion des Risikos einer beschleunigten Alterung**  
(dieser Effekt beruht auf der Wirkung der Östrogene auf die Stammzellen)

Weitere positive Effekte beziehen sich auf das Gewicht, die Stimmung, die Beschaffenheit der Haut und Schleimhäute, die Haare und die Stammzellen, die eine große Rolle für die Verjüngung unserer Zellen spielen.

Neueste Forschungsergebnisse aus dem Jahr 2022 sehen jetzt sogar für Frauen, die an Brustkrebs leiden, die Möglichkeit einer HRT – parallel zu einer Behandlung mit spezifischen, onkologischen Hormontherapien wie beispielsweise Tamoxifen. Die HRT erhöht das Rückfallrisiko für Brustkrebs in diesen Studien nicht. Bislang rieten Fachleute davon ab, die Nebenwirkungen der Brustkrebstherapie mit Hormonen zu behandeln. Ihre Sorge war, dass der Krebs zurückkehren könne. Dem widersprechen neue Daten.

*Systemic or Vaginal Hormone Therapy After Early Breast Cancer: A Danish Observational Cohort Study. JNCI Søren Cold, MD et al. J Natl Cancer Inst (2022) 00(0): djac112.*

Bei bestehender Brustkrebserkrankung gibt es jetzt auch ein Umdenken bei jungen Frauen. Diese können ihre Behandlung unterbrechen, um schwanger zu werden. Bisher ein No-Go, zu groß war die Angst, dass bei Unterbrechung der antihormonellen Folge-Therapie das Risiko für ein Wiederaufflackern des Tumors steigt, da ja in der Schwangerschaft vom Körper extrem hohe Östrogen und Progesteronspiegel produziert werden (diese entsprechen übrigens dem 100-fachen der Dosis einer HRT). Diese Sorge ist unberechtigt, wie eine Studie mit dem Akronym »Positive« aus dem Jahr 2021 zeigt. Die Ergebnisse stehen im Gegensatz zu dem, was den meisten Frauen bisher von ärztlicher Seite angeraten wurde: bloß keine Therapieunterbrechung aus Angst vor einem Wiederaufflackern des Brustkrebses. Hintergrund dieser Befürchtung war die Tatsache, dass Frauen in der Schwangerschaft diese extrem hohen Östrogenspiegel aufweisen. Man befürchtete, dass dies ein Wiederaufflackern des Tumors fördern könnte.

*Breast 2021 Oct;59:327-338. doi: 10.1016/j.breast.2021.07.021. Epub 2021 Aug 3. Who are the women who enrolled in the POSITIVE trial: A global study to support young hormone receptor positive breast cancer survivors desiring pregnancy. Ann H Partridge et al.*

Spricht man über Nutzen und Risiko einer HRT, müssen viele zusätzliche Aspekte berücksichtigt werden, die leider in der öffentlichen Diskussion keine Erwähnung finden.

*»Es ist fatal, wenn ich mit 40  
meine Lebensmitte erreicht habe  
und die nächsten 40 Jahre ohne  
Hormone auskommen muss.«*

PD Dr. med. Hans-Ulrich Pauer  
im ARD-Beitrag »Brisant« vom 2.2.2023



Starkes Übergewicht führt zu einem höheren Brustkrebsrisiko als eine Therapie mit den veralteten, künstlichen Hormonpräparaten. Sportliche Betätigung wirkt sich in den meisten Fällen günstig aus.

Im Folgenden sollen einige wenige Studien zitiert werden, um ein Gefühl für den Gesamtzusammenhang zu bekommen.

Der Zusammenhang zwischen Rauchen und Sterblichkeit durch Brustkrebs ist eindeutig, wie aus dieser Studie von 2017 zu ersehen ist:

»Twelve studies met our inclusion criteria, and 400,944 women diagnosed with primary invasive breast cancer were included. This large systematic review and meta-analysis found a **28% increase in breast cancer-associated mortality in those who were current smokers compared to never smokers**. The mortality in former smokers was equal to the one found in never smokers.« *Smoking and mortality in women diagnosed with breast cancer – a systematic review with meta-analysis based on 400,944 breast cancer cases. Gland Surg. 2017 Aug; 6(4): 385-393.*

Im folgenden zwei Arbeiten zum Zusammenhang von Brustkrebs und Übergewichtigkeit, die letzte aus dem Jahr 2024:

»In conclusion, weight gain from age 18 is associated with an increased risk of breast cancer among postmenopausal women. **This finding highlights the urgent need to enhance weight control from early adulthood to reduce a woman's risk of postmenopausal breast cancer.**« Han Y et al.: How does weight gain since the age of 18 years affect breast cancer risk in later life? A meta-analysis. *Breast Cancer Res.* 2024 Mar 7;26(1):39

»To obtain a more reliable conclusion, we performed a dose–response meta-analysis on 12 prospective cohort studies comprising 22,728,674 participants. In summary, this dose–response meta-analysis of prospective cohort studies showed **that every 5 kg / m<sup>2</sup> increase in BMI corresponded to a 2% increase in breast cancer risk in women.**« Association between body mass index and breast cancer risk: evidence based on a dose-response meta-analysis. *Cancer Manag Res.* 2018; 10: 143-151.

Eine Veröffentlichung aus Finnland zeigt, dass Frauen, die unter einer HRT an Krebs erkranken, eine bessere Prognose haben. Dies ist wohl darauf zurückzuführen, dass Tumore unter HRT quasi »gutartiger« wachsen. Im Schnitt war die Sterblichkeitsrate durch Brustkrebs bei Hormon-Anwenderinnen nur etwa halb so hoch wie bei Frauen, die keine Hormontherapie erhielten. Der größte Effekt mit einer Risikoreduktion um 67% fand sich bei Frauen zwischen 50 und 59 Jahren. Bei Frauen unter HRT, die an Brustkrebs erkranken, verläuft die Erkrankung meist milder und ist besser behandelbar – besonders bei reiner Östrogen-Therapie und in jüngeren Jahren. Das ist ein wichtiger Aspekt für die Nutzen-Risiko-Abwägung, ändert aber nichts daran, dass bestimmte Regime (vor allem die Kombi mit Gestagen) das Neuerkrankungsrisiko leicht erhöhen können. Moderne, transdermale, bioidentische Ansätze gelten hier als neutraler und günstiger.

»The breast cancer mortality risk was reduced in all HT users.« *Reduced risk of breast cancer mortality in women using postmenopausal hormone therapy: a Finnish nationwide comparative study. Menopause.* 2016 Nov 23.

»HRT users seem to be rather due to the development of less aggressive tumors through the influence of HRT on preexisting tumors causing their greater differentiation than earlier tumor detection by mammographic surveillance.« *Breast Tumor Characteristics in Hormone Replacement Therapy Users. Pathol. Oncol. Res.* (2011) 17:917-923.

Aktuelle Raucherinnen haben eine 28 % erhöhte brustkrebsbedingte Sterblichkeit im Vergleich zu Nichtraucherinnen.



Auch zum Risiko für **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** unter einer Hormontherapie gibt es zahlreiche Arbeiten. Es ist seit Langem bekannt, dass eine frühe Menopause und der damit einhergehende Hormonmangel mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall assoziiert ist:

»Starting HRT less than 10 years since a woman's menopause has been shown to lead to a significant reduction in death and a reduction in CVD. **There is a lower incidence of CVD in those women who take HRT within 10 years of their menopause.**« *IMS Menopause Live HRT and cardiovascular disease, June 2017.*

**Dickdarmkrebs**, die dritthäufigste Krebsart, tritt unter einer Hormontherapie mit Östrogenen deutlich seltener auf:

»**The use of oral HRT was associated with a 63% relative reduction in the risk of colorectal cancer in postmenopausal women** after adjustment for other known risk factors.« *Use of Hormone Replacement Therapy and the Risk of Colorectal Cancer. J Clin Oncol. 2009 Sep 20; 27(27): 4542-4547. Published online 2009 Aug 24.*

**Diabetes, Insulinresistenz und metaboles Syndrom** sind Schlagworte einer zunehmenden Volksseuche in den westlichen Industrienationen (lesen Sie hierzu auch unsere Broschüre »Übergewicht – Die ignorierte Pandemie.«). Die Langzeit-Folgen aufgrund der damit einhergehenden Durchblutungsstörungen sind grauenvoll. Eine rechtzeitig begonnene HRT hat auch in Bezug auf diese Krankheit präventive Effekte. Hierzu gibt es verschiedenste Metaanalysen. Eine sei hier zitiert:

»**HRT reduces abdominal obesity, insulin resistance, new-onset diabetes, lipids, blood pressure, adhesion molecules and procoagulant factors** in women without diabetes and reduced insulin resistance and fasting glucose in women with diabetes. Oral agents adversely affected CRP and protein S, while transdermal agents had no effects.« *Meta-analysis: effect of hormone-replacement therapy on components of the metabolic syndrome in postmenopausal women. Diabetes, Obesity and Metabolism, 2005.*

**Osteoporose** (Knochenschwund) ist eine der großen Volkskrankheiten. Früher war diese Krankheit schon von Weitem sichtbar an dem typischen Rundrücken (ausgelöst durch Wirbelkörper, die keilförmig einbrechen). Der Körperschwerpunkt verlagert sich nach vorne und es entsteht dieser typische Rundrücken, im Volksmund früher auch Witwenbuckel genannt. In Deutschland leiden Millionen Frauen daran, besonders ältere Frauen. Die Spätfolgen einer Osteoporose gehören zu den häufigsten Ursachen für lange Krankenhausbehandlungen, Bettlägerigkeit und Pflegebedürftigkeit bei alten Frauen. Der Nutzen einer HRT zur Vermeidung dieser schlimmen Erkrankung ist seit Langem belegt.



Neben den gesundheitlichen Aspekten beeinflusst die Behandlung die Stimmung, sowie die Beschaffenheit der Haut und Haare.

»These studies support that HT improves BMD and reduces fracture risk in women with and without osteoporosis. Furthermore, the studies suggest that low-dose and transdermal HT are less likely associated with the adverse effects of breast cancer, endometrial hyperplasia, coronary artery disease (CAD), and venous thromboembolism (VTE) previously observed in standard-dose oral HT regimens.« Estrogen therapy for osteoporosis in the modern era. *Osteoporos Int.* 2018 May; 29(5):1049-1055.

Eines der großen Rätsel um die bisher unheilbare **Alzheimer-Krankheit** ist, warum 70 % der Betroffenen weiblich sind und der Verlauf bei ihnen gravierender als bei Männern ist. Nun deuten Versuche mit Nagetieren darauf hin, dass das mit den Wechseljahren vermehrt ausgeschüttete Hormon FSH dafür verantwortlich sein könnte. Seine Erkenntnisse hat ein Team um den Neurowissenschaftler Keqiang Ye von der Emory University School of Medicine in einer Studie im Magazin »Nature« veröffentlicht.

Bereits ein bis zwei Jahre vor der letzten Regelblutung im Leben einer Frau schützt die Hirnanhangsdrüse verstärkt das follikelstimulierende Hormon (FSH) aus. Ye und seine Kollegen vermuten, dass FSH mit dem C/EBP $\beta$ /AEP-Signalweg interagiert, der zentral für die Entstehung der Alzheimer-Pathologie ist. Um ihre These zu prüfen, entnahm die Gruppe dementen Labormäusen die Eierstöcke und blockierten dann FSH mithilfe von Antikörpern. Wie das Team nachweisen konnte, wurde dadurch der Signalweg in den Nervenzellen inaktiviert.

Bei einer HRT, rechtzeitig begonnen, kommt es auch zu einer Reduktion der oben genannten FSH-Spiegel. Dies könnte einer der Gründe dafür sein, dass Frauen unter HRT deutlich seltener an Alzheimer erkranken.

»Our results showed that ERT significantly decreased the risk of onset and/or development of AD (Alzheimer's disease).« The Effect of Estrogen Replacement Therapy on Alzheimer's Disease and Parkinson's Disease in Postmenopausal Women: A Meta-Analysis *Front. Neurosci.*, 10 March 2020.

»These data not only suggest a causal role for rising serum FSH levels in the exaggerated Alzheimer's disease pathophysiology during menopause, but also reveal an opportunity for treating Alzheimer's disease, obesity, osteoporosis and dyslipidaemia with a single FSH-blocking agent.« *FSH blockade improves cognition in mice with Alzheimer's disease. Nature volume 603, pages470-476 (2022).*

Positive Effekte durch Östrogene auf das **Immunsystem der Frau** sind seit Langem bekannt. Eine aktuelle Studie aus Wuhan, dem Ort des Covid-19-Ausbruchs, konnte zeigen, dass Frauen einen anderen Krankheitsverlauf aufweisen als Männer: Frauen sterben viel seltener an einer Covid-19-Infektion. Ihr Immunsystem ist aufgrund ihrer Östrogene im Blut deutlich stärker. Dies hängt mit der Stimulation der Stammzellen des Immunsystems zusammen. Die Arbeit aus Wuhan sagt, dass die Menopause ein »Hochrisikofaktor« für Covid-19 ist. Mit anderen Worten: Frauen ohne HRT haben deutlich höhere Sterberaten bei Covid-19 als Frauen mit HRT. Selbst die Antibabypille mit ihren künstlichen Östrogenen schützt vor Covid-19.

Ding T, Zhang J, et al. Potential Influence of Menstrual Status and Sex Hormones on Female Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 Infection: A Cross-sectional Multicenter Study in Wuhan, China. *Clin Infect Dis.* 2021 May 4;72(9):e240-e248. doi: 10.1093/cid/ciaa1022. Erratum in: *Clin Infect Dis.* 2023 Jan 13;76(2):373. doi: 10.1093/cid/ciac576. PMID: 32697835; PMCID: PMC7454316.

Bei einer möglichst früh begonnenen, niedrig dosierten Therapie mit bioidentischen Hormonen ist aus unserer Sicht nach aktueller Datenlage für gesunde Frauen der Nutzen einer HRT deutlich höher als sämtliche, herbeigeredete Risiken.

# Ihr Ärzteteam

GEMEINSAM FÜR DAS LEBEN



Im Kinderwunsch und Hormon Zentrum an der Oper betreuen Sie:  
Dr. Jörg Puchta, Dr. Silke Michna, Dr. Helmut Lacher,  
Dr. Isabelle Anders, PD Dr. Hans-Ulrich Pauer (v.l.n.r.)

**FACHGEBIETE:**

Gynäkologie, Endokrinologie und Reproduktionsmedizin

**TERMINVEREINBARUNG:**

[www.hormonzentrum-an-der-oper.de/termine](http://www.hormonzentrum-an-der-oper.de/termine)

## **Partnerschaftsgesellschaft**

Dr. med. Helmut Lacher  
Dr. med. Jörg Puchta  
Dr. med. Silke Michna  
PD Dr. med. Hans-Ulrich Pauer  
Dr. med. Isabelle Anders

## **Schwerpunkte**

Reproduktionsmedizin  
Kryokonservierung  
Gynäkologische Endokrinologie  
Präventionsmedizin & Longevity  
Medizinische Genetik  
Hormon-Einsendelabor

## **Kontakt**

Maximilianstraße 2a  
80539 München

Tel. Praxis 089.54 70 41-0  
Fax Praxis 089.54 70 41-34

info@hormonzentrum.de  
www.hormonzentrum-an-der-oper.de

