Wechseljahresbeschwerden (menopausale Symptome)

© AMBORA

Ihr orales Krebsmedikament kann Wechseljahresbeschwerden auslösen.

Im Folgenden finden Sie Informationen und Tipps, die Ihnen helfen können, wenn diese Beschwerden auftreten.

Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen haben oder die Empfehlungen im Alltag nur schwer umsetzen können.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Antihormontherapie, aber auch durch eine Chemotherapie oder Bestrahlung des Unterbauchs kann eine **Hormonmangelsituation** entstehen und dadurch können Wechseljahresbeschwerden auftreten. Bei einer Antihormontherapie ist der Hormonmangel erwünscht, um das Wachstum der Krebszellen zu unterdrücken.

Wechseljahresbeschwerden äußern sich sehr unterschiedlich, weil die weiblichen Hormone (Östrogen und Progesteron) viele Prozesse im Körper beeinflussen. Sie sind an der Temperaturregulierung beteiligt – daher kommt es häufig zu **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen**. Östrogen fördert außerdem Zellerneuerung, Durchblutung und Feuchtigkeit der Schleimhäute. Fehlt es, kann **Scheidentrockenheit** mit Brennen, Schmerzen oder Juckreiz auftreten – mehr dazu in unserem Merkblatt „Schleimhauttrockenheit“. Östrogen wirkt sich zudem positiv auf Stimmung und Vitalität aus, Progesteron auf Ruhe und Entspannung. Fallen beide Hormone ab, sind **Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmung** möglich. Auch Gelenkschmerzen und Schlafprobleme können hormonell bedingt sein – Tipps dazu finden Sie in unseren Merkblättern „Gelenkschmerzen“ und „Schlafstörungen“.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

Folgende Tipps können bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen** hilfreich sein:

- Akupunktur, achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und Yoga können Hitzewallungen lindern.
- Tragen Sie **mehrere dünne Kleidungsschichten** übereinander, die Sie schnell ausziehen können, und halten Sie Schlaf- und Arbeitsräume kühl.
- **Trinken Sie genug**, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Folgende Tipps können bei **Scheidentrockenheit** hilfreich sein:

- Verwenden Sie **befeuchtende Gele, Cremes oder Vaginalzäpfchen** (siehe Rückseite).
- Verwenden Sie nur parfümfreie Hygieneprodukte, um die normale Scheidenflora nicht zu schädigen.
- Trainieren Sie Ihren Beckenboden.
- Tragen Sie lockere **Unterwäsche** aus **atmungsaktiven, natürlichen Materialien** wie Baumwolle oder Seide.

Folgende Tipps können bei **Stimmungsschwankungen** hilfreich sein:

- Akupunktur, regelmäßige **Bewegung** und eine **ausgewogene Ernährung** können sich positiv auswirken.
- Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

- Vermeiden Sie Genussmittel, die Blutgefäße verengen können, z.B. Nikotin und Koffein.
- Meiden Sie scharfe und fette Speisen.
- Versuchen Sie vorhandenes Übergewicht zu reduzieren – besprechen Sie das bitte mit Ihrem Behandlungsteam.
- Vermeiden Sie übermäßige Intimhygiene, um die natürliche Barrierefunktion der Schleimhaut zu schützen.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Eine **Hormonersatztherapie** mit körpereigenen Hormonen oder pflanzliche Produkte mit Phytoöstrogenen (z.B. aus Rotklee oder Soja) dürfen **nur nach Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam** angewendet werden. Sie können die Wirkung Ihrer Antihormontherapie einschränken.

Auch andere Medikamente und pflanzliche Präparate können **Wechselwirkungen** mit Ihrer Krebsbehandlung oder anderen Medikamenten haben. Besprechen Sie daher bitte mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, welche der folgenden Möglichkeiten für Sie geeignet sind.



bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen**:

- Medikamente mit Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa), z.B. Remifemin®.
- Elinzanetant (Lynkuet®): dieser Wirkstoff beeinflusst die Temperaturregulierung im Gehirn, ohne hormonell zu wirken.
- Bestimme Medikamente, die ursprünglich zur Behandlung von Depressionen oder Krampfanfällen entwickelt wurden (z.B. mit den Wirkstoffen Venlafaxin oder Gabapentin).

bei **Scheidentrockenheit**:

- Hormonfreie Produkte zur Befeuchtung (z.B. Remifemin® Feuchtcreme, Multi-Gyn® LiquiGel, Vagisan® Feuchtcreme Cremolum).
- Nach ärztlicher Rücksprache können niedrig dosierte östrogenhaltige Cremes mit Östriol verordnet werden. Dies ist nach individueller Abwägung auch bei hormonabhängigem Brustkrebs möglich.
- Medikamente zur lokalen Regulierung des vaginalen pH-Werts (z.B. KadeFlora®, Vagiflor®, Vagi-C®).

Wichtig bei pflanzlichen Präparaten: Johanniskraut (z.B. Laif®, Jarsin®, Remifemin plus®) wirkt stimmungsaufhellend, kann aber **die Wirkung vieler anderer Medikamente abschwächen** – auch die von Krebsmedikamenten. Nehmen Sie johanniskrauthaltige Präparate deshalb **nie ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam** ein!

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, wenn Sie sich psychisch oder emotional erschöpft fühlen. Dort können Sie psychosoziale Unterstützung, Medikamente zur Stimmungsaufhellung oder eine App auf Rezept (digitale Gesundheitsanwendungen, DiGA, z.B. PINK!) erhalten.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?



- Häufige und starke nächtliche Schweißausbrüche oder zusätzlich auftretende Symptome, wie Schmerzen, Fieber ab 38°C oder ungewollter Gewichtsverlust.
- Schmerzen / Brennen beim Wasserlassen und/oder häufiger Harndrang.
- Anhaltend übelriechender Ausfluss aus der Scheide.
- Depressive Symptome, die länger als zwei Wochen anhalten und Ihre gewohnte Lebensführung beeinträchtigen.

Setzen Sie Ihre Antihormontherapie wegen der Beschwerden bitte nicht eigenmächtig ab!

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Merkblätter zu weiteren Nebenwirkungen finden Sie unter www.ambora.org.

gefördert durch Dr. August und Dr. Anni Lesmüller Stiftung
Deutsche Krebshilfe – Helfen. Forschen. Informieren.

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
AMBORA AMTS-Kompetenz- und Beratungszentrum orale Tumortherapie

CCC Comprehensive Cancer Center Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg

Trotz sorgfältiger Prüfung wird keine Gewährleistung für Richtigkeit, Aktualität und Vollständigkeit der Angaben und keinerlei Haftung für eventuelle Fehler noch für Schäden übernommen. © Sämtliche Rechte (z. B. Urheber- und Leistungsschutzrechte) dieses Merkblattes liegen bei der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) und beim Universitätsklinikum Erlangen (UKER). Nebenwirkungsmerkblatt Wechseljahresbeschwerden, Version: 2026-01, Stand: 14.08.2026. Bildquelle: KI-generiert mit ChatGPT (OpenAI), Textquellen: Leitlinienprogramm Onkologie (Deutsche Krebsgesellschaft, Deutsche Krebshilfe, AWMF): S3-Leitlinie Komplementärmedizin in der Behandlung onkologischer PatientInnen - Langversion 2.1, 2026; S3-Leitlinie Peri- und Postmenopause - Diagnostik und Interventionen – Langfassung Version 2.3, Stand 01/2020; Stiftung Deutsche Krebshilfe: Die blauen Ratgeber - Ernährung bei Krebs, 06/2023; https://www.krebsinformationsdienst.de/nebenwirkungen-bei-krebs/wechseljahresbeschwerden; https://www.krebsinformationsdienst.de/brustkrebs/hormontherapie; https://www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/detail/behandlung-von-depressionen-bei-brustkrebs; https://www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebsarten/brustkrebs/therapie/hormontherapie.html (Zugriff jeweils 14.08.2026); Diagnostik und Therapie früher und fortgeschrittener Mammakarzinome, AGO Kommission Mamma, Empfehlungen 2026. Verfügbar unter: https://www.ago-online.de, Zugriff: 20.07.2026