

gepasste Einstieg mit Estrogenen optimal mit der Gelform zu erreichen. Ich rate den Frauen, mit zwei Hüben Gynokadin® Dosiergel zu beginnen, was normalerweise zu Estradiol-Serumspiegeln zwischen 40 und 50 pg/ml führt. Fühlt sich die Frau nach zwei Tagen nicht besser, kann sie auf 2,5-3 Hübe erhöhen. Progesteron reicht bei einer 25-tägigen oder kontinuierlichen Therapie in einer Tagesdosis von 100 mg oral aus.

Kommt es nach einiger Zeit etwaig zu Brustspannen bzw. anderen Zeichen der Überestrogenisierung, ist dies ein Hinweis auf eine ovarielle Reaktivierung. Dann werden sehr viel höhere Serumspiegel gemessen, was die Verdachtsdiagnose absichert. Gelegentlich macht dies die zusätzliche Gabe eines synthetischen Gestagens zur

Ovarsuppression und zur Endometriummabblutung erforderlich. Bei Kontraindikationen oder Vorbehalten gegenüber Progestagenen ist auch eine Down-Regulation der Hypophyse-Ovar-Achse mit GnRH-Analoga eine Option.

? Warum kann Progesteron, das natürliche Gestagen, nicht auch transdermal appliziert werden?

Prof. Bohnet: Über die Haut sind keine ausreichenden Blutspiegel zu erreichen, weil Progesteron schlecht resorbiert wird. Mit den maximal zu erzielenden Serumspiegeln von 1-3 ng/ml ist aber kein ausreichender Endometriumschutz gegeben.

PD Römmler: Bei der transdermalen

Applikation von Progesteron würden zudem Effekte fehlen, die wir in der Praxis durchaus schätzen. So ist die angstlösende und auch die schlaffördernde Wirkung des Progesterons abhängig von der Metabolisierung in der Leber. Das Gleiche gilt für die übrigen positiven Wirkungen auf das zentrale Nervensystem.

Im Hinblick auf die mammaprotektiven Effekte sowie die ZNS-Wirkungen von Progesteron spielt es keine Rolle, ob die Frau hysterektomiert ist. Das heißt: Wir setzen das physiologische Progesteron – im Gegensatz zu Progestagenen – im Rahmen einer ERT/HRT auch bei hysterektomierten Frauen ein.

Red. ■



Gesunde Unterhaltung im Wartezimmer

FOCUS GESUNDHEIT ist der erste TV-„Gesundheitskanal“ in Deutschland und für 24 Stunden am Tag bei Premiere zu empfangen. Der Sender hält ein maßgeschneidertes Programm für Warteräume in Arztpraxen und therapeutischen Zentren bereit, ferner aber auch FOCUS Gesundheit als Vollprogramm für Kliniken.

Für Arztpraxen werden Themen und Inhalte fachbezogen und informativ aufbereitet. Das heißt: Auf modernen Flachbildschirmen werden in den Praxen zielgruppenorientierte Inhalte aus dem Programm von FOCUS GESUNDHEIT unter dem Titel „Praxis TV“ ausgestrahlt.

Krankenhäuser und Reha-Zentren können den TV-Gesundheitssender in einem speziellen Klinik-Abonnement für ihre Patientenzimmer buchen.

Der Gesundheitssender setzt inhaltlich stark auf Prävention. In Magazinen, Talkshows, Reportagen, Dokumentationen und Serviceformaten findet der Zuschauer somit rund um die Uhr Informationen zu Medizin, Fit-



Abb. 1: Florian Fischer-Fabian, Anchorman bei FOCUS GESUNDHEIT.



Abb. 2: Amelie Fried, Buchjournal-Moderatorin FOCUS GESUNDHEIT.

ness, Wellness und Ernährung. Prominente, anerkannte Experten und sachkundige Moderatoren wie Florian Fischer-Fabian garantieren ein Höchstmaß an Qualität und journalistischer Kompetenz. Ein weiteres Beispiel: Buchautorin Amelie Fried moderiert das Buchjournal „Gute Seiten“.

Weitere Informationen:
www.focusgesundheit.tv

Nordic Walking mit Rosi Mittermaier und Christian Neureuther

Nordic Walking ist IN. Der gesunde, junge Sport mit den Stöcken findet immer mehr Anhänger. Wer das Fitness-Training gleich von Anfang an ganz richtig machen will, vertraut am besten dem Übungsprogramm von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther auf der DVD „Nordic Walking“, einer Produktion von FOCUS GESUNDHEIT im Vertrieb von VCL Communications/Cine Plus Home Entertainment. Im 70-minütigen Hauptprogramm und auf weiteren 80 Minuten Bonus-Material demonstrieren die beiden Ski-Asse Übungen, verraten wertvolle Gymnastik-Tipps, stellen ihre liebsten Wanderrouten vor und vieles mehr.

Selten hat eine neue Fitness-Bewegung so rasch so viele Menschen bewegt wie Nordic Walking. Der Grund: Dieser Sport ist die denkbar effektivste „Gesundheitsreform“. Während die gefühlte Belastung geringer ausfällt als bei vergleichbaren Sportarten, ist der Nutzen durchweg höher, denn Nord-