


Die Wechseljahre

Zeit des Umbruchs,
Zeit des Aufbruchs





„Meine Launen haben mich
manchmal selber genervt.
Andererseits hatte ich schon
lange nicht mehr so intensive
emotionale Erlebnisse.“

Inhalt

Vorwort	04	Reife Entscheidung	
Ursachen für die Wechseljahre Sexualhormone und ihre Wirkung	06	Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen	12
Wechseljahre, Schilddrüse – oder Schwangerschaft? Zur Diagnose der Wechseljahre	08	Ein Königreich für einen Fächer Häufige Merkmale der Wechseljahre	14
Schwanger in den Wechseljahren? Tipps zur Verhütung	10	Gute Zeit! Behandlungsmöglichkeiten in den Wechseljahren	18
		Häufige Fragen	22

Hilfe, was passiert mit mir?

Die Pubertät der mittleren Jahre



Jahrelang kam sie immer im falschen Moment (natürlich wieder im Urlaub!), zu spät (schwanger?!) oder unerwartet stark (kann mir jemand einen Tampon leihen?). Und nun soll es also bald vorbei sein mit der Periode?

Viele Frauen empfinden das Ausbleiben der Regelblutung in den Wechseljahren als Erleichterung. Nicht weniger Frauen spüren jedoch auch Trauer darüber, dass sie nicht mehr fruchtbar sind. Selbst wenn sie nicht vorhaben, noch mal schwanger zu werden, kann die Unumkehrbarkeit dieser Entwicklung bedrückend sein. Je nach Charakter, Temperament und Heftigkeit des hormonellen Umbruchs können die Wechseljahre sehr unterschiedlich wahrgenommen werden. Während sich manche Frau fühlt wie in der Pubertät, sieht sich eine andere erleichtert „endlich angekommen“. Da die Beschwerden – wie die typischen Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen – ganz verschieden ausfallen können, empfiehlt sich ein Arztgespräch.

Die Wechseljahre fallen in eine Lebensphase, die häufig von Veränderungen geprägt ist: Die Kinder werden unabhängig, im Beruf geht noch was und die Grundlagen von Beziehungen verändern sich. Unruhe trifft auf Neuorientierung? Daraus könnte eine gute Energie entstehen. Denn die Wechseljahre sind wesentlich mehr als Hitzewallungen. Es lässt sich einiges tun, um diese Zeit positiv zu erfahren und als Beginn einer spannenden Lebensphase zu begreifen.

Zu heiß! Hitzewallungen gehören zu den typischen Anzeichen der Wechseljahre.



Ursachen für die Wechseljahre

Sexualhormone und ihre Wirkung

Frauen kommen mit einer genetisch festgelegten Anzahl an Eizellen auf die Welt – ihr Vorrat ist begrenzt. Die Menopause ist der Punkt, an dem die Eierstöcke ihre Arbeit vollständig einstellen. Die Sexualhormone geraten aus dem Gleichgewicht: Viele Frauen können das an ihren Stimmungen nachvollziehen.

Der weibliche Zyklus

- Die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) schüttet das Follikel stimulierende Hormon (FSH) aus. FSH lässt im Eierstock ein Ei, also einen Follikel, reifen.
- Dieser Follikel produziert Östrogen. Dessen steigende Konzentration im Blut sorgt dafür, dass das Gehirn das Luteinisierende Hormon (LH) ausschüttet.
- Viel LH im Blut löst den Eisprung aus.
- Das Ei wandert in Richtung Gebärmutter. Die übrig gebliebene Follikelhülle – der Gelbkörper – gibt das Hormon Progesteron ab.
- Progesteron macht die Gebärmutter Schleimhaut für das Ei aufnahmebereit.
- Wird das Ei nicht befruchtet, stößt der Körper während der Periode die aufgebaute Gebärmutter Schleimhaut ab. Dann beginnt der Kreislauf wieder von vorn.

Wie lange beschäftigt mich das?

Einige Frauen haben jahrelang mit der Hormonumstellung zu tun, andere wiederum machen die Wechseljahre im Schnelldurchlauf in wenigen Monaten durch – jeder Mensch ist anders. Auch gibt es keinen immer gleichen Spannungsbogen, sondern Wellenbewegungen, Phasen oder Schübe. Das Durchschnittsalter bei Eintritt der Menopause liegt in Deutschland bei 52 Jahren – es gibt jedoch auch viele Frauen, bei denen schon mit 45 oder erst mit 55 die Regel ganz ausbleibt.

Mediziner unterscheiden gerne drei Phasen während der Wechseljahre:

1. Die Prämenopause – die Jahre vor der Menopause

In der Prämenopause stellen die Eierstöcke nach und nach ihre Arbeit ein. Die Abstände zwischen den Monatsblutungen werden unregelmäßig. Da es die Eizellen (Follikel) sind, die Östrogen ausschütten, wird dieses Hormon seltener und weniger gebildet. Die Hirnanhangdrüse arbeitet dagegen an, indem sie verstärkt das Hormon FSH produziert, das Eizellen zum Reifen bringen soll. Die Periode kann nun lange und stark ausfallen. Prämenstruelle Symptome wie Brustspannen, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen können in extremer Form auftreten.

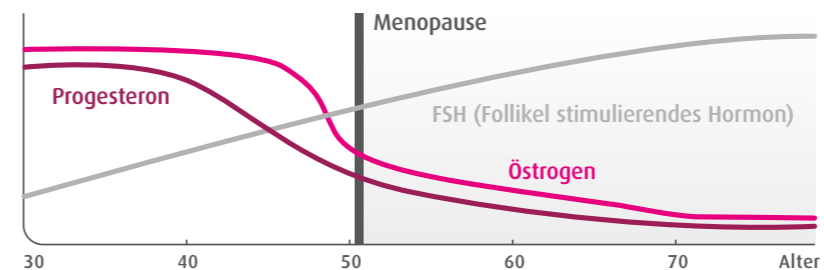
2. Die Perimenopause – rund um die Menopause

Die Eierstöcke produzieren fast keine Follikel mehr, nur noch selten kommt es zu einem Eisprung, irgendwann gar nicht mehr. Das ist der Zeitpunkt der Menopause. Die Hormone sind nun vollends aus dem Gleichgewicht: Progesteron und Östrogen fallen ab. Testosteron wird ebenfalls in den Eierstöcken gebildet, und zwar auch, wenn es keinen Eisprung mehr gibt. Sein Einfluss wächst mit sinkendem Östrogenspiegel. Hier zu wenig, dort zu viel: Viele Frauen können das hormonelle Ungleichgewicht an ihren Stimmungen und Veränderungen von Haut und Haaren nachvollziehen.

3. Postmenopause – das Danach

Die Hormone Progesteron und Östrogen werden vom Körper nicht mehr produziert. Der Hormonhaushalt hat sich stabilisiert – der Monatszyklus ist Geschichte.

Hormonspiegel-Verlauf



„Mit Ritualen gebe ich dieser Zeit eine feste Struktur: Yoga, Teepausen – und mindestens einmal in der Woche ausgehen!“

Was der Arzt meint, wenn er folgende Begriffe sagt:

- Klimakterium: medizinischer Ausdruck für die Wechseljahre. Meint die gesamte Phase der Hormonumstellung, von den ersten Unregelmäßigkeiten bis zum kompletten Ausbleiben der Periode.
- Menopause: Die letzte Regelblutung. Wenn Sie zwölf Monate keine Periode hatten, können Sie davon ausgehen, dass Sie die Menopause hinter sich haben.

Wechseljahre, Schilddrüse – oder Schwangerschaft?



„Mich hat plötzlich alles sehr schnell überfordert. Ein Signal, mir mehr Zeit für mich zu nehmen und den Wandel zu begreifen.“

Zur Diagnose der Wechseljahre

Manche Mittvierzigerin macht bei den ersten Anzeichen der Wechseljahre irritiert einen Schwangerschaftstest. Doch auch wenn eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden kann, müssen es nicht zwangsläufig die Wechseljahre sein, die Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Haarausfall begründen. Es könnte auch eine Fehlfunktion der Schilddrüse sein. Ein Arzt kann dies mit einer Analyse des Blutes

schnell feststellen; es wird dabei auf schilddrüsenpezifische Hormone untersucht.

Die Wechseljahre können durch eine Hormonbestimmung von Östradiol und FSH im Blut nachgewiesen werden. Da der Hormonabfall nicht kontinuierlich verläuft, sollte die Blutanalyse im Abstand von einigen Monaten wiederholt werden.



Schwanger in den Wechseljahren?

Tipps zur Verhütung

Bis zum Eintritt der Menopause, also dem Zeitpunkt der allerletzten Regelblutung, kann eine Frau in den Wechseljahren schwanger werden. Zwar sinkt die Wahrscheinlichkeit, doch solange ein Eisprung stattfindet – und sollte er noch so unregelmäßig sein –, ist prinzipiell auch eine Schwangerschaft möglich.

Einige Verhütungsmethoden eignen sich nicht mehr:

- Sämtliche natürliche Verhütungsmethoden, ob mit oder ohne Computerunterstützung, gehen von einem regelmäßigen Zyklus aus. Da ein solcher in den Wechseljahren nicht mehr gegeben ist, ist die symptothermale Methode nicht mehr sicher.
- Die Einnahme einer östrogenhaltigen Pille steigert das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombose. Deswegen wird in den Wechseljahren von ihr abgeraten.

Bei einigen Verhütungsmethoden muss abgewogen werden:

- Die Minipille enthält kein Östrogen, weswegen das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geringer ist. Allerdings bedeuten reine Gestagenpräparate häufig unregelmäßige Blutungen.
- Hormonspritze und -implantat, die nur Gestagen enthalten, können theoretisch ohne größeres Risiko für Herz und Kreislauf

genutzt werden. Allerdings gehören zu den Nebenwirkungen Gewichtszunahme, unregelmäßige Blutungen sowie ein erhöhtes Osteoporose-Risiko.

- Die Kupferspirale eignet sich als Verhütungsmittel, solange die Frau nicht mit starken Blutungen zu kämpfen hat – diese könnten durch die Spirale noch verstärkt werden.
- Eine Hormonspirale auf Gestagenbasis könnte eine Alternative sein. Da bei einer Hormonspirale die Monatsblutung nach einiger Zeit vollständig ausbleibt, bemerkt eine Frau dann allerdings nicht, ob sie die Menopause bereits erreicht hat. Jedoch werden durch die Hormonspirale die möglichen starken und langen Blutungen der Wechseljahre aufgefangen.

Sämtliche Barrieremethoden wie Kondom, Frauenkondom, Portio-
kappe oder Diaphragma können ohne Bedenken zur Verhütung genutzt werden. Eventuelle Sicherheitsrisiken durch Anwendungsfehler nehmen mit der Erfahrung der Frau ab.

Während einer Behandlung mit Hormonen, etwa zur Minderung von Wechseljahresbeschwerden, darf nicht hormonell verhütet werden. Welche Art von Verhütung zu Ihnen passt, sollten Sie mit Ihrem Arzt abklären.



Reife Entscheidung

Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen

Osteoporose

In den Wechseljahren fallen zwei körperliche Entwicklungen zusammen: die funktionellen Veränderungen durch die Hormonverschiebung und die Zellalterung. Insbesondere an den Knochen kann diese Entwicklung sichtbar werden, im schlimmsten Fall mit einer Osteoporose. Naturgemäß werden die Knochen mit fortschreitendem Alter brüchiger – der Körper regeneriert sich in gewissem Maße jedoch auch stetig selber. Ein wichtiges Hormon für den Aufbau von Knochenzellen ist Östrogen. Produziert der Körper in den Wechseljahren weniger Östrogen, beschleunigt dies dementsprechend den Abbau von Knochenmasse. Deswegen sollten Frauen darauf achten, ihr Knochengestüt fit zu halten: zum Beispiel durch regelmäßigen Sport, eine kalziumreiche



Ernährung sowie eine gute Vitamin-D-Versorgung. Alkohol und Rauchen sind erwiesenermaßen schädlich für den Erhalt der Knochenmasse.

Herzerkrankungen

Die Verschiebung im hormonellen Geschehen beeinflusst den gesamten Stoffwechsel. So haben einige Frauen plötzlich mit zu hohem Blutdruck und erhöhten Cholesterinwerten zu tun – Faktoren, die das Herzinfarktrisiko erhöhen. Ein weiterer Grund, auf eine gesunde Ernährung und viel Bewegung zu achten.

Krebs

Inwieweit das Brustkrebsrisiko durch die hormonellen Veränderungen steigt, ist unklar. Faktisch erkranken Frauen mit zunehmendem Alter häufiger an Brustkrebs. Deswegen übernehmen die Krankenkassen ab dem Alter von 50 alle zwei Jahre eine Mammographie zusätzlich zur normalen Krebsvorsorgeuntersuchung. Auf jeden Fall sollten Frauen achtsam auf Veränderungen ihrer Brüste sein und diese regelmäßig, am besten wöchentlich, abtasten.



Ein Königreich für einen Fächer

Häufige Merkmale der Wechseljahre

Der Klassiker der Wechseljahre: Hitzewallungen

Plötzliches Schwitzen, Herzrasen, knallroter Kopf – Stress total. Hitzewallungen sind ein typisches, aber nicht bei jeder Frau auftretendes Merkmal der Wechseljahre. Die fliegende Hitze fällt durchaus unterschiedlich heftig aus; dementsprechend unterschiedlich fühlen sich Frauen auch belastet. Bei manchen Frauen wird das Hitzeempfinden durch Stressimpulse ausgelöst,

oft treten Hitzewallungen jedoch völlig grundlos auf. Sie können auch nachts vorkommen und den Schlaf beeinträchtigen. Verantwortlich ist der verschobene Hormonhaushalt, der auch die Temperaturregulation im Gehirn beeinträchtigt.

Tipps zum Umgang mit Hitzewallungen:

- Sofort kaltes Wasser über den Puls laufen lassen.
- Kleidung nach dem Zwiebel-Prinzip, sodass Sie sich während einer Wallung entblättern können.
- Für die Nacht: zwei Decken statt einer, sodass Sie eine von sich werfen können.
- Yoga-Atmung durch die gerollte Zunge bei offenem Mund wirkt kühlend. Wer die Zunge nicht rollen kann, atmet nur durch den offenen Mund.
- Eine morgendliche Wechseldusche kann den Temperaturhaushalt normalisieren.

„Wenn ich schon schwitzen muss, dann mach ich doch gleich ein paar Sit-ups.“

„Nie kamen meine Tage so unregelmäßig wie in den Wechseljahren. Da fiel der Abschied umso leichter.“

Unregelmäßige, teils starke Periodenblutungen

Unregelmäßigkeiten im Zyklus sind das erste Anzeichen der Wechseljahre. Ob die Blutungen kürzer oder länger, stärker oder schwächer werden und ob der Abstand kürzer oder länger wird, kann stark schwanken. Manche Frau denkt zunächst vielleicht sogar, sie sei schwanger. Dann wieder zieht sich die Periode über viele Tage. Lange und starke Blutungen können sehr belastend sein und zudem Eisenmangel nach sich ziehen.

Tipps zum Umgang mit unregelmäßigen Blutungen:

- Bei Frauen mit ausnehmend starken Blutungen könnte über eine Hormonspirale nachgedacht werden.
- Mönchspfeffer hilft bisweilen, den Zyklus zu regulieren.



Mönchspfeffer



Johanniskraut

Stimmungsschwankungen, Unruhe, Schlafstörungen

Das hormonelle Durcheinander kann auch das Gefühlsleben in Unruhe bringen: Wie in der Pubertät kochen bei manchen Frauen die Emotionen über. Die Bandbreite reicht von tiefer Niedergeschlagenheit bis zu euphorischen Energieschüben. Es sind jedoch bei Weitem nicht alle Frauen, die sich in den Wechseljahren solchen Gefühlsschwankungen ausgesetzt finden. Inwieweit sich Frauen – unabhängig von den hormonellen Einflüssen – mit dem Ende ihrer Fruchtbarkeit, der Tatsache des Älterwerdens und dem Ausblick auf eine, neue Lebensphase beschäftigen, hängt von der individuellen Verfassung der Frau ab. Einige Frauen verändern ihr Schlafverhalten oder schlafen schlecht. Inwieweit dies körperlich, zum Beispiel durch Hitzewallungen begründet oder auf innere Unruhe zurückzuführen ist, muss jede Frau an sich selbst beobachten.

Tipps zum Umgang mit Stimmungsschwankungen und Co:

- Ausnahmslos jede Frau kommt in die Wechseljahre – oft hilft es, sich untereinander auszutauschen und die manchmal zwiespältigen Gefühle zu äußern.
- Sport und Bewegung kann zu innerer Ausgeglichenheit beitragen; außerdem verbessert beides den Schlaf.
- Johanniskraut kann Stimmungsschwankungen ausgleichen – Vorsicht bei gleichzeitiger Einnahme der Pille!

„Das Vorspiel muss länger dauern, haben wir gemerkt. Aber das lässt sich ja einrichten.“

„Mit Beginn dieser Zeit haben wir einen Mädelsstammtisch eingeführt. Das wöchentliche Treffen hat mir wahnsinnig geholfen.“

Libidoschwankungen, Trockenheit der Schleimhäute

Viele Frauen haben Sorge, dass sie in Folge der Wechseljahre weniger sexuelle Lust verspüren. Tatsächlich beeinträchtigen die hormonellen Veränderungen die Erregbarkeit und die Libido prinzipiell jedoch kaum. Manche Frauen berichten sogar von intensiveren Orgasmen. Da Lust jedoch eng an Stimmungslagen gekoppelt ist, kann es in den Wechseljahren durchaus zu Schwankungen in der Libido kommen. Eine beeinträchtigende körperliche Veränderung können trockene Schleimhäute darstellen. Bei sexueller Erregung kann es länger dauern, bis die Scheide feucht wird. Unabhängig vom Sex können Vagina und Anus unangenehm jucken oder schmerzen. In den Wechseljahren steigt durch den veränderten PH-Wert das Infektionsrisiko: Sollten Sie Beschwerden dieser Art haben, lassen Sie sie durch einen Arzt abklären.

Tipps zum Umgang mit Libidoschwankungen und trockenen Schleimhäuten:

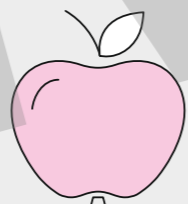
- Spezielle Pflegeprodukte für den Genitalbereich lindern Trockenheit.
- Verwenden Sie lieber Feuchtcreme beim Sex, da Gleitgele umso mehr austrocknen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber, wie Sie gemeinsam wieder mehr Schwung ins Schlafzimmer bringen.

Gewichtszunahme, Veränderungen der Figur

Schlank bleiben wird in den Wechseljahren anstrengender. Der Grundumsatz sinkt mit steigendem Alter, sodass bei gleicher Kalorienzufuhr weniger Energie verbrannt wird. Der Testosteronüberschuss führt außerdem dazu, dass sich die unbeliebten Fettpolster am Bauch ansiedeln. Fettgewebe produziert übrigens Östrogen – sodass ein paar Kilos mehr evtl. sogar guttun.

Tipps zum Umgang mit Figurproblemen:

- Versuchen Sie es mit (noch) mehr Bewegung. Eine Verabredung zum gemeinsamen Sport motiviert.
- Um weniger Kalorien aufzunehmen, gibt es verschiedene gute Methoden, von der kohlehydratarmen Ernährung bis zum Intervallfasten.



Haarausfall und müde Haut

Bei manchen Frauen führt der steigende Testosteronanteil zu Haarausfall. Meistens handelt es sich nur um eine Phase, die vorbeigeht. Tatsächlich kann sich das Kopfhaar jedoch mit zunehmendem Alter dauerhaft lichten. Auch die Haut legt Zeugnis von den Veränderungen im Körper ab. Die nachlassende Östrogenproduktion mindert das feuchtigkeitsspeichernde Kollagen, die Haut wird trockener und verliert an Elastizität. Gleichzeitig stellen einige Frauen fest, dass sie Pickel und Mitesser wie in der Pubertät haben – auch das geht meistens nach einer Zeit wieder vorbei.

Tipps zum Umgang mit Haarausfall und müder Haut:

- Schlafen Sie ausreichend, trinken Sie wenig Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Passen Sie Ihre Kosmetikprodukte an.
- Lange Haare sind schwerer und fallen leichter aus. Eine Kurzhaarfrisur kann den Haarausfall lindern – und eine gute Friseurin ihn kaschieren.

Blasenschwäche

Dass beim Lachen oder Niesen manchmal etwas in die Hose geht, kennen viele Frauen, die Kinder geboren haben, schon lange vor den Wechseljahren. Bei jungen Frauen regeneriert sich der Beckenboden jedoch leichter wieder. In späteren Jahren sind ein schwacher Beckenboden sowie Gebärmutter- und Blasen-senkungen schlicht Alterserscheinungen. Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion werden zudem die Schleimhäute auch an der Blase und den Harnwegen poröser – was Entzündungen zur Folge haben kann, die wiederum eine Blasenschwäche begünstigen.

Tipps zum Umgang mit Blasenschwäche:

- Beckenbodengymnastik – am besten schon Jahre vor den Wechseljahren
- Fragen Sie Ihren Arzt nach Medikamenten zur Entspannung der Blase und/oder Östrogenisierung der Scheide.
- In ganz schlimmen Fällen gibt es die Möglichkeit einer Operation, bei der die Blasen-senkung gehoben wird.

Gute Zeit!

Behandlungsmöglichkeiten in den Wechseljahren



Die Wechseljahre sind keine Krankheit – deswegen muss man sie auch nicht wie eine solche behandeln. Gleichwohl gibt es unangenehme Begleiterscheinungen, die extrem ausfallen können. Diese muss man nicht erleiden und hinnehmen, sondern kann sie durch Medikamente oder andere Therapien lindern.

Hormontherapie

Viele Jahre lang war eine Hormontherapie gang und gäbe – heutzutage werden Nutzen und Risiko gründlich abgewogen, bevor sie verschrieben wird. Die möglichen Nebenwirkungen sollten gründlich durchdacht werden.

Es gibt verschiedene Präparate für eine Hormontherapie:

Präparate mit einer Kombination aus Gestagen und Östrogen

Starke Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen gehen auf einen Mangel an Östrogen zurück. Medikamente mit Gestagen und Östrogen können diese Beschwerden lindern. Eine ausschließliche Therapie mit Östrogenen darf nur nach einer Gebärmutterentfernung angewendet werden.

Kombipräparate aus Östrogen und Gestagen gibt es als Tablette, Nasenspray, Pflaster, Gel oder Spritze. Die Alternativen zur Tablette haben das Ziel, den Stoffwechsel weniger zu belasten und Risiken für Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall zu mindern. Für eine lokale Wirkung in der Scheide können die Hormone auch mittels einer Creme, eines Zäpfchens oder eines Hormonrings zugeführt werden.

Tibolon

Auch das künstliche Hormon Tibolon soll Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen lindern. Es wird als Tablette eingenommen. Tibolon hat den Nachteil, dass es zu Blutungs-

störungen führen kann, auch soll es weniger wirksam sein als Gestagen-Östrogen-Präparate.

Östriol

Dieses sehr abgeschwächte Östrogen wird in Produkten zur lokalen Anwendung in der Scheide genutzt, also in Zäpfchen oder Cremes, die trockenen und schmerzenden Schleimhäuten entgegenwirken sollen.

Risiken und Nebenwirkungen einer Hormontherapie

Eine häufige Nebenwirkung von Gestagen-Östrogen-Präparaten sowie von Tibolon sind Blutungsstörungen. Auch kann die Brust spannen.

Je länger die Hormontherapie mit Östrogen-Gestagen-Präparaten andauert, desto größer werden die Risiken von Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Erkrankungen der Gallenblase und Brustkrebs. Bei einer Behandlung mit Tibolon steigt das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden ebenso wie das, an Brustkrebs zu erkranken.

Wenn sich eine Frau in Absprache mit ihrem Arzt für eine Hormontherapie entscheidet, so wird diese in der Regel für nicht länger als fünf Jahre empfohlen. Die Devise lautet: so kurz wie möglich, so wenig wie möglich. Über die genaue Anwendung und die Dauer berät Sie ihr Arzt.

Alternative Medikamente

Es gibt pflanzliche Mittel, die eine ähnliche Wirkung haben wie Östrogen. Diese sogenannten Phytoöstrogene können einige Beschwerden lindern, mit denen manche Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Sie bringen deutlich weniger Risiken und Nebenwirkungen mit sich als Hormone, doch auch sie können – wie jedes Medikament – unerwünschte Folgen haben. In der Regel ist es ratsam, den Wirkstoff zunächst als Tee zu sich zu nehmen und vor der Einnahme als Tablette einen Arzt zu kontaktieren. Als Tablette sollten auch Phytoöstrogene nicht länger als drei Monate eingenommen werden.

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Traubensilberkerze hat eine ähnliche Wirkung wie Östrogen. Mittel oder Tees auf Basis dieser Pflanze können Hitzewallun-

gen und Stimmungsschwankungen eindämmen sowie gegen trockene Schleimhäute wirken. Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen sowie Magen-Darm-Beschwerden. Als Tablette steht der Wirkstoff unter Verdacht, bei einer Einnahme über mehr als drei Monate hinweg die Leber zu schädigen. Brustkrebs-Patientinnen oder Frauen, die Östrogene nehmen, sollten auf Traubensilberkerze-Präparate verzichten.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Frauenmantel wird oft als Tee gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt und von Frauen mit Kinderwunsch. Während der Wechseljahre kann das Kraut die Schweißbildung hemmen und damit Hitzewallungen lindern.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Salbeitee kann nicht nur als Gurgellösung Rachenentzündungen lindern, sondern es ist auch ein lange bekanntes Mittel, um die Schweißbildung zu hemmen. Regelmäßig getrunken, kann der Tee Hitzewallungen lindern.

Baldrian (*Valeriana officinalis*) und Hopfen (*Humulus lupulus L.*)

Dass Baldrian beruhigt, ist hinlänglich bekannt – warum den Tee also nicht gegen innere Unruhe oder Schlaflosigkeit anwenden? Auch Hopfen kann beruhigend wirken und müde machen.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

Johanniskraut wird gerne gegen leichte depressive Verstimmungen vor allem in den Wintermonaten gegeben. Es erhöht die Empfindlichkeit vor Sonnenlicht, weswegen im Sommer Vorsicht geboten ist. Johanniskraut beeinträchtigt die Wirksamkeit der Pille und anderer Hormonpräparate und sollte nicht in Kombination mit diesen genommen werden.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*)

Mönchspfeffer regt die Produktion von Gestagen und dem Hormon LH an und ist wirksam gegen vielerlei Frauenbeschwerden. In den Wechseljahren wirkt es zyklusregulierend und mindert Spannungsgefühle in der Brust und im Unterleib. Auch kann es gegen Libidoschwankungen helfen.

Soja (*Glycine max*)

Auch Sojabohnen oder -sprossen enthalten Phytoöstrogene. Das könnte der Grund sein, warum Frauen in den Ländern, in denen viel Soja gegessen wird, weniger unter Hitzewallungen leiden. Prinzipiell kann Soja auch Osteoporose vorbeugen.

Was außerdem guttut ...

... und Medikamente vielleicht sogar überflüssig macht:

Gesund essen und trinken

Bei Frauen in den Wechseljahren sinkt der Grundumsatz des Stoffwechsels. Wer nicht zunehmen möchte, kann dies über eine Ernährungsumstellung und mehr Sport bewerkstelligen. Aber auch gegen spezifische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen lässt sich über die Ernährung arbeiten. Hülsenfrüchte, Vollkornbrot oder Sojabohnen enthalten pflanzliche Östrogene und können den Hormonhaushalt stabilisieren.

In Bewegung bleiben

Viele Frauen machen die Erfahrung, dass Ausdauersport sie nicht nur körperlich gesund hält, sondern auch Stimmungsschwankungen ausgleicht, den Temperaturhaushalt reguliert – und für einen guten Schlaf sorgt.

Hormon-Yoga

Auf der Idee, Stresshormonen entgegenzuwirken, basiert auch Hormon-Yoga. Es unterscheidet sich von anderen Yoga-Arten durch die Auswahl der Übungen. Viele Asanas beim Hormon-Yoga zielen auf Bauch und Becken und damit deren Durchblutung. Kombiniert werden die Übungen mit einer tiefen Bauchatmung und Entspannungstechniken.



Häufige Fragen

Wenn ich mich für eine Hormontherapie entscheide – was passiert eigentlich, wenn ich die Hormone wieder absetze?

Hier gibt es unterschiedliche Beobachtungen. Es kann durchaus sein, dass Ihre Beschwerden nach dem Absetzen wieder auftreten – es kann aber genauso gut sein, dass Sie sie überbrückt haben. Selbst wenn Ihre Menopause nach Absetzen der Medikamente schon hinter Ihnen liegt, können Beschwerden auftreten – schließlich muss sich Ihr Körper nun trotzdem hormonell umstellen. Generell ist es sinnvoll, die Dosis langsam zu reduzieren und das Präparat auszuschleichen.

Kommt es später zur Menopause, wenn man eine Hormontherapie macht?

Nein. Die Hormontherapie hat keinen Einfluss auf die Funktion der Eierstöcke, insofern es um die Follikelbildung geht. Vereinfacht gesagt: Gibt es keine Eizellen mehr, helfen da auch keine Hormone. Die Hormonpräparate bewirken nur den Auf- und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut.

Mir kommt es so vor, als ob mein Mann auch die Wechseljahre hat – kann das sein?

Jein. Auch bei Männern verändert sich der Hormonhaushalt – jedoch über einen viel längeren Zeitraum. Der Testosteronspiegel nimmt beim Mann ab dem 20. Lebensjahr kontinuierlich ab; seine Fruchtbarkeit beeinträchtigt dies jedoch nicht grundsätz-

lich. Aber natürlich erleben auch Männer in ihren mittleren Jahren körperliche Veränderungen, die durchaus mit manchen Aspekten der Wechseljahre vergleichbar sind: zum Beispiel Prostataprobleme und Erektionsstörungen – und die Erkenntnis, dass der Körper altert und das Leben endlich ist. Psychisch mag es Ihrem Mann also vielleicht ähnlich gehen wie Ihnen.

Ich habe gelesen, dass ich auch noch in den Wechseljahren schwanger werden kann – aber wie wahrscheinlich ist das wirklich? Muss ich wirklich bis zur Menopause verhüten?

Ja. Es stimmt, dass die Fruchtbarkeit nachlässt und die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft sinkt. ABER: Sie ist so lange möglich, wie Sie einen Eisprung haben – also bis zur Menopause. Wer es bis zu den Wechseljahren geschafft hat, durch eine gute Verhütung eine ungewollte Schwangerschaft zu vermeiden, sollte jetzt nicht nachlässig werden.

Steigt mit den Wechseljahren eigentlich das Risiko, an Krebs zu erkranken? Muss ich nun häufiger zur Krebsvorsorge gehen?

Die Wahrscheinlichkeit, an bestimmten Krebsarten zu erkranken, nimmt mit steigendem Alter zu. Inwieweit die Wechseljahre das Risiko erhöhen, lässt sich schwer untersuchen. Ihre individuelle Krebserkrankungsprognose kann nur Ihr Arzt mit Ihnen klären; die von der Krankenkasse gezahlten Vorsorgeuntersuchungen sollten Sie aber mindestens wahrnehmen.

„Ich hätte noch eine Frage ...“

Meine Haut wird immer faltiger, gleichzeitig habe ich Pickel wie mit 14. Antifaltencremes vermehren die Pickel, Cremes gegen unreine Haut sind nicht reichhaltig genug gegen Falten. Was kann ich tun?

Tatsächlich gibt es durchaus Kosmetika, die Hilfe gegen sogenannte Alters-Akne versprechen. Sie können davon abgesehen Ihre Haut zunächst mit Feuchtigkeit versorgen und dann Hautpartien mit Unreinheiten und solche mit Fältchen gezielt mit den entsprechenden Cremes behandeln. Sollte Sie die Akne zu sehr belasten, scheuen Sie sich nicht, einen Hautarzt aufzusuchen.

Ich achte schon immer auf eine gesunde Ernährung mit wenig Fett und Zucker und viel Obst und Gemüse. Nun nehme ich dennoch immer weiter zu. Auf was soll ich meine Ernährung denn noch umstellen, damit das aufhört?

Sie können an zwei Stellschrauben drehen: weniger essen oder mehr Sport machen. Was eine Ernährungsumstellung betrifft, so könnten Sie evtl. versuchen, abends weniger Kohlenhydrate zu sich zu nehmen oder eine Mahlzeit am Tag kleiner zu gestalten als bisher. Wirklich dick werden Sie jedoch sicher nicht werden, wenn Sie sich bereits gesund ernähren. Und darüber hinaus helfen ein paar – kleine! – Polster am Bauch, den Östrogenhaushalt zu stabilisieren.

Wie merke ich, dass ich Osteoporose habe – schon bevor ich Knochenbrüche erleide?

Leider ist es nur schwer möglich, Osteoporose anhand von Symptomen zu erkennen, bevor es bereits zu unumkehrbaren Schäden gekommen ist. Rückenschmerzen können Ausdruck von Osteoporose sein – müssen es aber nicht. Klarheit bringt eine Knochendichtemessung, die jedoch in der Regel eine IGeL-Leistung ist, das heißt, Sie zahlen sie selber. Die meisten Krankenkassen empfehlen, wenn es keine untypischen Risikofaktoren gibt, erst Frauen über 70 und Männern über 80 eine Knochendichtemessung.

Rund um meinen Eisprung habe ich immer besonders viel Lust auf Sex. Wenn ich bald keinen Eisprung mehr habe – verliere ich dann auch die Lust?

Es kann tatsächlich sein, dass Sie nicht mehr durch Ihre fruchtbaren Tage definiert Lust empfinden. Und es kann auch durchaus sein, dass Sie während der Wechseljahre Schwankungen Ihrer sexuellen Erregbarkeit erleben. Prinzipiell jedoch lässt die Libido nicht nach – sie verändert sich nur. Vielleicht haben Sie in Zukunft sogar viel häufiger Lust; es gibt Frauen, die auch diese Erfahrung machen.

Zur Sicherheit nachfragen

Liebe Patientin,

wünschen Sie sich weitere Informationen
zu den Wechseljahren?

Ihr Praxisteam nimmt sich gerne Zeit für Ihre Fragen:

VORSCHAU