



Wechseljahre

Wenn die Hormone nachlassen

Die Wechseljahre gehören zum Älterwerden jeder Frau. Bei etwa einem Drittel führen sie jedoch zu erheblichen Beschwerden. Verschiedene Therapie-Ansätze können Linderung und Entspannung bringen.

Der Begriff Wechseljahre bezeichnet die Zeitspanne, in der die weiblichen Eierstöcke die Hormonproduktion langsam, aber unaufhaltsam einstellen. Den Startschuss für diesen natürlichen Umbau im Körper gibt die Abnahme von Progesteron. Dies kann sich durch Wassereinlagerungen (Ödeme), innere Unruhe, sehr starke Monatsblutungen oder emotionale Unausgeglichenheit bemerkbar machen. Hört die Produktion des Hormons Progesteron ganz auf, bleibt der Eisprung aus und die Blutungsabstände werden immer unregelmässiger. Mit fortschreitender Abnahme der Eierstockfunktion schwindet auch die Östrogenproduktion. Die Folgen davon sind so bekannte Symptome wie Hitzewallungen, nächtliche

Schweissausbrüche, Nervosität, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Grob gesagt, handelt es sich bei all diesen Beschwerden um akute Entzugserscheinungen – dem Körper fehlt das Östrogen. Je länger der Mangel an Hormonen anhält, desto mehr Nebenerscheinungen können hinzukommen. Viele Frauen leiden in dieser Lebenszeit zusätzlich unter einer trockenen Scheide, sexueller Unlust, Haarausfall, Blasenschwäche oder faltiger Haut.

Grosse Unterschiede

Die Wechseljahre (oder Klimakterium) überkommen keine Frau von heute auf morgen, sondern sie schleichen sich langsam, über mehrere Jahre hinweg an. Am Anfang stehen normalerweise Zyklus-schwankungen und verkürzte Regelblutungen. Sie weisen ab einem Alter von ungefähr 45 Jahren auf die bevorstehenden Veränderungen im weiblichen Körper hin. Bei einem Grossteil der Frauen endet das Klimakterium im Alter zwischen 50

und 55 Jahren mit der letzten Monatsblutung – der sogenannten Menopause.

Etwa ein Drittel der Frauen in der westlichen Welt klagt über starke Wechseljahrs-Beschwerden mit echtem Krankheitswert. Ein Drittel betont, nur geringe Symptome zu verspüren, die ihre Lebensqualität nicht nachhaltig beeinträchtigen. Das letzte Drittel gibt praktisch keine Beschwerden an. Risikofaktoren für ein stärkeres Leiden an klimakterischen Symptomen sind etwa Rauchen, Übergewicht oder geringe körperliche Aktivität. Studien deuten zudem darauf hin, dass die Stärke der auftretenden Beschwerden genetisch bedingt sein könnte. Abschliessend ist dies allerdings nicht geklärt. Vererbbar ist zudem der Zeitpunkt, an dem die Wechseljahre einsetzen.

Dosierung ist zentral

Keine Frau sollte die störenden Auswirkungen des hormonellen Umbauprozesses als gegeben hinnehmen und still vor sich hin leiden. Es ist sinnvoll, sich früh-

zeitig mit dem Thema auseinanderzusetzen und das Gespräch mit dem Frauenarzt/der Frauenärztin zu suchen. Denn es gibt mittlerweile eine grosse Auswahl an pharmakologischen und pflanzlichen Heilmitteln, die körperliche, aber auch psychische Symptome effektiv bekämpfen. Die jeweiligen Behandlungen können entweder kurzfristig als akute Symptombekämpfung oder längerfristig zur Prävention von späteren, degenerativen Krankheiten (zum Beispiel Osteoporose) eingesetzt werden.

Die Hormonersatztherapie verfolgt in der Regel genau diese beiden Ziele. Die Verabreichung von Geschlechtshormonen ist denn auch die wirksamste Massnahme gegen klimakterische Leiden, da sie das Problem an seiner Wurzel anpackt. Die Aufnahme der Östrogene durch die Haut mittels Gels, Cremes oder Pflastern und die Kombination mit körpereigenem Progesteron halten Nebenwirkungen und Risiken klein. Nichtsdestotrotz zeigen Studien, dass diese kombinierte Behandlung das Brustkrebs-Risiko nach rund acht Jahren der Einnahme leicht erhöhen kann. Gleichzeitig wirkt sie jedoch präventiv gegen Osteoporose. Das Gebärmutterkrebs-Risiko ist bei alleiniger Östrogen-therapie deutlich erhöht, nicht aber bei optimaler Dosierung von Östrogen,

kombiniert mit Progesteron. Dem richtigen Abwägen unter Einbezug der Krankheitsgeschichte jeder einzelnen Patientin und der korrekten Dosierung der Hormone kommt also eine grosse Bedeutung zu. Frauen, die sehr früh in die Wechseljahre kommen (unter 40 Jahren), sollten idealerweise Hormone einnehmen, weil das Osteoporose-Risiko bei ihnen stark erhöht ist. Wenn Jahre nach der Menopause plötzlich wieder Blutungen auftreten, ist dies ebenfalls ein Grund, sich rasch ärztlich untersuchen zu lassen.

Rundum gesund leben

Im herkömmlichen Sinn gibt es leider absolut keine Prävention – die Wechseljahre kommen unaufhaltsam auf jede Frau zu und mit ihnen die Beschwerden, die vielen Frauen das Leben schwer machen. Mit einem rundum gesunden Lifestyle kann den Beschwerden jedoch bis zu einem gewissen Grad die Stirn geboten werden. Eine ausgewogene Ernährung mit vielen kalzium- und Vitamin-D-haltigen Lebensmitteln sowie ausreichend Schlaf und wenig Stress wirken sich positiv auf den weiblichen Hormonhaushalt aus. Stimmungsaufhellend sind sämtliche Aktivitäten in der freien Natur. Den Stoffwechsel anregen können Frauen zusätzlich mit Wechselbädern oder -duschen, Bürsten-

massagen, Schwimmen, Gymnastik oder Walken. Sonne und Tageslicht bringen den Stoffwechsel allgemein auf Trab. Jede Frau sollte sich aber darüber bewusst sein, dass diese Massnahmen höchstens das allgemeine Wohlbefinden steigern, jedoch im Endeffekt keine einzige nächtliche Hitze-wallung verhindern können.

Ganz wichtig ist es, dass die Betroffenen in besagter Lebenszeit Sorge zu sich selber tragen, auf eine dem Alter angepasste Hautpflege achten, vielleicht auch Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder autogenes Training anwenden. Das Vermeiden von Faktoren, die Hitze-wallungen und Gefühle des Unwohlseins auslösen, wie zum Beispiel heisse Getränke, Kaffee, Alkohol, kann ebenfalls sinnvoll sein. In einem frühen Stadium oder bei andauernd mässigen Beschwerden, sind pflanzliche Mittel, wie Salbeipflanz oder Präparate mit der Heilpflanze Traubensilberkerze, nachweislich sehr gut wirksam.

Vorträge

Wechseljahre: 50 plus – wenn die Tage in die Jahre kommen

13. Dezember, Spital Burgdorf, 19 Uhr
20. Dezember, Spital Langnau, 19 Uhr
Referentin:

Dr. med. Sibylle Fässler Waber

Wichtige Begriffe

Mediziner teilen die Wechseljahre in verschiedene, einander überschneidende Phasen ein:

■ **Prämenopause:** Bezeichnet den Zeitraum zwei bis sieben Jahre vor der Menopause. Die Regelblutungen werden unregelmässig, und es treten unter Umständen erste, leichte Wechseljahr-Beschwerden auf.

■ **Menopause:** Letzte spontan von den Eierstöcken gesteuerte Menstruation, nach der keine weiteren Blutungen mehr erfolgen. Sie findet durchschnittlich im Alter von 51 Jahren statt.

■ **Postmenopause:** Ist der Zeitraum nach der Menopause. Die Postmenopause dauert 10 bis 15 Jahre und endet mit dem Eintritt ins sogenannte Senium (Alter zirka im 70. Lebensjahr).

■ **Perimenopause:** Umschreibt die Zeit etwa zwei Jahre vor und nach der eigentlichen Menopause, also im Allgemeinen zwischen dem 49. und dem 53. Lebensjahr.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Sibylle Fässler Waber
Fachärztin FMH für Geburtshilfe und Gynäkologie
Leitende Ärztin Gynäkologie

Kontakt:

Spital Emmental
Oberburgstrasse 54, 3400 Burgdorf
Tel. 034 421 24 06
sibylle.faesslerwaber@spital-emental.ch