



Patienteninformation für die

FRAU

in den Wechseljahren

Ratgeberreihe Teil 1:
Wechseljahre – mehr als
nur Hitzewallungen!

Perspektiven für SIE



LIEBE PATIENTIN,

für einige von Ihnen waren die Wechseljahre bis vor Kurzem wahrscheinlich noch kein Thema. Und jetzt sind sie plötzlich da – inklusive Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiver Verstimmungen.

Doch was passiert da eigentlich in Ihrem Körper? Wieso spielen die Hormone verrückt? Und welche körperlichen und seelischen Symptome kommen tatsächlich durch die hormonellen Umstellungen?

Darüber möchten wir Sie gerne in dieser Broschüre aufklären. Sie soll Ihnen dabei helfen zu verstehen, was die Wechseljahre genau sind und was alles damit zusammenhängt. Bitte beachten Sie dabei, dass dieser Ratgeber kein ausführliches ärztliches Gespräch ersetzt. Sprechen Sie bei Fragen oder beim Auftreten von Beschwerden jederzeit Ihre Ärztin/Ihren Arzt an.

Mehr Informationen über die möglichen Behandlungsoptionen von wechseljahresbedingten Symptomen, insbesondere jeweilige Vorteile individueller Therapievarianten, finden Sie zudem im zweiten Teil der Ratgeberreihe „Therapien gegen Wechseljahresbeschwerden – Nutzen und Risiken“.

Viel Spaß beim Lesen!

BEDEUTUNG DER WECHSELJAHRE

Auf den ersten Blick mögen die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, keinen wirklichen Sinn haben. Zu lästig sind in vielen Fällen die Beschwerden, unter denen die betroffenen Frauen leiden. Was sie dabei vergessen, ist, dass die Wechseljahre einen wichtigen Abschnitt im Leben einer Frau abschließen – nämlich die Phase, in der sie in der Lage ist, Kinder zu bekommen. Das heißt, die Wechseljahre sind eine natürliche Umstellung des Körpers, bei der er eine bis dahin wichtige Funktion – die Fruchtbarkeit – einstellt.

Interessant dabei ist, dass der Mensch eines der wenigen Lebewesen in der Natur ist, bei dem es zu diesem Prozess kommt. Selbst wenn man sich die Säugetiere anschaut, findet man kaum ein Tier, das die Wechseljahre durchlebt. So können sich Hunde, Katzen, Pferde, Schweine und auch andere Tierarten, wie Vögel oder Reptilien, bis ins hohe Alter fortpflanzen.

Warum also die Wechseljahre beim weiblichen Menschen? Typisch für Säugetiere ist, dass die Jungtiere intensiv umsorgt werden, so lange, bis sie selbstständig sind und allein

in der Welt zurechtkommen. Je nach Tierart dauert dies zwischen wenigen Wochen und drei Jahren. Aber auch hier bilden wir eine Ausnahme: Ein Menschenkind kommt ziemlich unselbstständig auf die Welt und ist lange auf die Hilfe und Unterstützung der Eltern angewiesen. Bis ein Kind dann bereit ist, ein eigenständiges Leben zu beginnen, vergehen heutzutage in der Regel mindestens 14 bis 16 Jahre.

Enge Mutter-Kind-Bindung

Sowohl von Säugetieren als auch vom Menschen ist bekannt, dass die Bindung zwischen Mutter und Kind sehr eng ist. Stirbt das Muttertier zu früh, kann dies schlimme Folgen für das Junge haben. Im schlimmsten Fall ist es nicht überlebensfähig.

So extrem ist es beim Menschen zwar nicht, dennoch sind die Wechseljahre diesbezüglich quasi eine Art Schutz: Die Fähigkeit der Mutter zur weiteren Fortpflanzung wird begrenzt. Das hat Vorteile für ihre Gesundheit und ermöglicht es ihr, auch den letztgeborenen Nachwuchs großzuziehen. Anders gesagt: So kann die Mutter die lange Phase, bis das letzte Kind aus

dem Haus ist, gut durchstehen und dafür sorgen, dass der Nachwuchs eigenständig in sein eigenes Leben starten kann.

Auch wenn die Wechseljahre nach dieser Theorie also einen gewissen biologischen Sinn haben, sind damit – von den hormonellen Umstellungen abgesehen – weitere emotionale Veränderungen verbunden. So leiden viele Frauen gerade nach dem Auszug

des jüngsten Kindes unter dem sogenannten „Empty Nest“-Syndrom. Das heißt, zu den möglichen

körperlichen Belastungen der Wechseljahre kommt die seelische Belastung, eben jetzt nicht mehr Mutter zu sein. Die Frau fällt dann nicht selten in ein seelisches Loch, fühlt sich überflüssig und ungeliebt und benötigt wieder einen neuen Sinn im Leben.

Späte Schwangerschaften

Ein weiteres Problem der heutigen Zeit: Viele Frauen bekommen erst sehr viel später Kinder, als es noch vor einigen Jahren der Fall war. Damals waren die Mütter selbst noch relativ jung, wenn die Kinder ihrerseits in einen neuen Lebensabschnitt kamen – die Pubertät. Heute kommt es immer öfter vor, dass die Pubertät des Kindes mit den Wechseljahren der Mutter zusammenfällt. Da insbesondere das Kind in dieser Zeit sehr anstrengend sein kann, braucht die Mutter wiederum starke Nerven – eine Herausforderung, wenn sie zusätzlich von Wechseljahresbeschwerden geplagt ist.

Umso wichtiger ist es also, dass Sie gut durch die Wechseljahre kommen, mit möglichst wenigen körperlichen Beschwerden und seelisch stabil. Dann steht einem entspannten neuen Lebensabschnitt nichts im Wege.



WECHSEL

TABUTHEMA WECHSELJAHRE

Inzwischen sind die Wechseljahre medizinisch belegt. Das war nicht immer so. Dazu kommt, dass sie für viele Frauen immer noch ein Tabuthema sind. Beides hat vor allem historische Hintergründe. Denn noch bis in die zweite Hälfte des 20. Jahrhunderts wurden die Beschwerden der betroffenen Frauen entweder nicht ernst genommen oder falsch interpretiert.

Der Blick auf die historischen Hintergründe erklärt, warum Wechseljahre bei vielen Frauen immer noch „Tabu-Jahre“ sind!

Früher wurden die Wechseljahre häufig als Zustand körperlicher Schwäche und emotionaler Instabilität verharmlost. Erstmals in der westlichen Welt und der medizinischen Fachliteratur wurden 1837 Symptome in dem Buch „On the Diseases of Females“ (Über die Krankheiten der Frauen) beschrieben. Allerdings wurde dort statt Verständnis nur Besorgnis geäußert. Die Monatsblutung sei „ein Abfluss sündiger Körperflüssigkeiten (Gifte), welche Krankheiten hervorrufen können, wenn sie nicht abgeführt

werden.“ Dieser Prozess fiele mit dem Ausbleiben der Regelblutung aus.

Gegen Ende des 19. Jahrhunderts wurden Beschwerden dann als „unangenehme Symptome“ geschildert, die „alarmierend und schmerzhaft sind, häufige traurige Folgen nach sich ziehen, jedoch selten letal (tödlich) sind.“ Auch „Hitzewallungen, gefolgt von Schwitzen, dann von einem Kälteschauer, sind Symptome der Wechseljahre.“ – so ein Teil von Beschreibungen, in denen auch psychische Beschwerden vorkamen. Allerdings war der erste Erklärungsansatz leider falsch: „Wenn sich der Blutfluss zum Uterus verändert, ist dies dafür verantwortlich, dass das Blut zum Kopf oder zu anderen Körperregionen umgeleitet wird.“

An diesen abwegigen Vermutungen änderte sich auch zu Beginn des 20. Jahrhunderts nichts. Erst 1929 wurde ein erster Zusammenhang zwischen Hitzewallungen und Hormonen der Eierstöcke in Betracht gezogen. Dennoch wurde weiterhin vermutet, dass sich Symptome mit einer „gesunden Einstellung des Geistes“ bessern könnten. Schlimmer noch, wenn bezüglich der Beschwerden von „schwererer Geistesgestörtheit (Paranoia) oder Melancholie“ die Rede war.

Endlich Besserung?

Erst 1965 wurde der genaue Zusammenhang zwischen Wechseljahresbeschwerden und den Veränderungen in den Hormonspiegeln erkannt und die entsprechenden Schlüsse gezogen. Das heißt, die Mediziner diskutierten die Vorteile einer Hormontherapie mit Östrogenen. Aber trotz dieses richtigen Ansatzes änderte sich nichts im Denken der Gesellschaft.

Dazu hier nur ein Beispiel für eine völlig abwegige Aussage: „Ein offener Mord kann eine relativ seltene Folge der Menopause sein ... Sogar das psychologische Äquivalent des Mordes in Form zerbrochener Familienbeziehungen und des Hasses

Erst die 1970er- und 1980er-Jahre brachten die erhoffte Besserung, sowohl durch vermehrte Forschung als auch durch ein zunehmendes Verständnis. Endlich wurden die Wechseljahre als ganz normale physiologische Veränderung im Leben der Frau angesehen, ähnlich zur Pubertät. Und die letzten zwei Jahrzehnte sorgten dann endgültig dafür, Prozesse und Zusammenhänge der Wechseljahre zu verstehen und entsprechende individuelle effektive Therapien zu entwickeln.

Dennoch schämen sich viele betroffene Frauen nach wie vor – sei es für unangenehme Symptome wie Hitzewallungen oder für das Gefühl,

ERKENNTNIS

zwischen Ehemann und Ehefrau ist eine häufige Folge der menopausebedingten Veränderungen. Medizinische Statistiken können niemals die erschütternde Menge reinen Elends ausdrücken, welches solchen Familien durch die Nebenwirkungen der Menopause auferlegt wird.“ (1966)

als nicht mehr fruchtbare Frau oder Mutter keine Aufgabe im Leben zu haben. Diesen negativen Gefühlen und der Scham gilt es entgegenzuwirken, damit sich jede Frau trotz der Wechseljahre wieder wohlfühlen kann.

Modernes Frauenbild

Dass dieses körperliche Wohlbefinden sowie die anhaltende Leistungsfähigkeit auch mit zunehmendem Alter wichtig sind, hängt auch damit zusammen, wie sich das Frauenbild in den letzten Jahren geändert hat. Die Frau ist nicht mehr „nur“ Hausfrau und Mutter, sondern macht auch beruflich Karriere – oftmals erst oder erst recht, wenn die Kinder aus dem Haus sind. Nicht selten liegt der Karriere-Höhepunkt um die 50 Jahre. Bekannte Beispiele zeigen, dass Frauen sich in diesem Alter noch vielen Herausforderungen stellen und dementsprechend leistungsfähig sein müssen.

So wurde Angela Merkel mit 51 Jahren Bundeskanzlerin – ein Job, bei dem man sich nur schwer vorstellen kann, dass er mit starken Wechseljahresbeschwerden zu meistern ist. Aber egal welchen Beruf frau hat, sie sollte – wie Männer im Übrigen auch – trotz des Älterwerdens in der Lage sein, den beruflichen und privaten Alltag mit Spaß und Kraft so lange sie möchte ausüben zu können. Dazu darf und kann sie sich den Wechseljahresbeschwerden entgegenstellen!



WAS PASSIERT IN MEINEM KÖRPER?

„Das liegt an den Hormonen!“ – Wie oft hört eine Frau diesen Satz wohl in ihrem Leben? In der Pubertät, bei der Menstruation, in der Schwangerschaft und nicht zuletzt in den Wechseljahren. Immer sind die Hormone schuld, wenn das seelische Gleichgewicht mal aus den Fugen gerät, sich die Frau absurd verhält oder der Körper verrücktspielt. Aber was machen die weiblichen Hormone denn nun tatsächlich? Welchen Einfluss haben sie im Körper und welche Rolle spielen sie in welcher Lebensphase?

Hormone gibt es viele in unserem Körper. Zum Beispiel Adrenalin – ein Hormon, das uns unter anderem in Gefahrensituationen in Alarmbereitschaft versetzt. Bei den Hormonen, die Zyklus, Fruchtbarkeit und Wechseljahre bestimmen, handelt es sich um die sogenannten Geschlechtshormone. Davon gibt es drei Arten: die weiblichen Östrogene und die Gestagene (Gelbkörperhormone) sowie die männlichen Androgene. Dabei produzieren Frauen in gewissen Mengen auch Androgene und Männer auch Östrogene.

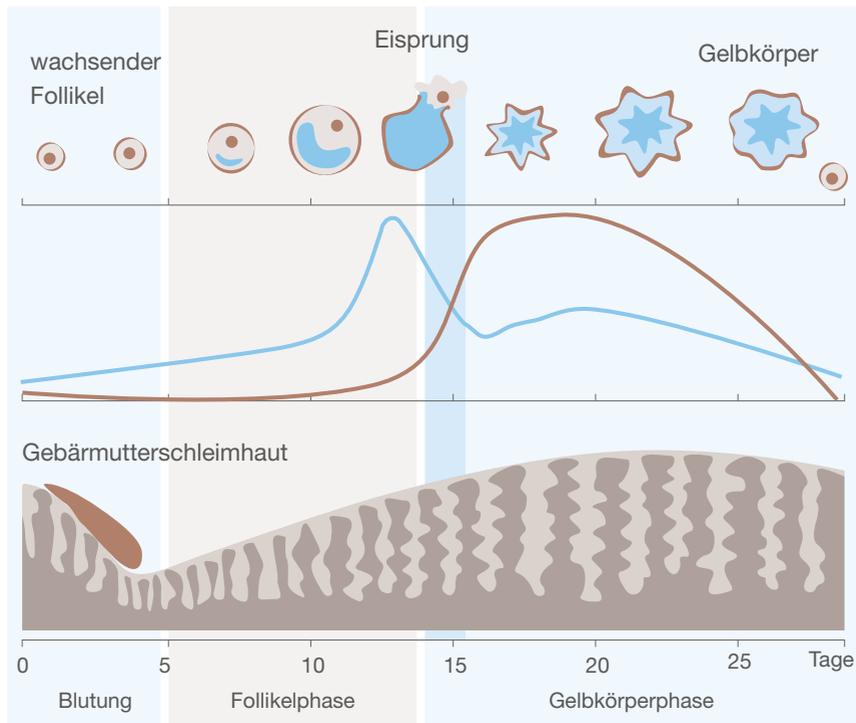
Der weibliche Zyklus

Im Körper einer Frau steuern die Geschlechtshormone vor allem den weiblichen Zyklus. Dafür findet von der Menarche – der ersten Regelblutung eines jungen Mädchens – bis zu den Wechseljahren jeden Monat ein Zusammenspiel verschiedener Hormone statt. Ziel dieses Prozesses ist es, optimale Bedingungen für eine mögliche Schwangerschaft zu schaffen.

Daran sind mehrere Organe beteiligt, allen voran die Geschlechtsorgane, also die Eierstöcke und die Gebärmutter. Sie produzieren die Geschlechtshormone. Dazu kommt als regulierendes Organ das Gehirn, genauer gesagt das Zwischenhirn und die Hirnanhangsdrüse.

HORMONE

Ist eine Frau geschlechtsreif, werden Botenstoffe aus dem Gehirn ausgeschüttet, die die Geschlechtshormone regulieren. Dadurch reifen in der ersten Zyklushälfte die Eizellen in den Eibläschen (Follikeln) heran. Während dieser Reifung schüttet der Eierstock Östrogene (vor allem das Hormon



— Östrogen — Gelbkörperhormon (Progesteron)

Estradiol) aus, das für den Aufbau der Gebärmutterwand sorgt, damit alles für den Eisprung und die Einnistung des befruchteten Eis vorbereitet ist.

Nach circa 14 Tagen ist die Reifung der Eizelle abgeschlossen, der Eisprung wird wiederum durch Botenstoffe des Gehirns ausgelöst: Etwa sechs Tage

wandert die Eizelle durch den Eileiter zur Gebärmutter. Dabei kann sie in den ersten 24 Stunden ihrer Wanderung von einer männlichen Samenzelle befruchtet werden.

Das leere Eibläschen wandelt sich in den sogenannten Gelbkörper um und produziert nun das Gelbkörperhormon. Dieses Hormon (Progesteron) bereitet

die Gebärmutter auf die Einnistung der Eizelle vor.

Ab dem Eisprung gibt es zwei mögliche Szenarien: Wurde die Eizelle befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutterwand ein. Es wird weiter Gelbkörperhormon gebildet, dadurch wird die Gebärmutterwand umgebaut. So werden unter anderem zur optimalen Versorgung des Fötus Blutgefäße angelegt. Gleichzeitig führt eine Rückmeldung an das Gehirn dazu, dass kein weiterer Eisprung erfolgt.

Bleibt eine Befruchtung der Eizelle jedoch aus, stirbt sie ab. Der Gelbkörper bildet sich zurück und produziert weniger Hormon, wodurch die Gebärmutterwand abgestoßen wird. Es kommt zur monatlichen Menstruationsblutung und der nächste Zyklus beginnt.

Die Wechseljahre

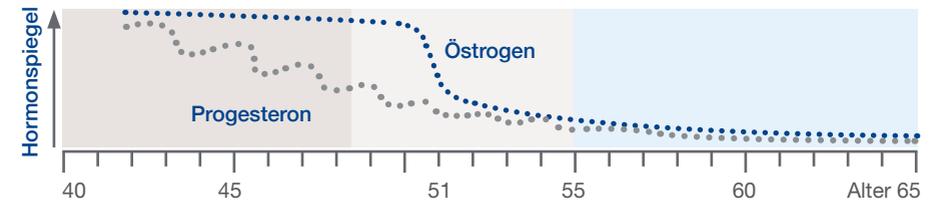
Irgendwann kommt jede Frau in ein Alter, in dem der Vorrat an Eizellen zu Ende geht, der Hormonspiegel sich verändert und der geschilderte Zyklus nicht mehr zuverlässig und gleichmäßig abläuft. Meist ist dies zwischen 45 und 55 Jahren, der genaue Zeitpunkt lässt sich jedoch nicht vorhersagen und kann individuell sehr unterschied-

lich sein. Bei allen betroffenen Frauen verändert sich der Hormonspiegel im Blut, was gravierende Auswirkungen auf den gesamten Körper hat. Die Eierstöcke beginnen mit etwa 40 Jahren zu „altern“. Es reift nicht mehr jeden Monat eine Eizelle zur möglichen Befruchtung heran. Irgendwann ist die sogenannte ovarielle Reserve dann erschöpft und es gibt nicht mehr genug Eizellen. Als Folge dieser Abnahme werden Eisprung und Menstruation unregelmäßig und der Spiegel von Östrogen und Gelbkörperhormon schwankt sehr stark und sinkt schließlich ab. Damit haben die Wechseljahre begonnen.

Der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung – Menopause genannt – lässt sich nur im Nachhinein genau bestimmen. Damit ist die zyklische Eierstockfunktion erloschen.

Übrigens: Ihre fruchtbare Phase ist erst dann endgültig abgeschlossen, wenn Sie mindestens ein Jahr lang keine spontane Regelblutung mehr hatten. Solange im Eierstock Eizellen verfügbar sind, können Sie auch schwanger werden. Daher sollten Sie auch bei unregelmäßigem Zyklus auf Verhütung achten.

DIE WECHSELJAHRE LASSEN SICH IN FOLGENDE PHASEN EINTEILEN



- Als **Prämenopause** wird der Zeitraum vor dem Ausbleiben der Menstruation bezeichnet. Hier verändern sich die Hormonspiegel bereits, es treten aber meistens noch keine typischen Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Hitzewallungen auf. Die Monatsblutungen werden immer unregelmäßiger und der Zyklus wird oft länger. Stärkere oder auch schwächere (Zwischen-) Blutungen sind charakteristisch. In dieser Phase mit unregelmäßigem Eisprung wird vor allem das Gelbkörperhormon nicht in ausreichender Menge gebildet.

- Mit der **Perimenopause** stecken die Frauen mitten im Wechsel: Die Östrogenproduktion nimmt ab, es kommt zu stärkeren Zyklusstörungen und eventuell zu typischen Wechseljahressymptomen wie den berühmten Hitzewallungen in unterschiedlicher Ausprägung und Stärke.

- Nach der Menopause folgt die **Postmenopause**. Sie beginnt definitionsgemäß ein Jahr nach der letzten spontanen Regelblutung.

Prämenopause = vor

- Prämenstruelle Beschwerden**
 - Brustspannen
 - Kopfschmerzen
 - Wassereinlagerung
 - Reizbarkeit
 - Stimmungsschwankungen
- Zyklusstörungen**
 - Zu häufige Blutungen
 - Starke Blutungen
 - Verlängerte Blutungen
 - Verlängerte Zyklen

Perimenopause = um die Menopause herum

- Klimakterische Beschwerden**
 - Hitzewallungen
 - Depressive Verstimmungen
 - Körperliche und geistige Erschöpfung
 - Muskel- und Gelenkbeschwerden
- Zu häufige Blutungen
 - Starke Blutungen
 - Verlängerte Blutungen
 - Dauerblutungen
 - Schmier- und Zwischenblutungen
 - Lange Pausen zwischen den Zyklen

Postmenopause = nach

- Klimakterische Beschwerden**
 - Hitzewallungen
 - Depressive Verstimmungen
 - Schlafstörungen
 - Sexualprobleme
 - Trockenheit der Haut, der Harn- und Geschlechtsorgane
 - Körperliche und geistige Erschöpfung
- Muskel- und Gelenkbeschwerden
 - Harninkontinenz
- Vermännlichkeitserscheinungen**
 - Haarausfall
 - Damenbart
- Osteoporose**

PHASE DER HORMONUMSTELLUNG

Wann genau eine Frau in die Wechseljahre kommt oder wann die Eierstöcke ihre Funktion endgültig aufgeben, lässt sich wie erwähnt nicht vorher-sagen. Zumal es sich dabei nicht um einen abrupten Prozess handelt. Das heißt, der Körper legt nicht einen Schalter um und plötzlich ist alles anders. Vielmehr vollzieht sich der Wandel über einen längeren Zeitraum.

Hormonelle Achterbahn

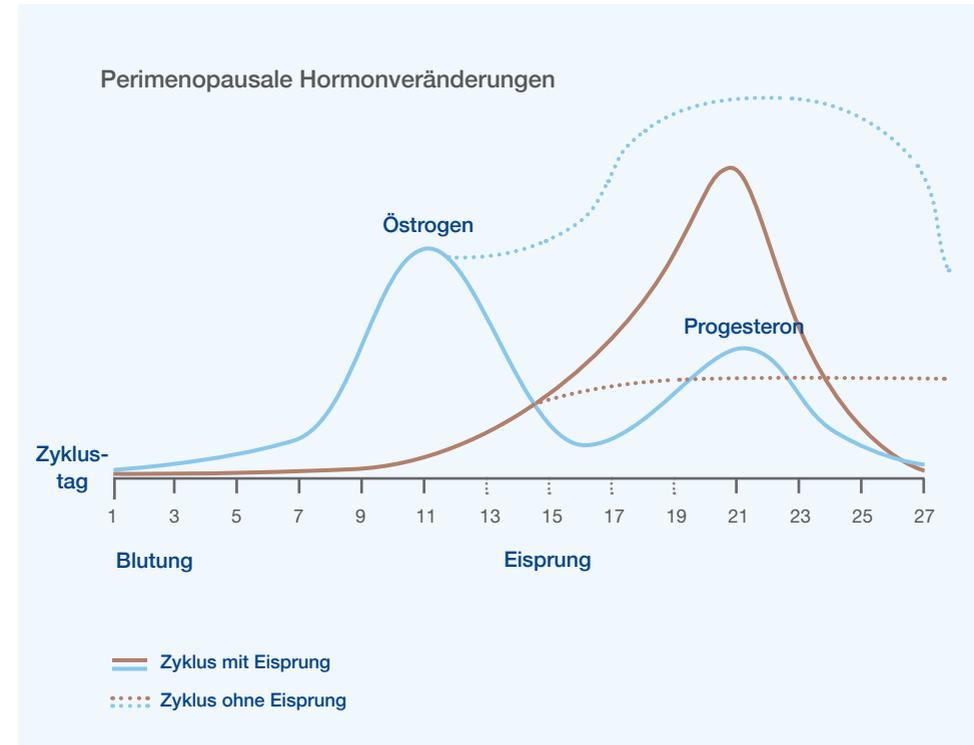
Die allmählich nachlassende Aktivität der Eierstöcke beginnt damit, dass der Eisprung nicht mehr regelmäßig erfolgt, also das Eibläschen nur verzögert oder gestört heranreift. Damit wird auch weniger Gelbkörperhormon gebildet. Zudem registriert das Gehirn die verminderte Eierstockaktivität und versucht, dieser entgegenzuwirken, indem es vermehrt Botenstoffe ausschüttet, um die Eierstöcke anzuregen. Während des Zyklus kann es dann zu einer hormonellen Achterbahnfahrt kommen:

Zu Beginn des Zyklus ist wenig Östrogen vorhanden. Im weiteren Verlauf nimmt es dann aber zu. Es kommt im Verhältnis zum niedrigen Gelbkörperhormon zu einem stark erhöhten Östrogenspiegel. Dieser Überschuss

wird auch Östrogendominanz genannt. Dass es zu einem erhöhten Östrogenlevel kommt, mag erst mal abwegig klingen, da man die Wechseljahre ja eigentlich mit einem Hormonmangel verbindet. Zu einem Östrogenmangel kommt es im weiteren Verlauf des Zyklus. Nach dem Eisprung bildet sich das Eibläschen zurück und der Östrogenspiegel sinkt deutlich ab. Dieser Mangel dauert an, bis ein neuer Zyklus beginnt. Da es nicht regelmäßig zu einem neuen Zyklus kommt, weil weniger Eizellen vorhanden sind, kann der Östrogenmangel andauern.

Der neue Zyklus kann entweder wie geschildert gestört verlaufen oder aber auch normal. Das heißt, alle Hormone werden erst mal wieder in gewohnter Menge gebildet. Das kann dazu führen, dass es auch wieder Zeiträume ohne Beschwerden geben kann, auch über mehrere Wochen oder Monate. Die Abstände zwischen diesen Abschnitten werden mit der Zeit jedoch immer kürzer.

Die Dauer des hormonellen „Auf und Abs“ kann von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Bei manchen Frauen kann sich diese Phase über Jahre



hinziehen. Dementsprechend schwer kann es sein, passende Behandlungsmöglichkeiten für die Beschwerden zu finden.

Blutungsstörungen

Ein Symptom, mit dem sich die Wechseljahre bei vielen Frauen ankündigen, sind aufgrund des gestörten Zyklusverlaufs tatsächlich Blutungsstörungen. Durch den fehlenden Gegenspieler Gelbkörperhormon führt der erhöhte Östrogenspiegel zu einem vermehrten Aufbau der Gebärmutter-

schleimhaut. Dies kann zur Folge haben, dass es zu Zwischenblutungen – sogenannten Durchbruchblutungen – kommt, wenn die oberen Schichten der Schleimhaut abbluten. Wird dann zum Zyklusende die gesamte Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen, kann dies zu sehr starken und auch lange anhaltenden Blutungen führen.

Diese teilweise „sturztartigen“ Blutungen sind Schilderungen von Betroffenen zufolge erschreckend. Erst

recht, wenn sie vorher nur schwache Blutungen hatten. Umso wichtiger ist es zu wissen, woran diese Probleme liegen können.

Achtung! Bei Blutungsstörungen müssen nicht immer die Wechseljahre als Ursache infrage kommen. Auch ein gutartiges Geschwulst der Gebärmutter (ein sogenanntes Myom) kann zu unregelmäßigen Blutungen führen. Ein solches Myom ist sowohl medikamentös als auch operativ gut zu behandeln. Zudem können starke Blutungen auch von Polypen in der Gebärmutter Schleimhaut oder im schlimmsten Fall durch eine Krebserkrankung verursacht werden. Daher sollten Sie Blutungsstörungen unbedingt immer mit Ihrem Gynäkologen besprechen und abklären lassen.

Hitzewallungen

Befragungen und Studien zufolge sind plötzliche Hitzeattacken und Schweißausbrüche die häufigsten Probleme in den Wechseljahren. Betroffen sind etwa zwei Drittel aller Frauen, wobei auch hier sowohl die Stärke der Beschwerden als auch die Dauer individuell unterschiedlich sein können. Bei einigen Frauen können Hitzewallungen auch noch Jahre nach der letzten Regelblutung auftreten. Je nach persönlicher Lebenssituation – das

heißt privatem und beruflichem Alltag – sowie dem Ausmaß der Symptome ist auch der Leidensdruck verschieden. Während manche Frauen kaum unter den Hitzewallungen leiden, fühlen sich manche so stark beeinträchtigt, dass ein normaler unbeschwerter Alltag nicht mehr möglich ist. Das kann auch daran liegen, dass bei vielen Betroffenen Hitzeattacken und starkes Schwitzen in der Nacht (Nachtschweiß) zu Schlafstörungen führen. Ist die Nachtruhe durch die Beschwerden massiv gestört, fühlen sich die Frauen tagsüber zu müde und kraftlos, um den Alltag zu meistern.

Das ist für viele Frauen ein umso größeres Problem, da sie mit rund 50 Jahren nicht nur privat,



sondern auch beruflich mitten im Leben stehen. Im Gegensatz zu den 1950er- oder 1960er-Jahren, als viele Frauen dieses Alters „nur“ Hausfrauen waren, spielt die berufliche Verwirklichung heutzutage eine wichtige Rolle. Dabei ist 50 das neue 40: Die Frauen sind frei von Kindererziehungszeiten, stocken ihre Arbeitsstunden vielleicht wieder auf, sind in Führungs-

Schweißausbrüche und plötzliche Hitzewallungen sind die häufigsten Probleme in den Wechseljahren.

positionen angekommen oder orientieren sich beruflich noch einmal neu. Die Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen können im Berufsalltag sehr unangenehm und peinlich sein und die Leistungsfähigkeit mindern.

Dazu kommt, dass Hitzewallungen oftmals mit anderen Symptomen wie innere Unruhe, Übelkeit, Herzrasen oder einem Druckgefühl im Kopf verbunden sind. Häufig tritt nach der

Hitze-Attacke ein Kälteempfinden und Schüttelfrost auf. Schwere und Häufigkeit werden durch Stress, Alkohol, Kaffee, heiße Speisen und Getränke, aber auch durch Übergewicht gefördert.

Doch woher kommen Hitzewallungen überhaupt? Die Temperaturregulation des Körpers ist ein komplexes System, dass die Körperkerntemperatur innerhalb von bestimmten Schwellenwerten auch bei Änderungen der Umgebungstemperatur aufrechterhält und bei Grenzüberschreitungen entweder mit Schwitzen oder Frieren reagiert. Innerhalb der Schwellenwerte liegt die sogenannte thermoneutrale Zone, die je nach Tageszeit variieren kann.

Das Gehirn fungiert als Schaltstelle der Körperkerntemperatur, indem es Signale an das Körper-Gefäßsystem in den Armen und Beinen weitergibt beziehungsweise von diesem Signale erhält. Die Verarbeitung der Informationen erfolgt hauptsächlich im Zwischenhirn.

Basierend auf den Vorgängen der Temperaturregulation gibt es zu wechseljahresbedingten Hitzewallungen zum einen die Theorie, dass die thermoneutrale Zone verschmälert ist und eine Veränderung der Grenzwerte

nicht korrekt übermittelt wird. Dadurch sorgt bereits eine kleine Erhöhung der Körpertemperatur dafür, dass eine überschießende Reaktion zur Wärmeabgabe ausgelöst wird und die betroffene Frau stark schwitzt. Zum anderen könnte ein gestörtes Temperaturempfinden des Körper-Gefäßsystems zu „falschen“ Reaktionen führen.

Bei beiden Hypothesen spielen Östrogene beziehungsweise deren Absinken in den Wechseljahren eine Rolle. So wird die Hautdurchblutung unter anderem durch die Hormone beeinflusst und Schwankungen im Östrogenspiegel können einen Einfluss auf die Empfindlichkeit der Gefäße haben.

Zwei Drittel aller Frauen haben keine oder nur leichte Wechseljahresbeschwerden.

Auch bei der Einstellung der thermoneutralen Zone und der Thermoregulation im Gehirn sind Östrogene ein entscheidender Faktor. Das Hormon sorgt im Zwischenhirn, dem Kontrollzentrum der Körpertemperatur, dafür,

dass die Schwellenwerte stabilisiert werden. Das heißt, ein Östrogenmangel bewirkt eine Erhöhung des oberen Temperatur-Schwellenwertes, und eine Erhöhung der Körpertemperatur kann stattfinden.

Die Tatsache, dass die Beschwerden nach einigen Jahren allmählich nachlassen, kann damit erklärt werden, dass das Gehirn erst eine individuell unterschiedlich lange Anpassung an neue Hormonkonzentrationen vornehmen muss, damit wieder eine thermoregulatorische Balance erreicht werden kann.

Stimmungsschwankungen

Bei einigen Frauen ist das geschilderte extreme Auf und Ab der Hormone verantwortlich dafür, dass sie starke Stimmungsschwankungen haben. Mal fröhlich und im nächsten Moment tieftraurig – was manche von Ihnen bereits aus der Zeit der Hormonumstellung rund um die Monatsblutung kennen, kann nun in vielfachem Ausmaß auftreten.

Das liegt daran, dass die Hormone Östrogen und das Gelbkörperhormon auch die Nervenzellen im Gehirn beeinflussen und die Aktivität anderer Hormone steuern. Zum Beispiel erhöht Östrogen unter anderem die



Aktivität des Botenstoffs Serotonin, dessen Mangel mit Depressionen und Angststörungen in Verbindung gebracht wird. Dazu kommt, dass nun ein neuer Lebensabschnitt beginnt: Neben körperlichen Veränderungen sind dabei neue Lebenssituationen entscheidend, etwa wenn die Kinder das Haus verlassen oder sich Partnerschaften verändern.

Depression ernst nehmen

Der Grat zwischen einer depressiven Verstimmung aufgrund der Wechseljahre und einer ernst zu nehmenden Depression kann sehr schmal sein. So muss auch nicht jede Depression mit dem Hormonmangel zusammenhängen. Umso wichtiger ist es, den Ursachen starker negativer Gefühle auf den Grund zu gehen und sie gege-

benenfalls zu behandeln. Das ist vor allem deshalb wichtig, da psychische Probleme oftmals immer noch als Banalität abgetan werden oder sich Betroffene aus Scham nicht trauen, Hilfe zu suchen.

Brustspannen

Manche Frauen merken schon während des Zyklus, dass ihre Brüste durch die hormonellen Schwankungen spannen und schmerzen. Diese sogenannte Mastodynie kann gerade in der ersten Zeit der Wechseljahre vermehrt auftreten. Grund dafür ist der mögliche hohe Östrogenspiegel, der zu Wassereinlagerungen (Ödemen) nicht nur in Beinen und Füßen, sondern auch in den Brüsten führen kann. Bei einigen betroffenen Frauen sind die daraus resultierenden Schmer-

zen so stark, dass sie beispielsweise nachts nicht mehr auf dem Bauch schlafen können. Auch die gutartige Mastopathie – eine Veränderung des Drüsengewebes – ist hormonell bedingt und kann zu Schmerzen führen.

Um aber sicherzugehen, dass keine schlimmere Erkrankung hinter den Schmerzen steckt, sollten Sie auch hier Ihre Ärztin/Ihren Arzt um Abklärung bitten.

Übrigens: Manchmal schmerzt die Brust auch aufgrund von muskulären Verspannungen im Brustkorb oder wegen Erkrankungen von Lunge oder Zwerchfell.

Gewichtszunahme

Viele Frauen stellen in den Wechseljahren eine Veränderung ihres Körpers fest. Nicht nur, dass die Waage mehr Kilos anzeigt, auch die Körperform sieht nicht mehr so aus wie gewohnt. Das zusätzliche Gewicht lässt sich damit erklären, dass mit dem Alter der Energiebedarf des Körpers abnimmt. Diese Abnahme des Grundumsatzes

wird Untersuchungen zufolge durch den Wegfall der Östrogene beschleunigt. Wird darauf nicht mit einer entsprechenden Reduzierung der täglich aufgenommenen Nahrungsmenge reagiert, nimmt Frau leider zwangsläufig zu. Erst recht, wenn auch die körperliche Aktivität abnimmt, also zudem weniger Kalorien verbraucht werden.

Und auch für eine mögliche veränderte Körperform – insbesondere die Zunahme von Bauchfett, wo vorher noch eine Taille war – kann neben der genetischen Veranlagung einer Frau durchaus die hormonelle Umstellung verantwortlich sein. Diese führt sowohl zu einer Abnahme an Muskelmasse als auch zu mehr Fettmasse, vor allem im Bauchbereich. Vor diesem sogenannten inneren Bauchfett sind Frauen bis zu den Wechseljahren offenbar durch die Hormonproduktion der Eierstöcke geschützt. Erst wenn diese wegfällt, nimmt das Fett in der Körpermitte zu.



BALANCE

TEST: BIN ICH SCHON IM WECHSEL?

Haben Sie unregelmäßige Monatsblutungen oder war Ihre Mutter in Ihrem Alter schon in den Wechseljahren, können das Merkmale sein, dass Sie bereits in die Phase der Menopause eingetreten sind. Unser Test hilft Ihnen dabei, genauer zu bestimmen, ob Sie schon in den Wechseljahren sind, ein ärztliches Beratungsgespräch ersetzt er aber nicht.

Ich bin leicht reizbar und launisch.	Ja 2	Nein 0
Ich fühle mich oft müde.	Ja 1	Nein 0
Ich bin nervös und angespannt.	Ja 1	Nein 0
Ich fühle mich lustlos – auch im Bett.	Ja 1	Nein 0
Wenn ich Lust auf Sex habe, werde ich nur langsam feucht.	Ja 3	Nein 0
Es fällt mir schwer, mich zu konzentrieren.	Ja 2	Nein 0
Ich habe oft Hitzewallungen, auch nachts.	Ja 3	Nein 0
Ich schlafe nicht durch und habe unruhige Nächte.	Ja 3	Nein 0
Meine Haut fühlt sich trockener und empfindlicher an als früher.	Ja 2	Nein 0
Ich fühle mich unangenehm älter, als ich wirklich bin.	Ja 2	Nein 0



Zählen Sie am Ende des Tests Ihre Punkte zusammen:

0–6 Punkte: Die Wechseljahre haben entweder noch nicht bei Ihnen begonnen oder Sie stehen erst am Anfang. Die Symptome, die Sie vielleicht schon haben, können stressbedingt sein und müssen nicht unbedingt von der hormonellen Umstellung einer Menopause kommen.

7–11 Punkte: Die Wechseljahre haben vermutlich bereits bei Ihnen begonnen. Sollten vor allem psychische Symptome bei Ihnen überwiegen, können Entspannungsübungen und Massagen bereits Linderung bringen.

12–20 Punkte: Sind sowohl psychische als auch körperliche Symptome bei Ihnen gegeben, erleben Sie bereits beträchtliche Wechseljahresbeschwerden. Ihre Ärztin/Ihr Arzt kann Sie in diesem Fall bezüglich einer Therapie beraten.



Quelle: Prof. Dr. B. Kleine-Gunk Entspannt durch die Wechseljahre, Gräfe und Unzer Verlag, 1. Auflage 2017, ISBN 978-38338-5463-7

TESTEN SIE!

SELBSTBEWERTUNG

Symptome richtig einschätzen: die Menopause-Bewertungsskala

Welche der folgenden Beschwerden haben Sie zurzeit? Kreuzen Sie bitte für jedes Symptom an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eins nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an.

	keine	sehr leicht	leicht	mittel	stark	sehr stark
Hitzewallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)						
Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)						
Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)						
Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)						
Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)						
Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)						
Körperliche und geistige Erschöpfung (allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)						

	keine	sehr leicht	leicht	mittel	stark	sehr stark
Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)						
Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)						
Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)						
Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheuma-ähnliche Beschwerden)						

Mithilfe der Bewertungsskala können Sie Ihre menopausalen Beschwerden einschätzen und herausfinden, welche Beschwerden Sie am meisten in Ihrem Alltag beeinträchtigen. Bringen Sie die Auswertung mit zu Ihrem nächsten Arztbesuch und lassen Sie sich ausführlich über die Möglichkeiten der nicht-hormonellen und hormonellen Therapien beraten.

PHASE DES HORMONMANGELS

Die Wechseljahre verbindet man vor allem mit den Beschwerden Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. Dabei handelt es sich um „Anpassungen“ an die hormonellen Veränderungen.

Mit dem Fortschreiten der Wechseljahre ändert sich die Hormonsituation aber noch weiter. Das komplette Ende der Aktivität der Eierstöcke führt zu einem dauerhaften Östrogenmangel. Die Phase des Hormonmangels kann verschiedene Beschwerden mit sich bringen, aber auch das Risiko für einige Erkrankungen erhöhen.

Gelenkschmerzen und Knochenschwund

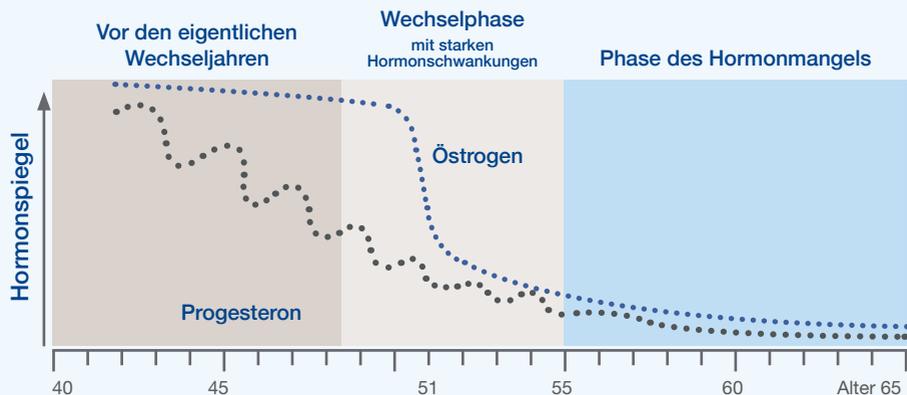
Hört man sich unter Frauen in den Wechseljahren um, wird erstaunlich oft ein Symptom genannt, das im allgemeinen Empfinden eher nicht auf den Hormonmangel zurückgeführt wird: Gelenkschmerzen. Viele Frauen denken, die Schmerzen hätten vor allem mit dem zunehmenden Alter und daher mit dem Verschleiß der Knochen zu tun. Das ist zum Teil sicher richtig, die Wechseljahre und der Mangel an Östrogen tragen aber ebenfalls zu Gelenkproblemen bei. So sind die Oberflächen der Gelenke durch sogenannte kollagene Fasern aufgebaut, die bei fehlendem

Knochendichte und Wechseljahre

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochendichte eines Menschen kontinuierlich ab. Verstärkt wird dieser Prozess bei Frauen durch den Mangel an Östrogenen nach den Wechseljahren. Östrogene wirken anregend auf den Knochenstoffwechsel. Aus diesem Grund wird die Osteoporose (Knochenschwund) häufig als eine Folgeerscheinung der Wechseljahre dargestellt. Die Wechseljahre sind jedoch nicht allein für die Ausbildung einer schweren Osteoporose

entscheidend, nicht bei jeder Frau kommt es nach den Wechseljahren zu einem krankhaften Knochenabbau. Andere Faktoren wie Mangelernährung, Bewegungsmangel, bestimmte Medikamente, Erkrankungen und erbliche Faktoren kommen meist hinzu, damit der Knochenschwund krankhaft wird. Beginnen die Wechseljahre jedoch sehr früh, wirkt sich die lange Phase des Hormonmangels negativ auf die Knochendichte aus und das Risiko für einen Knochenbruch steigt.

Umstellung und Mangel



Östrogeneinfluss spröde werden. Zudem wird vermutet, dass bei Östrogenmangel die Gleitflüssigkeit in den Gelenken abnimmt, sie somit weniger „geschmiert“ sind und es daher zu Schmerzen kommt. Auch Muskelbeschwerden können ein Symptom der Wechseljahre sein.

Weniger als körperliches Problem bemerkbar, aber dennoch eine ernst zu nehmende mögliche Folge des Östrogenmangels ist zudem der beschleunigte Verlust von Knochenmasse und -dichte – zunächst vor allem in der Wirbelsäule, aber auch in der Hüfte. Dieser Knochenschwund kann zu Osteoporose mit Knochenbrüchen führen. Osteoporose ist an

sich schon eine schmerzhaft Angelegenheit. Dass Östrogene für den Knochen ein wichtiger Faktor sind, wird durch Studienergebnisse belegt. Demnach ist bereits eine sehr niedrig dosierte Hormonersatztherapie geeignet, die Knochendichte und -stabilität zu erhalten und somit das Risiko für Knochenbrüche zu senken.

Herz-Kreislauf-Beschwerden

Ebenfalls ein häufigeres Phänomen, das nur selten mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht wird, sind Herzprobleme. So leiden Frauen unter Rhythmusstörungen wie Herzrasen oder unter Stech- oder Beklemmungsgefühlen.

Für einen möglichen Zusammenhang zwischen dem Hormonmangel und den Symptomen spricht, dass Östrogene einen positiven Einfluss auf die Gefäße des Herz-Kreislauf-Systems haben. Werden sie im Rahmen einer Hormonersatztherapie gegeben, haben sie positive Nebeneffekte unter anderem auf Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Diabetes – alles Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Wichtig dabei ist, dass die Hormone frühzeitig in den Wechseljahren gegeben werden.

Achtung! Auch bei Herzbeschwerden gilt: Sie können, müssen aber nicht an den Wechseljahren liegen. Wenden Sie sich daher bei Symptomen an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, um organische Herzerkrankungen auszuschließen.

Haut und Haar

So wie ein Östrogenüberschuss zu vermehrten Wassereinlagerungen und Brustspannen führen kann, wirkt sich umgekehrt auch ein Östrogenmangel auf die Haut aus. Das für die gesunde

Feuchtigkeit des Hautgewebes zuständige Hormon fehlt, die Hautspannung lässt nach und die Haut wird trocken und schlaff.

Von den Auswirkungen des Östrogenmangels auf die Haut sind zudem die Schleimhäute betroffen. Dies führt bei vielen Frauen zu urogenitalen Beschwerden, allen voran Scheidentrockenheit. Dadurch kommt es zu Schmerzen, Jucken oder Brennen, ob im Gehen oder Sitzen. Im schlimmsten Fall können die Schmerzen wiederum sexuelle Probleme zur Folge haben, mit entsprechenden negativen Auswirkungen auf die Partnerschaft. Mehr dazu lesen Sie bitte im folgenden Kapitel „Sexualität in den Wechseljahren“.

Übrigens: Auch die Bindehaut des Auges kann unter dem Hormonmangel leiden. Das „trockene Auge“ mit unangenehmen Gefühlen wie Juckreiz bis hin zu chronischen Bindehautentzündungen ist daher ein gar nicht so seltenes Symptom in den Wechseljahren.

Und auch für die Haare kann der Hormonmangel schädlich sein. Das heißt, da sich Östrogene positiv auf das Wachstum der Haare auswirken, werden diese bei einem Östrogenmangel weniger stimuliert: Es wachsen weniger Haare nach und die Wachstumsphase der Haarfollikel kann verkürzt sein. Dadurch kommt es zum Haarausfall.

Ähnliches gilt für das Krankheitsbild der sogenannten androgenetischen Alopezie. Hier spielt neben den Genen ein möglicher Anstieg der männlichen Hormone, wie das Testosteron, eine Rolle. Dadurch kann es zu Haarausfall kommen. Darüber hinaus kann

das Missverhältnis von Östrogen und Testosteron auch unerwünschten Haarwuchs zur Folge haben. Den betroffenen Frauen wachsen plötzlich Haare an unerwünschten Körperstellen, wie zum Beispiel an der Oberlippe. Ob, wann und in welchem Ausmaß es zum Haarausfall kommt, ist wieder individuell unterschiedlich und hängt größtenteils vom Erbgut der Frau ab.

Infekte und Blasenschwäche

Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau haben auch Scheiden- und Blaseninfekte. Diese können ebenfalls durch den Östrogenmangel verursacht werden: Die Hormone tragen zum Wachstum



und zur Vermehrung der Milchsäurebakterien in der Scheide bei. Diese sorgen für das gesunde saure Milieu in der Scheide und schützen so vor Harnwegsinfekten durch Bakterien. Dieser Schutz wird durch fehlendes Östrogen gemindert.

Ebenfalls belastend kann eine mögliche Blasenschwäche sein, wenn frau wegen einer Harninkontinenz unfreiwillig Urin verliert. Dabei können zwei verschiedene Inkontinenzformen unterschieden werden:

Bei der Stress- oder Belastungsinkontinenz kommt es zum Urinverlust, wenn sich der Druck im Bauchraum erhöht, etwa durch

Lachen, Husten, Niesen oder das Tragen schwerer Dinge. Dafür ist weniger der Hormonmangel verantwortlich, sondern eher eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur – bedingt durch mögliche Schwangerschaften und das Alter.

Dagegen spielen die fehlenden Östrogene bei der Dranginkontinenz schon eine Rolle. Durch den Mangel wird die Blasenschleimhaut empfindlicher und

das Gewebe von Blase und Harnröhre wird weniger durchblutet und verliert an Elastizität. Das mindert die Kraft der Schließmuskeln und kann zudem zu einer Senkung von Gebärmutter und Blase führen.

Kein Wunder, dass das häufigste Symptom der Dranginkontinenz der sogenannte imperative Harndrang ist. Die betroffene Frau hat das Gefühl, ganz dringend zur Toilette zu müssen. Leider verliert sie dann oft schon Urin, bevor das „rettende“ WC erreicht ist.

Emotionale Probleme

Wie beim Auf und Ab der Hormone zu Beginn der Wechseljahre kann es

auch noch in der Phase des Hormonmangels zu erheblichen Stimmungsschwankungen kommen. Fehlendes Serotonin, die Folgen körperlicher Beschwerden sowie die möglichen Veränderungen des privaten und/oder beruflichen Alltags können sich auf die seelische Gesundheit auswirken. So leiden etwa 70 Prozent aller

Patientinnen in der Postmenopause unter depressiven Verstimmungen. Sie fühlen sich dann mut- und antriebslos, sind häufig traurig und dünnhäutig. Bei manchen Frauen kommt es auch zu einer erhöhten Reizbarkeit und Nervosität, bei anderen zu Angst bis hin zu Panikgefühlen. Zudem kann eine starke Erschöpfung das Gefühl vermitteln, Familie und Job nicht mehr gewachsen zu sein. Bei derartigen Symptomen ist es ebenfalls wichtig, sich ärztlichen Rat zu holen.

Starke Müdigkeit

Eine starke körperliche, aber auch seelische Erschöpfung – Fatigue oder Fatigue-Syndrom genannt – kann vielfältige Gründe haben. Oftmals kommt sie als Begleitsymptom bei ernsthaften oder chronischen Krankheiten vor, etwa bei einer Krebserkrankung oder bei Multipler Sklerose. Daher ist eine medizinische Abklärung unerlässlich, um der genauen Ursache auf die Spur zu kommen und eine wirksame Therapie zu finden. Manchmal gibt es für eine anhaltende Müdigkeit auch eine relativ harmlose Erklärung, zum Beispiel einen Eisenmangel.

Demenzielle Symptome

Einige Frauen können in den Wechseljahren unter Konzentrationsproblemen leiden. Das heißt, sie sind häufig

Etwa 70 % aller Frauen leiden während der Postmenopause an Stimmungsschwankungen.

unkonzentriert oder vergesslich. Dazu kommt, dass Frauen erheblich öfter an einer Demenz erkranken als Männer. Etwa zwei Drittel der Betroffenen sind weiblich. Auch hier könnte der wechseljahresbedingte Hormonmangel ursächlich sein.

Dafür sprechen Hinweise, die eine positive Wirkung von Hormonen auf das Gedächtnis nahelegen. Häufig leiden offenbar diejenigen Frauen unter Gedächtnisproblemen, die auch von anderen unspezifischen Symptomen des Hormonmangels, wie Gemütschwankungen, betroffen sind. Fest steht, dass Östrogene an relevanten Vorgängen im Gehirn beteiligt sind und sich positiv auf Gedächtnis, Denken und Sprachvermögen auswirken können. Dass sie Schutzfaktoren für Nervenzellen darstellen, belegt beispielsweise eine wissenschaftliche Untersuchung: Demnach kam es bei Frauen, denen vor der Menopause die Eierstöcke entfernt wurden, zu einem

MANGEL

erhöhten Risiko an neurologischen Erkrankungen wie Demenz.

Verminderte Lebensqualität

Viele der geschilderten Symptome können dazu führen, dass das

Je nach persönlichem Befinden kann beziehungsweise sollte nach genauer ärztlicher Abklärung eine Behandlung der Symptome in Betracht gezogen werden.

SYMPTOME

körperliche und seelische Wohlbefinden der Frau und damit die Lebensqualität erheblich eingeschränkt sind. Einige Frauen fühlen sich über längere Zeit so stark beeinträchtigt, dass sie nicht in der Lage sind, ihren Alltag zu bewältigen. Es gibt aber auch Frauen, die nur leichte Symptome oder die trotz stärkerer Beschwerden keinen Leidensdruck haben.

Mehr zu den möglichen Behandlungsoptionen der verschiedenen Wechseljahresbeschwerden lesen Sie im zweiten Teil unserer Ratgeberreihe „Therapien gegen Wechseljahresbeschwerden – Nutzen und Risiken“.

SEXUALITÄT IN DEN WECHSELJAHREN

Dass ältere Menschen nicht mehr sexuell aktiv sind, ist ein Mythos. Warum sollte das auch der Fall sein? Nur weil Mann und Frau älter werden, schwindet nicht der Wunsch nach Liebe, Zuneigung und körperlicher Nähe.

Doch können viele Frauen mit zunehmendem Alter ihre Sexualität nicht mehr so entspannt genießen. Das kann damit zusammenhängen, dass sie sich nicht mehr attraktiv oder leistungsfähig fühlen oder unter Wechseljahresbeschwerden leiden.

Es gibt aber auch Frauen, die sich nun sogar freier in ihrer Sexualität fühlen.

Endlich fallen lästige Regelblutungen und Empfängnisverhütung weg. Und auch der Auszug der Kinder kann sich belebend auf die Partnerschaft auswirken und die Lust auf einen Neuanfang – auch sexuell – wecken. Umfragen haben ergeben, dass ein befriedigendes Sexualeben für einen Großteil der Frauen auch im Alter wichtig ist. Zudem ist nachgewiesen, dass Frauen auch nach dem Klimakterium sexuell genuss- und orgasmusfähig bleiben.

Schmerzen mit Folgen

Und doch können sich die Wechseljahre negativ auf das Sexualeben auswirken. Wie bereits erwähnt,



Umfragen haben ergeben, dass ein befriedigendes Sexualleben für die meisten Frauen auch im Alter wichtig ist.

kann der Östrogenmangel zu einer Veränderung der Haut und damit der Schleimhäute des Urogenitalsystems führen. Eines der Haut(p)probleme, das die hormonelle Umstellung mit sich bringt, ist die zunehmende Trockenheit der Scheide. Durch das fehlende wasserbindende Östrogen wird die empfindliche Scheidenhaut trockener, dünner und verletzlicher. Die Schleimhautdicke verringert sich und diese sogenannte vaginale (auch urogenitale) Atrophie kann Schmerzen verursachen – sowohl beim Wasserlassen als auch beim Geschlechtsverkehr. Hierbei können kleinste schmerzhafteste Einrisse in der Scheidenhaut entstehen.

Die damit verbundenen Schmerzen lassen den Spaß am Sex schnell verschwinden. Und auch eine mögliche Blasenschwäche kann das Sexualleben beeinträchtigen.

Wiederkehrende Blasenentzündungen tun ihr Übriges, um keinen Spaß mehr an sexuellen Aktivitäten zu haben.

Libido-Verlust

Dass eine Frau keinen Sex mehr haben möchte, muss aber nicht nur an Schmerzen liegen. Auch die Lust (Libido) kann mit der Zeit nachlassen. Die Lust und das sexuelle Begehren sind unter anderem vom Hormonstatus abhängig, hier ist allerdings das männliche Geschlechtshormon Testosteron, das die Frau auch hat, entscheidend. In beziehungsweise nach den Wechseljahren nimmt dieses Hormon ebenfalls ab.

Sexuelle Unlust hat in den meisten Fällen nichts damit zu tun, dass die Frau ihren Partner nicht mehr liebt. Oftmals geht eine regelmäßige Sexualität einfach im stressigen Alltag unter oder die Frau fühlt sich nicht mehr so attraktiv wie früher. Wenn dann noch die Wechseljahre hinzukommen, wird es nicht besser. Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen – all das kann dazu beitragen, dass betroffene Frauen keine Lust mehr haben.

Manche haben aber auch nicht mehr das gleiche Verlangen nach ihrem Partner. Und dann kommen die Fragen: Liebe ich ihn nicht mehr?

Liegt es an mir? Aber: Je mehr Frau sich quält, desto schlimmer wird es. Sie wartet regelrecht darauf, wieder Lust zu haben. Sich so unter Druck zu setzen, hilft allerdings nicht weiter und ist eher kontraproduktiv. Wichtiger ist es, eine Lösung zu finden – gegebenenfalls mit professioneller Hilfe.

Reden hilft

Hier entsteht jedoch das nächste nicht zu unterschätzende Problem: Viele Frauen trauen sich nicht, mit ihrem Partner über Schmerzen oder ihre fehlende Lust zu sprechen. Sie schämen sich und fühlen sich manchmal auch schuldig.

Aus diesem Grund verschweigen sie ihre Beschwerden, ziehen sich zurück und verschlimmern damit nicht selten die Situation. Insbesondere wenn vorher eine gesunde Sexualität bestanden hat, versteht der Partner nicht, warum die Frau plötzlich keine Lust mehr hat, sich ihm entzieht und vielleicht fadenscheinige Ausreden anbringt, warum sie keinen Sex möchte. Die Partnerschaft leidet und solange die Frau sich nicht öffnet, wird sich daran auch nichts ändern. Kann sie sich ihm aber anvertrauen, wird er sicherlich Verständnis

aufbringen. Gemeinsam kann dann ein Weg gefunden werden, um wieder ein beschwerdefreies Sexualleben zu haben.

Übrigens: Auch der Mann kann unter sexuellen Problemen leiden, vor allem unter einer nachlassenden Potenz. Für ihn gilt ebenfalls, dass er sich damit seiner Partnerin anvertrauen und mit ihr gemeinsam Hilfe suchen und annehmen sollte.

Testosteron bei Lust-Verlust

Bei mangelndem sexuellen Verlangen ist nicht nur Östrogen, sondern auch das männliche Geschlechtshormon Testosteron ein entscheidender Faktor. Dessen Spiegel nimmt bei Frauen mit zunehmendem Alter ebenfalls ab, was zu einem Lustmangel führen kann. Gegebenenfalls ist es ratsam, die Gynäkologin/den Gynäkologen aufzusuchen und bei betroffenen Frauen über eine Testosteron-Therapie nachzudenken.



MYTHEN RUND UM DIE WECHSELJAHRE

Wie bei vielen anderen gesundheitlichen Phänomenen ranken sich auch um die Wechseljahre einige Mythen. Manche sind total abwegig, andere sorgen aber dafür, dass Frauen verunsichert sind. Daher soll an dieser Stelle mit einigen Gerüchten aufgeräumt werden.

MYTHEN

„Die Wechseljahre verursachen den Abbau der Knochendichte“

Circa ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Knochendichte eines Menschen kontinuierlich ab. Verstärkt wird dieser Prozess bei Frauen durch den Mangel an Östrogenen nach den Wechseljahren. Östrogene wirken anregend auf den Aufbau der Knochen. Aus diesem Grund wird Osteoporose (Knochenschwund) häufig als eine Folgeerscheinung der Wechseljahre dargestellt. Die Wechseljahre sind jedoch nicht allein für die Ausbil-

dung einer schweren Osteoporose entscheidend, nicht bei jeder Frau kommt es nach den Wechseljahren zu einem krankhaften Knochenabbau.

Andere Faktoren wie Mangelernährung, Bewegungsmangel, bestimmte Medikamente, Erkrankungen und erbliche Faktoren kommen meist hinzu, damit der Knochenschwund krankhaft wird. Beginnen die Wechseljahre sehr früh, wirkt sich die lange Phase des Hormonmangels negativ auf die Knochendichte aus und desto höher ist die Gefahr eines Knochenbruchs.

„Die Wechseljahre sind eine Krankheit.“

Diese Aussage ist natürlich falsch. Die Wechseljahre sind kein gesundheitliches Problem per se, sondern ein ganz natürlicher Abschnitt im Leben jeder Frau. Die hormonellen Veränderungen führen zwar zu teilweise erheblichen körperlichen und seelischen Beschwerden mit möglichen Auswirkungen auf Alltag und Lebensqualität, dennoch ist die

betreffende Frau nicht krank. Umgekehrt muss sie sich aber auch nicht einfach mit den Symptomen abfinden, sondern kann sich bei ihrem Arzt nach individuellen Behandlungsmöglichkeiten erkundigen.

„Die Wechseljahre sind schuld an Krebs und Herzinfarkt.“

Auch das kann man so pauschal nicht sagen. Da Östrogene eine schützende Wirkung auf verschiedene Organe haben, kann durch ihren Mangel das Risiko für Erkrankungen steigen. Das Gleiche gilt aber auch für hormon-unabhängige Risikofaktoren, wie Übergewicht und Bewegungsmangel. Diese nehmen in den Wechseljahren ebenfalls oftmals zu, sodass dieser Lebensabschnitt schon mit einem

erhöhten Risiko verbunden ist. Dem sollte frau entgegenwirken und generell auf einen gesunden Lebensstil achten, inklusive ausgewogener Ernährung und körperlicher Aktivität. Eine solche gesunde Lebensweise kann auch dazu beitragen, Symptome zu lindern und somit die Wechseljahre leichter durchzustehen.

„Nach ein paar Jahren ist alles vorbei.“

Leider falsch! Wie lange die Wechseljahre und die durch sie bedingten Symptome dauern, lässt sich überhaupt nicht vorhersagen. Manche Frauen leiden nur kurz oder auch gar nicht unter Beschwerden, einige quälen sich medizinischen Untersuchungen zufolge bis zu zwölf Jahre. Die durchschnittliche Dauer liegt bei etwa sieben Jahren. Zudem hat sich gezeigt, dass die Phase mit Hitzewallungen länger andauert, wenn sie bereits früh vor der letzten Regelblutung begonnen hat. Das gilt insbesondere für Frauen mit einer Menopause schon in jüngeren Jahren.

„In den Wechseljahren kann man nicht mehr schwanger werden.“

Diese Annahme stimmt überhaupt nicht und hat schon manche Frau überrascht. Zwar nimmt die Wahr-

Sportliche Menschen bauen mehr Knochenmasse auf. Also: rein in die Turnschuhe!



Ihr direkter Kontakt zu uns:

Gedeon Richter Pharma GmbH
Eiler Straße 3W, 51107 Köln
Tel. 0221 88890444, Fax 0180 3433366
E-Mail: service@gedeonrichter.de
www.gedeonrichter.de