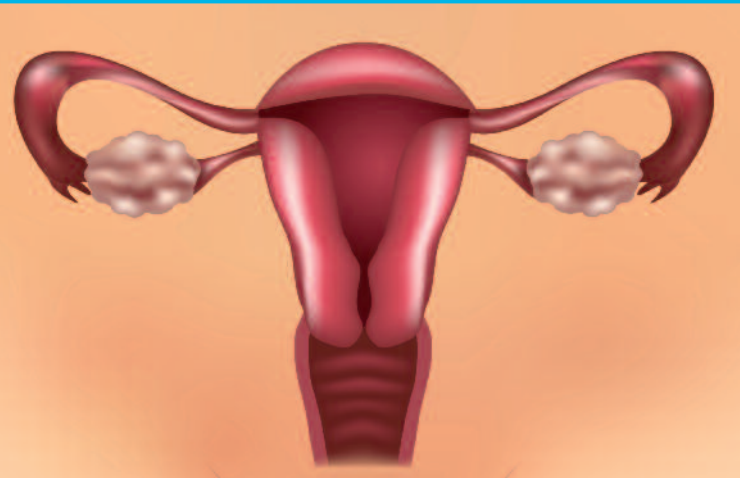


# Wechseljahre

Hormonveränderungen

belasten viele Frauen



« Die Eierstöcke stellen ihre Hormonproduktion nach und nach ein

« Partnerschaft und Sexualität: Durch die Hormonumstellung kann es zu Beschwerden beim Geschlechtsverkehr kommen



« Wechseljahrsbeschwerden wie Kopfschmerzen und Schwächegefühle sind von Frau zu Frau unterschiedlich stark ausgeprägt

« Mit Hormonpräparaten wird das klimakterische Syndrom behandelt

« Reizbarkeit und Verstimmungen, Übergewicht und Schweißausbrüche sind typische Beschwerden während der Wechseljahre



**Die Wechseljahre: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Gewichtszunahme, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen sind gängige Symptome. Während einige Frauen davon völlig unbehelligt bleiben, sind sie bei anderen so stark ausgeprägt, dass sie behandelt werden müssen. Doch nicht jedes typische Symptom ist auf die Hormonumstellung zurückzuführen. Ebenso kann eine ernsthafte Erkrankung vorliegen. Darüber hinaus gibt es Erkrankungen, die als Folge der Hormonumstellung auftreten können. Labordiagnostische Tests geben Aufschluss.**

## Lebensabschnitt Wechseljahre

Als Wechseljahre (Klimakterium) werden die Jahre vor und nach der letzten Regelblutung (Menopause) bezeichnet. Geprägt ist dieser Lebensabschnitt von hormonellen Umstellungen, die mit seelischen und körperlichen Veränderungen verbunden sind und Frauen teils sehr belasten können. Im Durchschnitt setzt die Menopause mit 52 Jahren ein. Manche Frauen berichten aber auch bereits mit 40 Jahren von ersten Anzeichen der einsetzenden Wechseljahre. Insgesamt ist diese etwa zehn Jahre währende Phase ein Lebensabschnitt, der sehr individuell einsetzt, abläuft und erlebt wird.

## Unterschieden werden folgende Abschnitte:

### Die Prämenopause:

Die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen wird vermindert; das auch für eine Schwangerschaft wichtige Gelbkörperhormon Gestagen wird nur noch in unzureichender Menge bereitgestellt.

### Die Menopause:

Vier bis fünf Jahre nach der Prämenopause kommt es zur Menopause, das ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung, die im Durchschnitt im Alter von 52 Jahren ausbleibt.

### Die Postmenopause:

Dieser Abschnitt bezeichnet die Jahre, die zwölf Monate nach der Menopause beginnen. Die Produktion von Östrogen in den Eierstöcken wird ganz eingestellt. Die Postmenopause geht in das Senium – den Zeitabschnitt nach den Wechseljahren – über.

## Die Eierstöcke verlieren ihre Funktion

Während der Wechseljahre wird die Hormonproduktion in den Eierstöcken nach und nach vermindert und in der Menopause fast ganz eingestellt. Zum Zeitpunkt der Pubertät (im Alter zwischen 10 und 15 Jahren) ist in den Eierstöcken ein Vorrat von zirka 300.000 bis 500.000 Eizellen vorhanden, die zu Beginn des Klimakteriums weitgehend ihre Funktion verloren haben. Die Eierstöcke bilden daraufhin zunehmend weniger weibliche Geschlechtshormone.

## Typische Beschwerden

Durch die Hormonumstellung kann es zu einer Reihe von Beschwerden kommen, die als klimakterisches Syndrom bezeichnet werden. Zu je einem Drittel haben Frauen keine, mäßige beziehungsweise behandlungsbedürftige Beschwerden. Diese Beschwerden, die bereits während der Prämenopause auftreten können, sind etwa: Zyklusstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche und fleckige Hautrötungen an Kopf, Hals und Oberkörper.

Außerdem kann es zu Kopfschmerzen, Schwindel, Hautkribbeln, Herzklopfen und Schwächegefühlen kommen. Als psychosomatische Beschwerden werden Müdigkeit, Leistungsabfall, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Nervosität, depressive Verstimmung und Ängstlichkeit eingestuft.



Im weiteren Verlauf der Wechseljahre treten Zyklusstörungen auf: Blutungsstärke und -dauer variieren häufig.

Auf die Sexualität haben die Wechseljahre unmittelbar keinen Einfluss. Jedoch kommt es, bedingt durch den Östrogenmangel, mitunter zu Beschwerden beim Geschlechtsverkehr aufgrund einer zu trockenen Scheide. Der Arzt kann solche Beeinträchtigungen behandeln beziehungsweise verhindern.

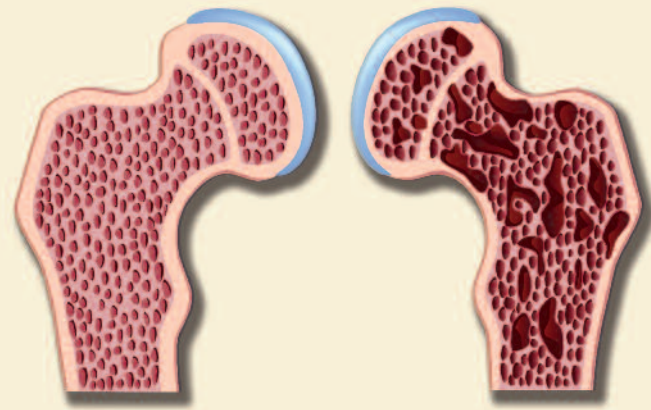
## Die Hormonbehandlung

Bei der Behandlung des klimakterischen Syndroms sollen die Störungen im Gleichgewicht der Hormone wieder ausgeglichen werden. Dabei ist die Kombinationstherapie mit Östrogen- und Gestagengabe eine wirkungsvolle Maßnahme. Zur Therapie von hormonbedingten Scheidenentzündungen stehen lokal anwendbare Östrogenpräparate in Form von Cremes oder Vaginaltabletten zur Verfügung.

## Wichtig bei Zyklusstörungen

Bei Zyklusstörungen lässt sich der Funktionsausfall der Eierstöcke durch die Bestimmung verschiedener Geschlechtshormone (Östrogen, Follikelstimulierendes Hormon [FSH] u. a.) im Blut nachweisen. Dies ist besonders dann notwendig, wenn die Blutungsstörungen nicht nachlassen. Denn Ursache dafür kann in seltenen Fällen ein Eierstocktumor sein, der selbst Östrogene





«««  
Sport und eine gesunde Ernährung helfen durch die Wechseljahre

««  
Mögliche Folgeerkrankungen sind Osteoporose und Arteriosklerose

«  
Der Arzt bestimmt den Hormonstatus anhand von Blutproben

## Wechseljahre

# 30

## Wechseljahre

# 30

produziert. Auch durch eine Ultraschalluntersuchung kann ein solcher Tumor nachgewiesen werden.

In seltenen Fällen können Blutungen in der Postmenopause nach einem einjährigen blutungsfreien Intervall auftreten. Da in diesen Fällen der Verdacht auf eine Tumorerkrankung besteht, wird der Frauenarzt u. a. die Hormone Testosteron und Östrogen im Blut bestimmen sowie weitere Untersuchungen vornehmen.

### ■ Hormonumstellung und Folgeerkrankungen

Vor den Wechseljahren haben Frauen durch die Östrogene einen gewissen Schutz vor Gefäßverkalkungen (Arteriosklerose) und Knochenschwund (Osteoporose). Diese Schutzfunktion fällt durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren weg.

Um eine eventuell beginnende Arteriosklerose rechtzeitig erkennen zu können, werden die Blutfette Cholesterin, Triglyceride und auch der Blutzucker bestimmt. Außerdem wird der Blutdruck gemessen, der bei zu hohen Werten als ein Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall gilt.

Bei Verdacht auf Osteoporose werden die Knochen geröntgt – dies reicht aber für den Nachweis einer Osteoporose nicht aus. Zusätzlich sollte die Knochendichte gemessen werden, das Messergebnis erlaubt eine eindeutige Diagnose. Bei den Laboruntersuchungen gewinnen biochemische Substanzen, die

Rückschlüsse auf die Aktivität des Knochenstoffwechsels erlauben, zunehmend an Bedeutung. Diese Markersubstanzen oder Kollagenauf- und -abbauprodukte lassen sich im Blut bestimmen. Sie sind vor allem zur Therapiekontrolle der Osteoporose geeignet, da sie die Wirkung des Medikaments bereits spätestens drei Monate nach Beginn einer Therapie anzeigen: Marker, die den Knochenschwund anzeigen, sinken während der Therapie ab.

### ■ Vorbeugende Maßnahmen

Doch so weit muss es erst gar nicht kommen. Zum Schutz vor Knochenschwund und Gefäßverkalkung hilft auch die Östrogen-gabe. Zur Vorbeugung und Behandlung dieser Erkrankungen stehen aber noch andere Medikamente zur Verfügung, sodass Frauen, die keine Östrogene nehmen dürfen oder wollen, mit anderen Präparaten behandelt werden können. Weitere wirkungsvolle Maßnahmen sind eine kalziumreiche Ernährung mit Milch und Milchprodukten, Obst und Gemüse, zusätzlich viel Bewegung sowie Atem- und Entspannungsübungen. Auch eine Badetherapie in Form von Solebädern verschafft bei Beschwerden in den Wechseljahren Linderung.

Also: Klimakterische Beschwerden müssen nicht hingenommen werden. Der Frauenarzt kann Symptome frühzeitig erkennen und behandeln. <>

Das **Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF)** informiert die Öffentlichkeit über Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über zehn Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de) oder über diesen Code direkt auf Ihr Smartphone.



### Infozentrum für Prävention und Früherkennung

Versandservice

Postfach 27 58, 63563 Gelnhausen, E-Mail: [info@vorsorge-online.de](mailto:info@vorsorge-online.de)

Tel.: 0 30/200 599 48, Fax: 0 30/200 599 49

