



WECHSELJAHRE VERSTEHEN

Antworten auf Ihre Fragen



LIEBE LESERIN,

die Wechseljahre sind ein wichtiger Lebensabschnitt für jede Frau. Der Körper verändert sich und was an manchen Frauen fast spurlos vorbeigeht, kann bei anderen Beschwerden hervorrufen – zuweilen sogar die Lebensqualität deutlich einschränken. Am häufigsten leiden Frauen in den Wechseljahren unter Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen sowie Muskel- und Gelenkschmerzen.

Ganz normal: Unsicherheiten, Ängste, Fragen

Frauen, die mitten im Leben stehen, werden plötzlich überwältigt von den Veränderungen in ihrem Körper – und manchmal auch ihrer Psyche. Es entstehen Unsicherheiten, Ängste und jede Menge Fragen: Bin ich schon in den Wechseljahren? Was ändert sich jetzt alles? Was kann ich dagegen tun und wann hört es auf?

Ganz klar: Antworten und Zuversicht

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie unterstützen und Antworten auf Ihre Fragen liefern. Dabei reden wir Klartext und schneiden auch die intimen Themen der Wechseljahre an.

Wir möchten Sie ermutigen, diese Phase aktiv anzunehmen. Es gibt für alle Beschwerden der Wechseljahre Behandlungsmöglichkeiten. Sie sind heute minimal belastend und gut verträglich. Deshalb ermuntern wir Sie, die Wechseljahre als Chance und spannenden neuen Lebensabschnitt zu betrachten.

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit.



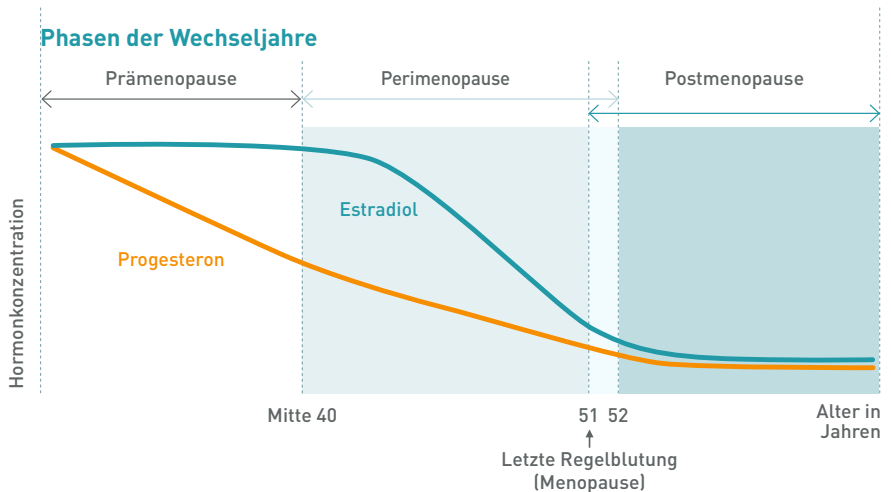
INHALT



Wann komme ich in die Wechseljahre?	04
Sind Zyklusschwankungen normal?	05
Was hilft bei Scheidentrockenheit?	06
Ich habe eine Blasenschwäche. Was kann ich dagegen tun?	07
Verändert sich auch meine Haut in den Wechseljahren?	08
Haben meine Schlafstörungen vielleicht etwas mit den Wechseljahren zu tun?	09
Was passiert jetzt mit meinem Sexualleben?	10
Muss ich noch verhüten?	11
Sind verschreibungspflichtige Hormone nicht die reinste Chemiekeule?	12
Wann ist der richtige Zeitpunkt mit einer Hormonersatztherapie zu beginnen?	13
Kann ich durch eine Hormonersatztherapie Brustkrebs bekommen?	14
Erhöht eine Hormonersatztherapie mein Thromboserisiko?	15
Ich habe gehört, dass eine Hormonersatztherapie die Knochen schützt. Stimmt das?	16
Macht eine Hormonersatztherapie dick?	17
Sind pflanzliche Hormone nicht viel besser?	18
Was genau sind Hormonrezepturen?	19
Welche Therapieform wird aktuell empfohlen?	20
Ich fühle mich einfach nicht mehr wohl in meiner Haut. Was kann ich tun?	22
Schlusswort	24

WANN KOMME ICH IN DIE WECHSELJAHRE?

Die Wechseljahre (auch Klimakterium genannt) bezeichnen den Übergang von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Zeit der Frau. Wann diese Phase einsetzt, ist von Frau zu Frau unterschiedlich.



Verlauf der Progesteron-Estradiol-Blutspiegel über die Wechseljahre

Ab etwa Mitte 40

Jetzt beginnen die Wechseljahre meist. In dieser Zeit schwanken die Hormonspiegel und nehmen über die Jahre ab. Immer wieder kommt es zu einem Ungleichgewicht zwischen Östrogenen und Progesteron. Zunächst nimmt die Produktion des Progesterons ab. Später werden auch die Östrogene, v.a. Estradiol, weniger. Bis zum Ende der Wechseljahre pendeln sich die Hormone dann auf einer niedrigeren Stufe ein. Sowohl das Hormonungleichgewicht als auch der Hormonmangel können bei einigen Frauen zu Beschwerden führen. Wie lange diese andauern, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Einige leiden 10 Jahre und länger darunter.

49-55 Jahre

In diesem Alter haben die meisten Frauen ihre letzte Regelblutung. Mediziner sprechen auch von der Menopause. Wann diese auftritt, kann erst im Nachhinein bestimmt werden, da die letzte Regelblutung 12 Monate zurückliegen muss.

Nach der Menopause

Nun setzt die unfruchtbare Zeit der Frau ein, die sogenannte Postmenopause („post“ = nach).

SIND ZYKLUS- SCHWANKUNGEN NORMAL?



Zyklusschwankungen sind besonders zu Beginn der Wechseljahre normal und kein Grund zur Besorgnis. Viele Frauen nehmen so überhaupt erst wahr, dass sie in die Wechseljahre kommen.

Ursache: Hormonschwankungen

Dass Zyklusschwankungen auftreten, hat damit zu tun, dass es im Körper zu schwankenden Hormonkonzentrationen kommt. Zuerst wird weniger Progesteron gebildet. Später nimmt auch die Produktion der Östrogene, v.a. von Estradiol, ab.

HINWEIS Wenn Sie mit der Pille verhüten, tritt Ihr Zyklus normalerweise sehr regelmäßig auf. Eine Pille schützt Sie jedoch nicht vor den Wechseljahren. Sie zögert sie auch nicht heraus. Frauen, die mit der Pille verhüten, können trotzdem unter Wechseljahresbeschwerden leiden.

Auswirkung: eingeschränkte Fruchtbarkeit

Wenn der Zyklus unregelmäßiger wird, ist die Fruchtbarkeit eingeschränkt. In den Eierstöcken reift aufgrund des zuerst vorhandenen Progesteronmangels nicht mehr regelmäßig eine Eizelle heran. Es kann auch sein, dass ein Ei zwar heranreift, aber der Eisprung ausbleibt. Die Abstände zwischen den Monatsblutungen können kürzer, aber auch länger werden. Teilweise fällt die Regelblutung in einigen Monaten komplett aus. Auch die Intensität der Blutung kann sich ändern. Lang anhaltende und starke Blutungen können zu Eisenmangel führen und in der Folge zu vermehrter Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Darüber hinaus kann es zu Zwischen- oder Schmierblutungen kommen.

HINWEIS Wenn Sie unsicher sind, beraten Sie sich mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Veränderungen der Blutung können auch andere Gründe als die Wechseljahre haben. Insbesondere wenn in der Postmenopause noch einmal Blutungen auftreten, kann dies ein Hinweis auf eine vorliegende Erkrankung sein.



WAS HilFT BEI SCHEIDENTROCKENHEIT?



Die weiblichen Geschlechtsorgane werden von den Östrogenen kontrolliert. Durch ihre nachlassende Produktion wird die Haut der Scheide allmählich dünner und empfindlicher. Daher kann es passieren, dass Sie während und vor allem nach den Wechseljahren Schmerzen beim Sex entwickeln. Es kann im Intimbereich auch jucken oder brennen. Östrogenpräparate zur lokalen Anwendung können Abhilfe schaffen.

TIPP Östrogenpräparate können Sie auch an Ort und Stelle, also lokal, anwenden. Sie können zum Beispiel als Cremes oder Zäpfchen verabreicht werden. So wird die Durchblutung gefördert und die Scheidenhaut wiederaufgebaut. Lokale Östrogenpräparate sollten regelmäßig angewendet werden, damit ihre Wirkung dauerhaft anhält. Beachten Sie, dass es einige Wochen dauert, bis sich die Scheidenhaut erholt und wiederaufgebaut hat. Bei der Erstanwendung sollten Sie also Geduld haben.

TIPP Alternativ können Sie auch ein Befeuchtungsgel anwenden. Solche Gele sind hormonfrei und können ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden. Durch die Anwendung von Befeuchtungsgelen werden zwar die Symptome (z. B. Scheidentrockenheit oder Schmerzen beim Sex) gelindert, sie führen jedoch im Gegensatz zu den hormonhaltigen Präparaten nicht zu einem Aufbau der Scheidenhaut.



ICH HABE EINE BLASENSCHWÄCHE. WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?



Ein sensibles und oft unangenehmes Thema für Frauen in und vor allem nach den Wechseljahren ist der plötzliche Urinabgang, zum Beispiel beim Husten, Lachen, Sporttreiben oder Heben schwerer Gegenstände. In den Wechseljahren sinkt der Östrogenspiegel (v.a. Estradiol), der Harndrang nimmt zu, Schließmuskel und Beckenbodenmuskulatur werden schwächer. Auch das Risiko von Blasen- oder Harnwegsinfekten steigt.

Auf die richtige Einlage kommt es an

Bei einer leichten Blasenschwäche können Frauen Inkontinenzeinlagen oder Windelhöschen tragen. Normale Slipeinlagen oder Damenbinden reichen nicht aus. Sie binden den Urin nicht und können deshalb unter Umständen einen unangenehmen Geruch verbreiten.

Hormonpräparate behandeln die Ursache

Eine lokale Hormonersatztherapie kann die Blasenschwäche lindern und Ihre Lebensqualität wieder deutlich anheben. Die Östrogenbehandlung kann durch Cremes oder Scheidenzäpfchen erfolgen. Eine solche Behandlung wirkt hauptsächlich lokal und beeinflusst nicht den gesamten Körper. Sie gilt daher als risikoarm.



TIPP Damit es möglichst gar nicht erst zu einer Blasenschwäche kommt, können Sie vorbeugend die Beckenbodenmuskulatur trainieren. Anleitungen dazu finden Sie beispielsweise im Internet. Auch viele Krankenkassen können Ihnen hierzu Informationen liefern. Wenn Sie nicht alleine trainieren wollen, können Sie in den Physiotherapiepraxen und Fitnessstudios Ihres Wohnortes nach Kursen fragen.



VERÄNDERT SICH AUCH MEINE HAUT IN DEN WECHSELJAHREN?



Während der Wechseljahre wird die Haut trockener und empfindlicher. Zuweilen kann sie auch unangenehm jucken. Die Haut verliert zudem an Festigkeit und Elastizität, die Faltenbildung nimmt zu. Während der Wechseljahre können sich aber auch Pickel und Hautunreinheiten entwickeln. Studien zeigen, dass sich durch eine Hormonersatztherapie das Hautbild deutlich verbessern kann.

TIPP Gegen trockene Haut hilft es, viel zu trinken. Zwei Liter sollten es mindestens täglich sein, am besten Wasser oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Eine fetthaltige Creme kann die Haut pflegen. Wenn Sie eher zu Unreinheiten neigen, sollten Sie Pflegeprodukte verwenden, die frei von belastenden Inhaltsstoffen wie Alkohol, Parfum oder Konservierungsstoffen sind. Diese können die Haut zusätzlich reizen.



TIPP Mit zunehmendem Alter produziert der Körper weniger Melanin, das die Haut vor Sonnenbrand schützt. Es kommt daher schneller zu Sonnenbrand und zu einer vermehrten Faltenbildung. Achten Sie daher auf entsprechenden UV-Schutz.

HABEN MEINE SCHLAFSTÖRUNGEN VIELLEICHT ETWAS MIT DEN WECHSELJAHREN ZU TUN?

Hormone, hier insbesondere das Progesteron, können Ihren Schlaf erheblich beeinflussen. Wenn im Zuge der Wechseljahre die Produktion der weiblichen Sexualhormone sinkt, kann dies zu Schlafstörungen führen. Sie gehören zu den häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre.

Schlaflos durch Nachtschweiß

Oft treten Schlafstörungen durch Hitzewallungen auf. Frauen wachen nachts schweißgebadet auf. Wenn diese Unterbrechungen mehrfach in der Nacht vorkommen, leidet die Schlafqualität erheblich. Müdigkeit, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen am Tag sind die Folge.



Behandlung mit Hormonen

Schlafstörungen in den Wechseljahren können durch eine Hormonersatztherapie behandelt und gelindert werden. Dem Körper werden dabei lediglich die Hormone zugeführt, die nun weniger gebildet werden. Eine Hormonersatztherapie wirkt am effektivsten gegen sogenannte vasomotorische Symptome in den Wechseljahren, zu denen Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen zählen. Sie wird von den deutschen Fachgesellschaften daher ausdrücklich zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden empfohlen.

TIPP Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, achten Sie darauf, dass die Temperatur im Schlafzimmer angenehm kühl ist. Bettbezüge und Schlafanzug sollten aus einem atmungsaktiven Material sein. Legen Sie sich schon abends Wechselwäsche bereit. Gönnen Sie sich Ruhe und entspannen Sie sich bewusst am späten Abend oder vor dem Einschlafen.

2 WAS PASSIERT JETZT MIT MEINEM SEXUALLEBEN?

Die Wechseljahre können einen Einfluss auf das sexuelle Verlangen, die Libido, nehmen. Bei einigen Frauen steigt mit den Wechseljahren die Lust auf Sex, meistens ist es aber umgekehrt: Frauen haben ein weniger starkes sexuelles Verlangen als vor den Wechseljahren.

Gründe für die nachlassende Lust

Wenn Frauen ein ruhigeres Sexualleben wünschen, kann dies viele Gründe haben. Beispielsweise nehmen manche Frauen jetzt schneller zu und fühlen sich dadurch vielleicht weniger attraktiv. Der Hormonmangel kann zudem die Erregbarkeit beeinflussen. Er kann auch dafür sorgen, dass die Scheide trockener wird und Schmerzen beim Sex auftreten. Diese Schmerzen können mit einer lokalen Östrogenbehandlung behoben werden (mehr dazu auf S. 6).



TIPP Es ist von Vorteil, mit der Partnerin oder dem Partner offen umzugehen und das Thema Libidoverlust anzusprechen. Mit Sport oder Entspannungstechniken können Sie ein gutes Körpergefühl aufbauen. Haben Sie Mut, vielleicht ist jetzt die Phase, um neue Dinge auszuprobieren. Liebe, Lust und Zärtlichkeit können auf vielerlei Arten geteilt werden. Aber was vor allem zählt: Geben Sie sich genügend Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Es ist vollkommen okay, wenn Ihr Sexualleben etwas ruhiger wird.

MUSS ICH NOCH VERHÜTEN?

Manche Frauen meinen, wenn die Periode unregelmäßiger wird, brauchen sie nicht mehr zu verhüten. Dem ist nicht so. Auch wenn die Periode nur gelegentlich auftritt, sind sie weiterhin fruchtbar. Erst wenn die Periode 12 Monate lang ausbleibt, ist eine Schwangerschaft unwahrscheinlich. In Deutschland ist dies im Durchschnitt bei Frauen im Alter von 51 Jahren der Fall.

HINWEIS Solange Sie nicht 12 Monate lang periodenfrei sind, müssen Sie weiterhin verhüten. Auch wenn Sie nur sehr unregelmäßig eine Blutung oder nur gelegentlich Sex haben.



TIPP Der Schutz vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten bleibt auch während der Wechseljahre weiterhin ein Thema. Wenn Sie nur gelegentlich Sex haben, bietet sich daher das Kondom als Verhütungsmethode an, es schützt vor einer Schwangerschaft und gleichzeitig vor einer Infektion mit sexuell übertragbaren Krankheiten.

SIND VERSCHREIBUNGS- PFLICHTIGE HORMONE NICHT DIE REINSTE CHEMIEKEULE?



Die Behandlung mit Hormonen hat sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt. Heute stehen Präparate zur Verfügung, die mit den körpereigenen Östrogenen bzw. dem Progesteron der Frau identisch und daher besonders verträglich sind. Solche Hormone bezeichnet man auch als **bioidentisch**. Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wird vor allem das Estradiol eingesetzt. Zur Behandlung eines lokalen Östrogenmangels, z. B. bei Scheidentrockenheit, eignet sich Estriol, ein schwächer wirksames Östrogen, sehr gut.

Hormonersatzpräparate stehen in unterschiedlichen Anwendungsformen zur Verfügung. Neben Tabletten zur oralen Anwendung ist beispielsweise auch eine transdermale Estradioltherapie, also eine Hormonzufuhr über die Haut mittels eines Gels, Sprays oder Pflasters, möglich. Transdermal angewendetes Estradiol gelangt im Gegensatz zu Estradiol in Tablettenform, das erst die Leber passieren muss, direkt in den Blutkreislauf – wie bei der natürlichen Hormonproduktion. Daher kann transdermales Estradiol viel geringer dosiert werden, was wiederum zu weniger Nebenwirkungen führt.

HINWEIS Bei der Hormonersatztherapie werden dem Körper der Frau Hormone zugeführt, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Die Behandlungsform ist sehr gut durch Studien untersucht und gilt derzeit als das wirksamste Mittel gegen wechseljahresbedingte Symptome wie Hitzewallungen oder nächtliches Schwitzen. Darüber hinaus können Hormonersatzpräparate gegen einige Krankheiten vorbeugend wirken und zum Beispiel die Knochengesundheit verbessern. Hormonersatzpräparate sind Medikamente, die von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt verschrieben werden müssen.



WANN IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT FÜR EINE HORMONERSATZTHERAPIE?



Eine Hormonbehandlung kommt in Frage, wenn Frauen unter Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, Scheidentrockenheit oder Schlafstörungen leiden und sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt fühlen. Heute raten Mediziner dazu, möglichst früh, also nach Einsetzen der Wechseljahre und der ersten Beschwerden, mit der Behandlung zu beginnen (unter 60 Jahren). Die Hormonersatztherapie sollte so niedrig dosiert wie möglich und nur, solange die Beschwerden bestehen, durchgeführt werden. Eine generelle Begrenzung für die Therapiedauer besteht nicht. Allerdings sollte jährlich geprüft werden, ob neue Risikofaktoren hinzugekommen sind oder Kontraindikationen bestehen. Eine Reevaluation, ob die Therapie weiterhin benötigt wird, sollte 5 Jahre nach Therapiebeginn erfolgen.



HINWEIS Bevor Sie mit einer Hormonersatztherapie beginnen, sollten Sie sich von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt ausführlich beraten und untersuchen lassen. Im Gespräch kann dann geklärt werden, welches Präparat für Sie am besten geeignet ist, welche Effekte Sie erwarten können und wie lange Sie die Behandlung durchführen sollten. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt muss Ihnen auch ein Rezept für das Hormonersatzpräparat ausstellen.

KANN ICH DURCH EINE HORMONERSATZTHERAPIE BRUSTKREBS BEKOMMEN?



Generell gilt, dass das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, mit zunehmendem Lebensalter ansteigt und abhängig ist von einer erblichen Veranlagung sowie individuellen Lebensgewohnheiten.

Eine große Studie aus den USA, die WHI-Studie (Women's Health Initiative), zeigte, dass Frauen, die eine bestimmte, in den USA häufig verordnete Östrogen-Gestagen*-Kombination (Stutenöstrogene und synthetische Gestagene) einnahmen, ein erhöhtes Brustkrebsrisiko hatten. Unter dieser Behandlung traten jährlich acht zusätzliche Fälle von Brustkrebs pro 10.000 Frauen auf.

Bei Anwendung von Stutenöstrogenen alleine – also ohne Gestagenkomponente – war das Risiko jedoch nicht erhöht, sondern sogar leicht erniedrigt. Man geht daher davon aus, dass die Gestagenkomponente einen maßgeblichen Einfluss auf das Brustkrebsrisiko hat. Entscheidend ist dabei nicht nur, ob überhaupt ein Gestagen eingesetzt wird, sondern auch welches. Allerdings eignet sich eine reine Östrogentherapie ohne Gestagen nur für Frauen ohne Gebärmutter. Denn die alleinige Gabe von Östrogenen stimuliert bei Frauen mit Gebärmutter das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut und kann somit krankhafte Wucherungen auslösen. Dadurch steigt das Risiko für Gebärmutterschleimhautkrebs. Die zusätzliche Gabe eines Gestagens schützt die Gebärmutterschleimhaut vor solchen krankhaften Wucherungen.

Auch die E3N-Studie, eine Beobachtungsstudie aus Frankreich, liefert zum Thema Brustkrebs und Hormonersatztherapie wichtige Erkenntnisse: Bei einer Anwendungsdauer von bis zu fünf Jahren wurde das Brustkrebsrisiko nur bei Einsatz von synthetischen Gestagenen erhöht. Wurde jedoch natürliches Progesteron oder Dydrogesteron, ein Gestagen welches Progesteron sehr ähnlich ist, eingesetzt, war das Risiko genauso hoch wie bei Frauen ohne Hormonersatztherapie. Erst nach einer Anwendungsdauer von über fünf Jahren war das Risiko leicht erhöht, allerdings immer noch deutlich niedriger als bei Einnahme synthetischer Gestagene.

* Gestagene sind synthetische Gelbkörperhormone, die in ihrer Wirkung dem körpereigenen Progesteron ähneln sollen. Progesteron wird im Eierstock (Gelbkörper) gebildet und ist u. a. für die Umwandlung der Gebärmutterschleimhaut in der zweiten Zyklushälfte wichtig. Das Wechselspiel zwischen Östrogen und Progesteron bestimmt den natürlichen weiblichen Zyklus.

2 ERHÖHT EINE HORMONERSATZTHERAPIE MEIN THROMBOSERISIKO?

Bei einer Thrombose bildet sich ein Blutgerinnsel in einem Blutgefäß. Häufig passiert dies in den Beinvenen. Eine der Gefahren dabei ist, dass sich das Gerinnsel löst und zu einem lebenswichtigen Organ, z. B. der Lunge, gespült wird. Dort kann es dann zum Verschluss eines Blutgefäßes kommen (Lungenembolie).

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass die Einnahme von Östrogen-tabletten (orale Anwendung) mit einem erhöhten Risiko von Venenthrombosen verbunden ist. Der Grund dafür ist, dass Östrogene auf ihrem Weg erst die Leber passieren und dabei die Bildung von Gerinnungsstoffen anregen können. Dadurch können dann leichter Blutgerinnsel entstehen.

Wird hingegen das Östrogen über die Haut aufgenommen, so wird die Leber umgangen und die Gerinnung nicht beeinflusst. Somit scheint bei einer transdermalen Anwendung kein erhöhtes Risiko von Venenthrombosen zu bestehen. Dies wurde in verschiedenen Beobachtungsstudien gezeigt.



HINWEIS Ob das Thromboserisiko durch eine Hormonersatztherapie erhöht wird, hängt vor allem von der Anwendungsform des Östrogens ab. Bei einer Anwendung über die Haut scheint das Risiko nicht anzusteigen

2 ICH HABE GEHÖRT, DASS EINE HORMONERSATZTHERAPIE DIE KNOCHEN SCHÜTZT. STIMMT DAS?

Hormone schützen die Knochen

Eine Hormonersatztherapie hat tatsächlich eine vorbeugende Wirkung auf die Entwicklung einer Osteoporose (Knochenschwund). Dies wurde vielfach in Studien bestätigt. In der WHI-Studie beispielsweise wurde gezeigt, dass durch die Hormonzufuhr das Risiko von Knochenbrüchen, auch im Bereich der Hüfte, deutlich vermindert wurde.



TIPP Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Kalzium über Getränke und die Nahrung zuführen, um einer Osteoporose vorzubeugen. Dazu eignen sich alle Milchprodukte, z. B. Joghurt und Käse, aber vor allem auch grüne Gemüsesorten wie Brokkoli, Fenchel oder Lauch. Ohne gleichzeitige Aufnahme von Vitamin D kann Kalzium den Knochen allerdings nur eingeschränkt zur Verfügung gestellt werden. Daher sollte auch auf eine ausreichende Aufnahme von Vitamin D geachtet werden.

2 MACHT EINE HORMONERSATZ-THERAPIE DICK?

Generell nehmen Frauen im Laufe der Jahre oft an Gewicht zu und es fällt ihnen häufig schwer, wieder abzunehmen bzw. das Gewicht zu halten. Der Hauptgrund dafür ist, dass sich im Alter der Stoffwechsel verlangsamt und der Energieverbrauch aufgrund der häufig abnehmenden körperlichen Aktivität sinkt. Auch die Muskelmasse nimmt mit den Jahren ab, sofern nicht mit Muskelaufbautraining entgegengewirkt wird. Dies führt dazu, dass sich der Kalorienverbrauch weiter reduziert.

Gewichtszunahme durch Hormonersatztherapie: vorübergehend und sehr gering

Auch die Hormonersatztherapie kann zu einer sehr geringen Gewichtszunahme führen (bis zu etwa 1 kg Gewicht). Der Grund dafür sind erhöhte Wassereinlagerungen im Gewebe, die sich im weiteren Verlauf der Behandlung jedoch meist normalisieren.



TIPP Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung. Sie sollten sich abwechslungsreich und möglichst reich an Vitaminen und Mineralstoffen ernähren. Hochwertige pflanzliche Fette sollten gegenüber tierischen Fetten bevorzugt werden. Achten Sie dabei auch auf die Menge. So beugen Sie Übergewicht vor. Zusätzlich kann der Kalorienverbrauch durch Bewegung erhöht und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

SIND PFLANZLICHE HORMONE NICHT VIEL BESSER?

Sogenannte Phytoöstrogene sind pflanzliche Präparate (z. B. aus Soja, Yamswurzeln oder Rotklee) mit schwach wirksamen Östrogenen, welche die Hormonrezeptoren im Körper besetzen. Darüber hinaus gibt es auch hormonfreie pflanzliche Präparate, die beispielsweise Wurzelextrakte der Traubensilberkerze oder Johanniskraut enthalten.

Einige Studien legen nahe, dass manche pflanzlichen Präparate wechseljahresbedingte Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen lindern können. Bei leichteren Beschwerden und wenn eine Hormonersatztherapie nicht in Frage kommt (Kontraindikationen), stellen pflanzliche Präparate eine Alternative dar.

Es ist dabei allerdings zu beachten, dass es auch bei pflanzlichen Präparaten zu Nebenwirkungen kommen kann.



2 WAS GENAU SIND HORMONREZEPTUREN?

Einige Apotheken stellen eigene Hormonrezepturen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden her. Das heißt, die Apotheken mischen individuelle Präparate aus bioidentischen Hormonen. Dies können beispielsweise Cremes, Gele oder Kapseln sein.

Die Hormone, die für die Rezepturen verwendet werden, werden auch aus denselben pflanzlichen Quellen gewonnen wie die für bioidentische Fertigarzneimittel.

Die bioidentischen Fertigarzneimittel unterliegen in Deutschland der Verschreibungspflicht, werden also von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben.

Hormonrezepturen bieten weniger Sicherheit

Die Herstellung der Hormonrezepturen erfolgt nicht standardisiert und kontrolliert wie in der pharmazeutischen Industrie. Es fehlen beispielsweise klinische Studien zur Wirksamkeit und Unbedenklichkeit. Auch Qualitätskontrollen, die unter anderem die Stabilität des Wirkstoffes in dem Medikament mit all seinen Zusatzstoffen garantieren, fehlen. Es ist für das jeweilige Präparat nicht bekannt, wie viel Wirkstoff in den Körper aufgenommen wird. Es besteht daher die Gefahr einer Über- oder Unterdosierung.



HINWEIS Die Kosten für Hormonrezepturen werden nicht von den Krankenkassen erstattet, da es sich hierbei um keine behördlich zugelassenen Hormonersatzpräparate handelt.



WELCHE THERAPIEFORM



Bei Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Scheidentrockenheit empfehlen die deutschen Fachgesellschaften eine Hormonersatztherapie. Sie sollte möglichst früh, mit dem Einsetzen der Wechseljahre und den damit verbundenen Beschwerden (und unter 60 Jahren), beginnen. Außerdem sollte eine Hormonersatztherapie möglichst niedrig dosiert sein. Sie sollte nur, solange Beschwerden vorliegen, durchgeführt werden. Eine zeitliche Begrenzung der Therapiedauer gibt es daher nicht. Allerdings sollte jährlich überprüft werden, ob der individuelle Nutzen immer noch die Risiken überwiegt.

Hormonersatztherapie mit bioidentischem Estradiol

Die Experten empfehlen vor allem eine Behandlung mit bioidentischen Östrogenen. Sie sind mit den körpereigenen Östrogenen der Frau identisch und daher besonders risikoarm. Hier kommt vor allem das Estradiol in Frage. In anderen Ländern wie z. B. den USA werden hingegen auch immer noch Stutenöstrogene als Östrogenkomponente eingesetzt.

Damit Estradiol im ganzen Körper wirken kann, muss es in den Blutkreislauf aufgenommen werden. Dies kann über verschiedene Wege gelingen: Üblich sind Tabletten zum Einnehmen oder die Anwendung über die Haut durch Pflaster, Gels oder Sprays. Die Anwendung über die Haut bezeichnet man als transdermale Hormonersatztherapie (altgriechisch „derma“ steht für „Haut“ lateinisch „trans“ steht für „über“ / „durch“).

Dies hat den großen Vorteil, dass das Hormon nicht – wie bei der Tabletteneinnahme – zuerst die Leber passieren muss, um ins Blut zu gelangen. Denn in der Leber werden große Mengen des Estradiols abgebaut, nur wenig Wirkstoff bleibt übrig. Damit dennoch genug Estradiol im Körper ankommt, muss daher entsprechend hoch dosiert werden.

Im Gegensatz dazu reicht bei der transdermalen Verabreichung eine deutlich niedrigere Estradioldosis. Bei dieser Form der Anwendung wird das Estradiol nicht schon abgebaut, bevor es zu den Zielorganen gelangt. Eine niedrigere Hormondosis verringert das Risiko für Nebenwirkungen.

WIRD AKTUELL EMPFOHLEN?



Lokale Östrogenbehandlung

Wenn einzelne Körperregionen Beschwerden verursachen, können Hormone auch lokal, also an Ort und Stelle, eingesetzt werden. Leiden Sie zum Beispiel unter einer trockenen, juckenden Scheide, so können sehr niedrig dosierte Östrogenpräparate als Vaginalcreme oder -zäpfchen die Beschwerden lindern. Bei Schmerzen in der Brust kann hingegen eine lokale Behandlung mit einem Progesteron-Gel helfen.

HINWEIS Niedrigere Dosierungen, beispielsweise bei einer transdermalen oder lokalen Hormonersatztherapie, bedeuten ein geringeres Risiko von Nebenwirkungen.



ICH FÜHLE MICH EINFACH MEINER HAUT. WAS KANN



Die Wechseljahre haben ihren Namen nicht ohne Grund erhalten. Im Körper kommt es zu vielfältigen Veränderungen und auch mental können Sie Wechselbäder der Gefühle erleben. Diese Phase ist vergleichbar mit der Pubertät in der Teenagerzeit. Wenn Sie sich zurückerinnern, gab es auch da ein stetes Auf und Ab – und irgendwann war es vorbei. So wird es auch dieses Mal sein. Hier ein paar Tipps, um diese aufregende Zeit leichter zu durchleben.

Gönnen Sie sich eine Auszeit

Manchmal hilft es schon, sich etwas Zeit zu nehmen und einen Gang runterzuschalten. Schaufen Sie sich Zeit frei für eine bewusste Auszeit. Das könnte zum Beispiel ein Spaziergang im Stadtpark sein. Vielleicht haben Sie auch Lust, einen Kurs über Achtsamkeit oder Yoga zu besuchen? Warum nicht etwas Neues wagen?

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben

Bewegung ist grundsätzlich gut, auch während der Wechseljahre. Das trainiert den Körper und stärkt das Herz-Kreislauf-System, Muskeln werden aufgebaut. Und: Bewegung hebt auch die Stimmung.



TIPP Achten Sie darauf, dass Sie genügend trinken – gerade, wenn Sie Sport machen. Es sollten täglich zwei bis drei Liter sein, am besten Wasser oder ungesüßter Tee. Flüssigkeit unterstützt den Körper bei vielen Dingen. Um nur eines zu nennen: Die Haut wird vor Austrocknung geschützt.

NICHT MEHR WOHL IN ICH TUN?



Achten Sie darauf, was auf den Teller kommt

Sie sollten darauf achten, möglichst unverarbeitete Lebensmittel, insbesondere viel Gemüse, zu essen. Mit Eiern, fettarmen Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch und Fleisch können Sie Ihre Proteinzufuhr decken. Bei Fetten sind pflanzliche gegenüber tierischen zu bevorzugen. Fast Food und Süßigkeiten sollten Sie meiden. So wird Ihr Körper nicht nur mit den richtigen Nährstoffen versorgt, Sie können auch Ihr Gewicht leichter halten. Das ist in den Wechseljahren besonders wichtig. Denn mit zunehmendem Alter sinkt der Grundumsatz, also die Energiemenge, die der Körper in Ruhe benötigt. Wer seine Ernährung nicht umstellt, nimmt während der Wechseljahre leicht zu.

Unterstützung durch die grüne Apotheke

Es gibt pflanzliche Mittel, die explizit für Wechseljahresbeschwerden in Frage kommen (s. „Sind pflanzliche Hormone nicht viel besser?“, S. 18). Andere Präparate können Sie bei allgemeinen Unwohlzuständen unterstützen. So können etwa Baldrian, Hopfen und Melisse beruhigend wirken und eventuell auch Schlafstörungen entgegenwirken.

HINWEIS Auch bei pflanzlichen Mitteln kann es zu Neben- und Wechselwirkungen kommen. Eine mögliche Anwendung sollten Sie daher im Vorfeld mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.



SCHLUSSWORT

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau.

Diese Hormonumstellung kann zu Beschwerden führen, welche jedoch heutzutage gut behandelbar sind.

Eine gesunde Lebensweise kann dafür sorgen, dass Sie sich insgesamt vitaler und fitter fühlen. Dazu zählen vor allem Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Entspannung. Auf der anderen Seite sollten Sie auf Alkohol und Nikotin verzichten sowie Übergewicht vermeiden.

Jede Frau ist individuell. Und genauso unterschiedlich erlebt jede Frau die Wechseljahre. Aber für alle gilt: Je besser Sie auf sich, Ihre Gesundheit und Ihren Körper achten, umso wohler fühlen Sie sich in Ihrer Haut. Sollten Sie unter Wechseljahresbeschwerden leiden, nehmen Sie diese daher nicht tatenlos hin, sondern werden Sie aktiv.

Lassen Sie sich insbesondere von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die verschiedenen individuellen Behandlungsmöglichkeiten aufklären.

Bei Fragen stehen Ihnen zudem unsere Hormon-Experten auf unserer Website wechseljahre-verstehen.de gerne mit weiteren Informationen zur Verfügung.





IMPRESSUM

Impressum

2. Auflage, Mai 2021

Herausgeber

Besins Healthcare Germany GmbH

Mariendorfer Damm 3, 12099 Berlin

Medizinischer Infoservice:

Tel.: 0800 000 4507

E-Mail: medizin@besins-healthcare.com

www.besins-healthcare.de

www.wechseljahre-verstehen.de

Konzept & Redaktion

MiM – MEDinMOTION GmbH · Agentur für Marketing in der Medizin

Gestaltung

VMLY&RX GmbH, Frankfurt

Autorin

Dr. Dunja Keuper

©2021 by MiM – MEDinMOTION GmbH

Dornhofstraße 100 · 63263 Neu-Isenburg

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung der MiM – MEDinMOTION GmbH reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Keine Haftung für evtl. Druckfehler, inhaltliche Richtigkeit oder nach Druck eingetretene Änderungen.

Hinweis: Die Informationen in dieser Broschüre sind sorgfältig geprüft. Sie stellen dennoch keinen Ersatz für eine medizinische Beratung und Betreuung dar. Vollständigkeit und absolute Richtigkeit der Broschüre (Stand: Mai 2021) können daher nicht garantiert werden. Wir empfehlen Ihnen, sich bei Fragen an Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren behandelnden Arzt zu wenden.

