



Wechseljahre

Das Klimakterium bezeichnet bei der Frau die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause (die letzte Monatsblutung). Diesen Zeitabschnitt bezeichnet man trivial auch als Wechseljahre. Manche Frauen kommen bereits mit 40 Jahren in das Klimakterium, andere erst Mitte 50. Mit 58 Jahren haben die meisten Frauen die Wechseljahre hinter sich. Wenn die Eierstöcke operativ entfernt werden, setzt das Klimakterium unmittelbar ein.

Im Lauf der Wechseljahre verändern sich vor allem die Konzentrationen von Östrogenen und follikelstimulierendem Hormon (FSH). Durch einen Regelkreis halten sich diese beiden Hormone normalerweise gegenseitig in Schach. Da die Eierstöcke nun aber immer weniger Hormone produzieren, sinkt der Östrogen-Spiegel und die Konzentration von FSH steigt. Dieses Ungleichgewicht kann Beschwerden hervorrufen.

Welche Beschwerden können auftreten?

Das Klimakterium ist wie die Pubertät ein natürlicher Lebensabschnitt und keine Erkrankung. Bei zwei Drittel der Frauen treten jedoch Beschwerden auf. Bei manchen sind diese Beschwerden so schwer, dass sie behandelt werden müssen.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche

Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Beschwerden, die Frauen in den Wechseljahren schildern. Über die Hälfte von ihnen leidet darunter: Die Hautgefäße weiten sich plötzlich und nehmen mehr Blut auf. Die Frau spürt einen heftigen Wärmeschub, der meist von Brust, Nacken und Gesicht ausgeht und sich dann über den gesamten Körper verteilt. Während so einer Hitzewelle kann die Haut rot werden, die erhöhte Hauttemperatur kann teilweise starkes Schwitzen auslösen. Viele Frauen verspüren dabei Herzklopfen. Dies ist aber kein Zeichen einer Herzerkrankung, sondern eine natürliche Reaktion des Kreislaufs. Es geht meist recht schnell wieder.

Hitzewallungen dauern etwa drei Minuten. In Ausnahmefällen können sie aber auch bis zu einer Stunde anhalten. In der Regel verursachen sie nur geringe Beschwerden. Manche Frauen sind jedoch so stark beeinträchtigt, dass sie nicht arbeiten können. Die Schübe können auch nachts auftreten und die Betroffenen beim Schlafen stören. Am Anfang der Wechseljahre sind die Hitzewallungen am häufigsten, danach nehmen sie langsam wieder ab. Nach ein oder zwei Jahren hören sie meist von alleine wieder auf.

Sexualität:

Während den Wechseljahren kommt es häufig zu sexuellen Veränderungen, die aber individuell sehr unterschiedlich ausfallen können. Bei einigen Frauen nehmen das sexuelle Interesse und die Erregbarkeit ab, andere dagegen berichten von einer Steigerung. Mediziner glauben, dass nicht nur hormonelle sondern auch soziale und psychische Faktoren dabei eine Rolle spielen.

Psyche:

Bei einigen Frauen kommt es während der Wechseljahre zu Gemütsschwankungen. Dies kann sich in Gereiztheit, Depressionen oder Müdigkeit äußern. In der Regel sind diese Probleme aber schwach ausgeprägt und verschwinden zusammen mit dem Klimakterium wieder.

Herz-Kreislauf-Krankheiten: Nach den Wechseljahren steigt das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Dies ist jedoch altersbedingt. Die Wechseljahre selbst haben keinen Einfluss auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wie werden die Beschwerden behandelt?

Hormonbehandlung: Die Hormonersatz-Therapie ist das wirksamste Mittel gegen Hitzewallungen und Schweißausbrüche in der Menopause. Eine langfristige Anwendung erhöht jedoch das Risiko von Herzinfarkt, Thrombosen und Brustkrebs. Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) empfiehlt eine Hormonbehandlung deshalb nur bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden. Besprechen Sie eine mögliche Therapie mit Ihrem Frauenarzt.

Tibolon: Das künstliche Hormon Tibolon kann Wechseljahresbeschwerden lindern. In Deutschland wird es jedoch selten verschrieben, weil es weniger verlässlich wirkt als die Hormontherapie. Während der Einnahme kann es zu starken Nebenwirkungen kommen.

Was können Sie selbst tun?

Fitness und Bewegung: Bewegen Sie sich genügend an der frischen Luft. Gehen Sie z.B. spazieren, machen Sie eine Radtour, Yoga oder einfach den Sport, auf den Sie Lust haben. Körperliche Bewegung stärkt die Knochen und das Herz und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Die darauf folgende natürliche Müdigkeit wird Ihnen eine gute Nachtruhe bescheren.

Gesunde Ernährung: Achten Sie auf Ihre Ernährung: Optimal ist eine vollwertige Kost mit viel Gemüse, Obst und Salat. Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend Milchprodukte für die Knochen zu sich nehmen. Eine gesunde Ernährung ist kalorienarm und hilft Ihnen auch, Ihr Gewicht zu halten. Denn mit zunehmendem Alter sinkt der Energieverbrauch. Wichtig sind vor allem regelmäßige Mahlzeiten. Chaotische Essengewohnheiten führen zu starken Blutzuckerschwankungen, die Hitzewallungen auslösen können.

Hautpflege: Östrogenmangel lässt die Haut schneller altern. Deshalb benötigt die Haut jetzt eine Portion Extra-Pflege. Produkte für reife Haut enthalten deshalb mehr Fett als Feuchtigkeit. Meiden Sie, was der Haut nicht gut tut, wie ausgedehnte Sonnenbäder, Solarien und Rauchen.