

Gehen Sie gut vorbereitet zur Ärztin/zum Arzt

Das Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ist in den Wechseljahren besonders wichtig. Um sich ein klares Bild Ihres körperlichen und seelischen Befindens zu machen, wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihnen bestimmte Fragen stellen, wie zum Beispiel:

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| Sind Ihre Monatsblutungen regelmässig? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Hitzewallungen? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Kopfschmerzen? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Ameisenlaufen an den Gliedern? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Herzbeschwerden? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Brustbeschwerden? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Schlafstörungen? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie depressiv verstimmt? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Sind Sie oft traurig? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Verspüren Sie eine allgemeine Leistungsminderung? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Harnwegbeschwerden? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie eine trockene Scheide? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Haben Sie Gelenkschmerzen? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Treiben Sie regelmässig Sport? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Nehmen Sie Milchprodukte zu sich? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Kennen Sie jemanden in Ihrer Familie mit Knochenschwund (Osteoporose)? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Rauchen Sie? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Nehmen Sie Alkohol zu sich? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Nehmen Sie Medikamente ein? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |
| Hatten Sie in Ihrem Leben schon einmal eine Thrombose oder eine Embolie? | JA <input type="checkbox"/> | NEIN <input type="checkbox"/> |

Nutzen Sie die Sprechstunde auch für Ihre eigenen Fragen.

Schreiben Sie Ihre Fragen auf und nehmen Sie die Notizen mit in die Sprechstunde.

Die reife Frau über 55

(Postmenopause)

Der rote Faden zur Therapie

Die heutige reife Frau erreicht ein Lebensalter von weit über 80 Jahren. Mit rund 50 Jahren tritt die Menopause auf, der Zeitpunkt der letzten Blutung. Die Reserve an Eizellen ist erschöpft und die Eierstöcke zeigen nur noch geringe Aktivität. Die dort produzierten Hormonmengen, Oestrogene und Progesteron, nehmen ab, es entsteht ein Hormonmangel.

In der ersten Zeit äussert sich dieser Mangel durch klimakterische Symptome, wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, oft von Kälteschauern gefolgt, durch Blutdruckschwankungen, Schwindelanfälle und Herzklopfen oder durch psychische Beschwerden. Durch die Abnahme des Oestrogengehaltes im Blut beschleunigt sich auch der Abbau des Kalziums und somit der Knochenmasse. Manche Frauen entwickeln eine Osteoporose mit einem grossen Knochenbruchrisiko. Oft steigt auch der Blutfettgehalt (Cholesteringehalt), wodurch das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen steigt. Auch der Morbus Alzheimer, eine schwerwiegende Erkrankung des Gehirns mit Abnahme der Gedächtnisleistung, wird mit dem Oestrogenspiegel in Verbindung gebracht. Das Körperbild beginnt sich zu verändern, die Elastizität der Haut nimmt ab, die Scheide wird trockener und weniger elastisch, was zu Schmerzen während des Geschlechtsverkehrs führen kann. Eine anfänglich vorhandene Harninkontinenz kann sich verschlimmern.

Das muss nicht so sein!

Diese Veränderung und Risikozunahme sind auf die Hormonspiegelschwankungen und den Abfall der Oestrogenproduktion zurückzuführen. Es stehen dem Arzt heute verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung: Es gibt Hormone

- zum Einnehmen
- Pflaster oder Patches, die auf die Haut geklebt werden
- Gels zum Auftragen auf der Haut wie ein Pflegeprodukt
- und Produkte, die in die Scheide eingeführt werden und vor allem lokal wirken (z.B. Ortho-Gynest D).

Jede dieser Methoden hat ihre Vorteile, wichtig ist, dass sie alle die Langzeitrisiken (Osteoporose, Herz- und Kreislauferkrankungen, Alzheimer) abbauen: Die Blutgefässe

werden vor Arteriosklerose (Gefässverkalkung) geschützt und so wird das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko vermindert.

Der Ausgleich des Oestrogenmangels.

In der Zeit nach der letzten Blutung, der Postmenopause, werden dem Körper täglich kleine Mengen eines Oestrogens und eines Gestagens zugeführt, es gibt jedoch keinen Zyklus und keine Blutung mehr. Frauen, die die Hormone gut vertragen, wird empfohlen, die Therapie mindestens während zwei bis fünf Jahren fortzusetzen. Bei hysterektomierten Frauen, das heisst, bei Frauen, bei denen operativ die Gebärmutter entfernt wurde, wird häufig nur Oestrogen gegeben.

Worauf sollte man/frau achten?

Die Hormonsubstitutionstherapie hat das Ziel, den körpereigenen Hormonhaushalt zu unterstützen. Dies geschieht am besten mit physiologischen, das heisst, mit Hormonen, die exakt den im Körper produzierten gleichen. Solche Hormone können aus natürlichen Quellen wie aus Pflanzen oder synthetisch hergestellt werden. Der Körper wird die physiologischen Hormone wie seine eigenen einsetzen und umwandeln. Es entstehen keine neuen Hormonspiegelverschiebungen.

Das physiologische Oestrogen ist das 17 β -Oestradiol.

Um eine gute Aufnahme zu erreichen und die Leber nicht unnötig zu belasten, wird Oestradiol meistens über die Haut appliziert. Patch oder Pflaster sind in verschiedensten Formen erhältlich und werden 1 oder 2 mal wöchentlich erneuert. Ein bekanntes Beispiel ist System. Eine Anwendungsform, die ebenfalls vielen Frauen zusagt, sind die Oestradiol-Gele wie zum Beispiel Oestrogel.

Progesteron ist das physiologische Gestagen.

Progesteron erhält die Oestrogenwirkung und führt zu keiner Gewichtszunahme.

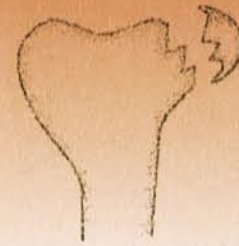
Generell sind viel Bewegung und Sport, eine ausgeglichene, kalziumreiche Ernährung, ein Verzicht auf Rauchen und übermässigen Tee-, Kaffee- oder Alkoholkonsum empfehlenswert. Ihr Arzt oder Apotheker wird Sie gerne beraten.

Die reife Frau über 55

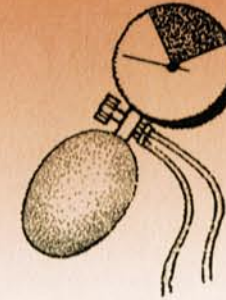


Was passiert in der Postmenopause?

Die Reserve der Eizellen ist erschöpft und die Eierstöcke zeigen nur noch geringe Aktivität. Der dadurch entstehende Oestrogenmangel bewirkt:



- dass sich die weiblichen Geschlechtsorgane und -merkmale zurückbilden
- dass die Haut trockener, dünner weniger elastisch wird
- dass die Knochen mit der Zeit schwächer und spröde werden



- dass das Herzinfarkttrisiko ansteigt und ebenso hoch wie dasjenige des Mannes wird
- dass das Risiko einer Alzheimerkrankheit steigt

Was können Sie tun?

- Treiben Sie regelmässig Sport. Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spass macht oder die Sie schon immer fasziniert hat.
- Ernähren Sie sich gezielt, gesund und ausgeglichen, achten Sie auf einen ausreichenden Calciumgehalt (z.B. Milchprodukte, Gemüse oder Fisch). Versuchen Sie, Ihre Figur und Ihr Gewicht zu halten oder zu verbessern.
- Tun Sie etwas für Ihr Aussehen: Eine Massage, ein Besuch bei der Kosmetikerin oder beim Coiffeur stärkt das Selbstvertrauen.
- Schenken Sie sich Entspannung: Yoga oder auch andere alternative Methoden können Ihnen helfen, Ihre innere Harmonie zu Stärken
- Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrem Partner oder mit Freunden etwas gemeinsam zu unternehmen: Gehen Sie tanzen, ins Kino, besuchen Sie ein Konzert oder eine Ausstellung.
- Vielleicht hatten Sie in letzter Zeit nur wenig Zeit für Ihr Hobby. Verwirklichen Sie Ihren Traum. Lernen Sie eine neue Sprache, ein neues Hobby...
- Kurz: Gönnen Sie sich etwas Freude und verstärken Sie Ihr Wohlbefinden.

Die Wirkung der Oestrogene und besonders jene des Oestradiols:



- sie bilden die weiblichen Geschlechtsorgane (Eierstöcke, Gebärmutter, Scheide) und Merkmale (Brüste, weibliches Aussehen) aus und erhalten diese
- sie beeinflussen den Zyklus (Follikelreifung, Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut, Produktion des Schleims am Muttermund und in der Scheide)



- sie beeinflussen die Hautstruktur
- sie fördern die Aufnahme von Calcium und Phosphat in den Knochen
- sie verringern den Cholesterinspiegel im Blut und wirken der Arterienverkalkung entgegen, daher ist das Herzinfarkttrisiko bei der Frau vor der Menopause deutlich tiefer als beim Mann
- sie stimulieren gewisse Hirnzentren

