

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 Frau zwischen 45 und 55 Jahren

(Perimenopause)

Der rote Faden zur Therapie

Ab dem 40. Lebensjahr verändert sich das Gleichgewicht zwischen den Hormonen, Oestrogen und Progesteron, welche in den Eierstöcken (Ovarien) gebildet werden, und die Fruchtbarkeit lässt nach. Die Monatsblutungen werden zuerst unregelmässiger und schwächer, bis sie nach einer gewissen Zeit vollends ausbleiben. Der Zeitpunkt der letzten Monatsblutung ist die Menopause.

Während des ganzen Lebens beeinflussen Oestrogen und Progesteron, auch schon in geringen Mengen, die unterschiedlichsten Vorgänge und Organe im Körper. Durch die Umstellung zeigen sich typische Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen und Schweissausbrüche, oft gefolgt von Kälteschauern. Es kann zu Blutdruckschwankungen gefolgt von Schwindelanfällen und Herzklopfen kommen. Das Körperbild und die Hautstruktur verändern sich. Schlaflosigkeit, Schwäche, Angstgefühle, Kopfschmerzen oder depressive Verstimmungen können in dieser Zeit auftreten.

Die Wechseljahre sind eine Umstellung = Chance.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Übergangsphase im Leben jeder Frau, die heute weit über 80 Jahre alt wird. Diese Phase der hormonellen Umstellung fällt oft mit privaten Veränderungen zusammen: Die erwachsenen Kinder ziehen aus, der Mann ist viel unterwegs, es fehlen oft Ansprechpartner und Anerkennung in Familie und Beruf.

Das muss nicht so sein!

Die klimakterischen Beschwerden sind auf die Hormonspiegelschwankungen und den Abfall der Oestrogenproduktion zurückzuführen. Ihr Arzt kann einen Bluttest machen, um die Menge eines Hormons (dem Follikel stimulierenden Hormon, das mit der Oestrogen- wie Progesteronbildung in Verbindung steht) zu messen, und so bestimmen, ob Sie sich schon in den Wechseljahren befinden. Es gibt verschiedene Arten, dem Körper Hormone zuzuführen:

- man kann sie einnehmen,
- es gibt Pflaster oder Patches, die auf die Haut geklebt werden,
- es gibt Gele zum Auftragen auf die Haut wie Pflegeprodukte
- 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 menopausalen Beschwerden wirksam bekämpfen und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.

Der Ausgleich des Oestrogenmangels.

In einer ersten Phase (genannt Perimenopause, da noch Blutungen auftreten und die eigentliche Menopause noch nicht eingetreten ist) wird der Oestrogenmangel kontinuierlich und individuell ausgeglichen. Das Ziel ist es, die lästigen und oft unerträglichen Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schweissausbrüche zu bekämpfen. In dieser Zeit werden Sie weiterhin regelmässige Blutungen haben, die durch die Gabe eines anderen Hormons, eines Gestagens während zirka 12 Tagen in der zweiten Zyklushälfte, ausgelöst werden (Ausnahme: Frauen, die hysterektomiert wurden, das heisst, bei denen operativ die Gebärmutter entfernt wurde). Die sogenannten Abbruchblutungen sind wichtig, um den regelmässigen, physiologischen Auf- und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut zu gewährleisten.

Worauf sollte man/frau achten?

Die Hormonsubstitutionstherapie hat das Ziel, den körpereigenen Hormonhaushalt zu unterstützen. Dies geschieht am besten mit physiologischen Hormonen, 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.

17 β -Oestradiol ist das physiologische Oestrogen.

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 Produkt ist System. Eine andere Anwendungsform, die viele Frauen anspricht, sind die Oestradiol-Gele wie zum Beispiel Oestrogel.

Progesteron ist das physiologische Gestagen.

Progesteron erhält die Oestrogenwirkung und führt zu keiner Gewichtszunahme.

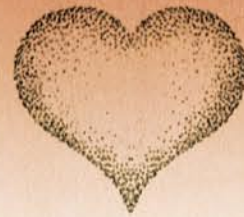
Generell sind viel Bewegung und Sport, eine ausgeglichene, kalziumreiche Ernährung, ein Verzicht auf Rauchen und übermässigen Tee-, Kaffee- oder Alkoholkonsum empfehlenswert. Ihr Arzt oder Apotheker wird Sie gerne über die Anwendung und Einschränkungen der Hormonpräparate beraten.

Die Frau zwischen 45 und 55 Jahren



Was passiert in den Wechseljahren?

In den Wechseljahren geht die Reserve an Eizellen zu Ende und die Eierstöcke zeigen nur noch geringe Aktivität. Der dadurch entstehende Oestrogenmangel bewirkt:



- dass die Monatsblutungen nach und nach ausbleiben
- dass die Veränderungen des Hormonhaushaltes bei einigen Organen Störungen hervorrufen: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, starkes Herzklopfen, Schlafstörungen, um nur einige Symptome aufzuzählen



- dass die Frau reizbarer, misstrauisch oder antriebslos wird, ja sie kann sogar in eine depressive Verstimmung fallen
- dass sich die weiblichen Geschlechtsorgane und -merkmale zurückbilden
- dass die Haut trockener und dünner und weniger elastisch wird

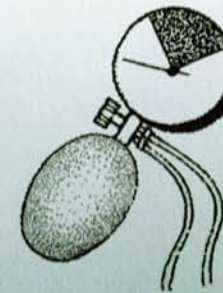
Was können Sie tun?

- 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 Freude: Ein neues Kleid, Blumen oder ein Buch.
- Entspannungsübungen, 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 oder machen Sie etwas, was immer schon Ihr Traum war. 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 Herzinfarktrisiko bei der Frau vor der Menopause deutlich tiefer als beim Mann
- sie stimulieren gewisse Hirnzentren

