

Wechseljahre

Immer mehr Frauen sehen die Wechseljahre als eine natürliche Phase Ihres Lebens an.

- Die Wechseljahre sind nicht nur durch ihre biologischen Veränderungen geprägt. Vielmehr sind sie auch eine Chance zur Neuorientierung und zum bewussten Aufbruch in den neuen Lebensabschnitt.
- Die **Menopause** bezeichnet den Zeitpunkt, wenn bei einer Frau die Monatsblutungen aufhören.
- Die Menopause ist eine normale Folge von einigen Zyklusveränderungen, die schon etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnen.
- Eines der Hauptsymptome ist die Veränderung der Monatsblutung. Bei manchen Frauen hört sie plötzlich ganz auf. Bei anderen Frauen wird die Monatsblutung unregelmäßiger, immer seltener, bei anderen Frauen auch mit Zwischenblutungen. Aber auch noch andere Symptome treten auf.
- Ab dem 50. Lebensjahr produzieren die Eierstöcke keine Eizellen mehr. Die Östrogen und Gestagen werden ebenfalls nicht mehr produziert.

Beschwerden in den Wechseljahren und Behandlungsmöglichkeiten

- **Hitzewallungen** haben etwa 3/4 aller Frauen, gerötete, heiße Haut, oft Herzklopfen. Sie treten plötzlich auf, meist kürzer als eine Minute. Sie können durch Kaffee und Alkohol, aber auch Emotionen ausgelöst werden. **Behandlung** lauwarmer Duschen, Verzicht auf heiße Wannenbäder, Vermeiden von Alkohol und Kaffee, Hormontherapie oder Therapieversuch mit pflanzlichen Medikamenten
- **Entzündungen und Trockenheit der Scheide:** Die Scheidenschleim wird durch den Mangel an Östrogen dünner und trockener Scheidenentzündungen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr können die Folge sein.
- **Schlafstörungen, Stimmungen und Depressionen.** Als eine Folge von nächtlichen Hitzewallungen oder Schweißausbrüchen leiden Patientinnen an Schlaflosigkeit.
- **Depressionen und Nervosität** können durch die Wechseljahre hervorgerufen werden - nehmen Sie Kontakt zu Ihrem Arzt auf.

Östrogenmangel und seine langfristigen Folgen

- **Osteoporose:** Nach neuesten Erkenntnissen müssen ca. 40% der Frauen ab 50 Jahren damit rechnen, in der Zukunft Knochenbrüche zu erleiden. Weitere Risikofaktoren wie Alkoholkonsum, zierliche Statur, Nikotinabusus, familiäre Häufung erhöhen das Osteoporoserisiko. **Behandlung:** Hormonersatz, Sport und calciumreiche Ernährung.
- **Herz- Kreislauferkrankungen:** Risikofaktoren hierfür sind:
 - zunehmendes Alter
 - erhöhter Blutdruck
 - erhöhte Blutfettwerte
 - Nikotin
 - Diabetes (Zuckerkrankheit)

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- familiäre Belastung
- Stress

Die Östrogenproduktion wird während der Menopause fast komplett eingestellt. Somit verlieren die Frauen die Schutzwirkung, die das Östrogen auf Herz und Blutgefäße ausübte. Nach der Menopause nimmt das Risiko stark zu, einen Herzinfarkt zu erleiden oder an einer anderen Herzerkrankung zu erkranken. Die Hormonersatztherapie verringert das Herz- Kreislaufisiko, begünstigt den Blutfetthaushalt und wirkt gegen Arteriosklerose. Mit Ihrem Arzt sollten Sie eine individuelle und sorgfältige Hormonersatztherapie in Erwägung ziehen. Ein Therapie- versuch mit pflanzlichen Medikamenten sollte auch besprochen sein.

Osteoporose (Knochenschwund)

Osteodensitometrie- (Knochendichtemessung)

- Nach Schätzungen sind in Deutschland gegenwärtig 4-6 Millionen Menschen an Osteoporose erkrankt – und die Tendenz ist steigend
- Als Osteoporose bezeichnet man den vermehrten Verlust der Knochenmasse- eine **verminderte Knochendichte-** durch die langsame Reduzierung des stabilen Knochengewebes. Typische Folgen sind der sogenannte "Witwenbuckel" oder der Oberschenkelhalsbruch. Naturgemäß beginnt dieser allmählich fortschreitende Abbauprozess ab dem 40. Lebensjahr. Bei Frauen ist dieser Prozess während der Wechseljahre – und zwar in den zehn Jahren nach der letzten Monatsblutung – deutlich beschleunigt. Danach ist der Abbau der Knochenmasse wieder verlangsamt.

Jede dritte Frau ist nach den Wechseljahren von **Osteoporose** betroffen.

- Da im Anfangsstadium keinerlei Beschwerden bestehen, ist die **Früherkennung** enorm wichtig. Das frühzeitige Erkennen und Behandeln einer Osteoporose sind wichtige Maßnahmen zur Sicherung der Lebensqualität.
- Zur Feststellung Ihrer individuellen Knochendichte wird eine Knochendichtemessung bei einem Radiologen durchgeführt.