

Der kleine TopPharm Ratgeber

Wechseljahre

toppharm

Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Bedeutung der Wechseljahre	4
Hormone	6
«Heisse Zeiten»	8
Haut und Haare	10
Psyche, Schlafstörungen	12
Blase	14
Verhütung, Sex	15
Herz-Kreislauf-System	18
Knochen	20
Ernährung	24
Therapieformen	25

Herausgeberin
TopPharm AG
Christoph Baumgartner
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 1. Auflage 2016

Einleitung

Liebe Leserin

In den Wechseljahren endet bei Frauen die Fruchtbarkeit: Die Regelblutung verändert sich und bleibt irgendwann ganz aus – manchmal unbemerkt und ein andermal mit vielen Begleiterscheinungen.

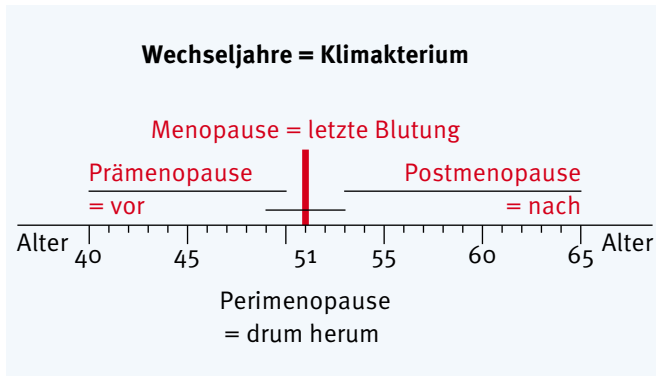
Die Zeit zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr bringt eventuell auch noch weitere grosse Neuerungen mit sich. Vielleicht gehen die Kinder aus dem Haus und individuelle Wege, was mehr Zeit für die eigene Partnerschaft oder den Job lässt. Oder die Eltern werden hilfsbedürftig und brauchen Fürsorge?

Solche Umbrüche sind oft eine Herausforderung, stellen aber auch neue Chancen dar, privat wie beruflich. Damit Sie diese Chancen nutzen können, bietet Ihnen unser kleiner Ratgeber Erklärungen für die typischen Symptome und Zeichen der Wechseljahre sowie Tipps für einen guten Umgang damit.

Eine erfreuliche Zeit wünscht Ihnen
Ihr TopPharm Gesundheits-Coach

Bedeutung der Wechseljahre

Abänderung, Menopause, Wechseljahre ... was bedeuten diese Fachbegriffe genau? Die Abbildung stellt die verschiedenen Phasen dieser Zeit des Umbruchs dar:



Wechseljahre verbinden viele mit «alt sein» und unangenehmen Gefühlen. Jedoch bietet die Zeit nach der Menopause heutzutage dank längerer Lebenserwartung und besserer Gesundheit noch zahlreiche attraktive Jahre für Aktivitäten, neue Erfahrungen, Reisen und Projekte. Die Wechseljahre rücken immer mehr in die Lebensmitte, und es lohnt sich, für die Zeit danach schöne Pläne zu machen. Nicht umsonst wird die Generation 50+ auch «Best Ager» genannt.

Biologisch betrachtet ist die Menopause ein wichtiger Einschnitt in das Leben einer Frau. Und selbst wenn durch die Hormonumstellung körperliche oder seelische Beschwerden auftauchen: Nur Mut, es gibt dafür erprobte und bewährte Hilfestellungen! In diesem Ratgeber stellen wir Ihnen einige davon vor. Zu verstehen, was genau im Körper vor sich geht, ist eine gute Grundlage, um mit Veränderungen besser umgehen zu können.

Hormone

Während der Wechseljahre verschiebt sich ein Grossteil des Hormonhaushalts. Die schon bei der Geburt in den Eierstöcken angelegten Eibläschen entwickeln sich bereits ab dem 40. Lebensjahr immer seltener zu reifen Follikeln. Bei sonst normalem Zyklus findet dann kein Eisprung mehr statt. Als Folge dieser «Funktionseinstellung» der Eierstöcke sinkt die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron. Die übergeordnete Steuerzentrale im Gehirn versucht, dem entgegenzuwirken. Das heisst, die Hormonspiegel sinken nicht nur, sie können auch schwanken: mit unterschiedlich empfundenen Folgen für die Frau.

Aber: Wechseljahre sind keine Krankheit. Unregelmässige Monatsblutungen und schliesslich das Ausbleiben der Regel gehören zum natürlichen Ablauf im Leben. Rund ein Drittel aller Frauen bemerkt dabei keine oder kaum Begleiterscheinungen, ein weiteres Drittel hat zwar Beschwerden, empfindet diese aber nicht als behandlungsbedürftig.

Jede dritte Frau allerdings hat so starke Beschwerden, dass eine Therapie notwendig bzw. sinnvoll ist. Ebenso gibt es bei der Dauer der Symptome grosse Unterschiede: Sie reicht von wenigen Monaten bis zu einigen Jahren.

Die typischen Merkmale dieser Zeit sind: Blutungsstörungen, Hitzewallungen mit Schwitzen bzw. Schweissausbrüchen (teilweise begleitet von Herzklopfen oder -rasen). Hinzu können manchmal weitere Veränderungen kommen: z.B. Haarausfall, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Verstimmungen, trockene Schleimhäute und Rückgang der sexuellen Aktivität.

«Heisse Zeiten»

Bei einer Wallung empfinden Betroffene zunächst ein Hitzegefühl im Brustbereich, das sich über Hals, Gesicht und Oberarme ausbreitet. Die Haut wird rot («Flush»), der Puls geht schneller, und häufig folgt ein Schweissausbruch. Das Ganze ist nach wenigen Minuten vorbei. Während einige Frauen nur vereinzelte solcher Episoden erleben, haben andere bis zu 20-mal am Tag damit zu tun. Auch die Intensität der Wallungen ist sehr verschieden.

Die Ursache für dieses typische Wechseljahrsphänomen liegt in der verstellten Solltemperatur des Körpers. Durch die Hormonschwankungen wird vermutlich der Zielwert für die Körperkerntemperatur kurzzeitig heruntergeschraubt. Der Körper versucht dann, schnell Wärme abzugeben, um diesen niedrigeren Sollwert zu erreichen: Die Blutgefäße weiten sich aus, der Schweiss soll zusätzlich kühlen. Diese «falsche Einstellung» wird recht zügig wieder korrigiert, der Sollwert steigt an, die Wallung ist vorüber und in der Folge frösteln einige Frauen sogar.

Solche Wallungen gibt es vor allem zu Beginn der Wechseljahre, mit der Zeit lassen sie nach. Leichte, mehrlagige Kleidung aus Naturtextilien, die schnell ausgezogen werden kann, ist hilfreich. Wer ausserdem noch auf eher kühle Raumtemperatur, leichte Nahrung und ausreichend Entspannung achtet, kann die Intensität und Häufigkeit solcher Wallungen senken. Nächtliche Schweissausbrüche stellen mehr oder weniger massive Schlafstörungen dar. Sorgen Sie im Bett mit leichter Decke und Bekleidung (und evtl. etwas zum Wechseln in Griffweite) sowie einer niedrigen Temperatur im Schlafzimmer vor, damit die Unterbrechung der Nachtruhe möglichst kurz und wenig einschneidend ausfällt.

Wichtig ist auch, zu erwähnen, dass Genussgifte wie Nikotin, Alkohol oder Koffein nur in geringem Mass konsumiert werden sollten, da Frauen in den Wechseljahren darauf häufig empfindlicher reagieren. Auch andere Einflüsse stehen unter Verdacht, Hitzewallungen zu fördern, sind wissenschaftlich aber nicht belegt. Dazu gehören Stress, Nervosität, Medikamente, Gewürze und eine angeschlagene Gesundheit.

Haut und Haare

Auch an Haut und Haaren gehen die Wechseljahre leider nicht spurlos vorüber: Östrogen ist am Aufbau von Kollagen beteiligt. Kollagen hält die Haut straff und elastisch und speichert Flüssigkeit. Wird weniger Östrogen produziert, nehmen die Kollagenfasern ab, wodurch die Dicke, die Durchblutung und die Elastizität der Haut immer mehr vermindert werden.

Trockene Haut und Schleimhäute sind die Folge: Spannende Gesichtshaut, brennende Augen, ein trockenes Gefühl im Mund oder Juckreiz in der Vagina sind typische Symptome dafür. Speziell durch die Hormonumstellung können aber auch Pickel entstehen, manche Frauen entwickeln eine sogenannte Spätakne. Hier kann medizinische Hilfe angesagt sein.

Um trockener Haut entgegenzuwirken, hilft es zunächst einmal, ausreichend zu trinken. Dazu kommt es auf die passende Pflege an: Die bisher geschätzte Creme reicht irgendwann nicht mehr. Reichhaltige, feuchtigkeitsspendende und rückfettende Cremes werden wichtiger und können ihre Wirkung nach einer sanften Reinigung noch besser entfalten. Ab und zu eine Maske beruhigt nicht nur die Gesichtshaut, sondern gibt ganz nebenbei Gelegenheit für eine kleine Entspannungspause.

Kopf- und Körperhaare sind in ihrem Wachstum von Hormonen abhängig. Manche Frauen beobachten in den Wechseljahren stumpf werdendes Haar. Das Haupthaar wächst langsamer und wird spröder. Vielleicht eine gute Gelegenheit für eine neue Frisur?

Männliche Hormone (sogenannte Androgene, die Gegenspieler der weniger werdenden weiblichen Hormone), die bei Frauen zeitlebens eine untergeordnete Rolle innehaben, gewinnen in den Wechseljahren eventuell die Oberhand. Betroffene bemerken, dass die Körperbehaarung stärker wird oder sogar ein sogenanntes «Damenbärtchen» wächst. Das Kopfhaar wiederum reagiert auf Androgen-Einfluss mit Haarausfall, im typisch männlichen Muster mit Geheimratsecken und Lichtung im Scheitelbereich und am oberen Hinterkopf. Frisieren, Stylen oder Auszupfen können zwar einiges wettmachen; ist die Veränderung aber sehr stark und belastend, helfen Spezialmittel weiter. Ihr Gesundheits-Coach berät Sie gern und kompetent.

Psyche, Schlafstörungen

Wenn nächtliche Hitzewallungen den Schlaf rauben, kann das auf Dauer eine enorme Belastung sein. Aber auch ohne solche Schwitzattacken schlafen Frauen in den Wechseljahren häufig schlechter ein und wachen zwischendurch immer mal wieder auf. Der Schlaf ist insgesamt nicht so tief und erholsam wie gewohnt. Dadurch nimmt die Leistungsfähigkeit ab und es kommt zur Erschöpfung. Schlafprobleme sind wohl die hauptsächlichste Ursache für die oft beklagte Leistungsminderung in dieser Zeit.

Was hilft?

Wer unter nächtlichen Schweißausbrüchen leidet, kann das Zwiebelprinzip für die Kleidung genauso nachts für die Bettdecke anwenden: Mehrere dünne Decken, die weggelegt werden können, wenn die Hitze kommt. Meiden Sie scharfe Gerichte zum Abendessen, Salbeitee statt Alkohol als Nachtrunk hilft zusätzlich. Wenn Sie dann noch leichte Nachtwäsche aus Naturtextilien tragen und Wechselkleidung bereitlegen, wird die nächtliche Unterbrechung auf ein Minimum reduziert.

Auch das seelische Gleichgewicht kann unter dem Östrogenmangel leiden, weil Östrogen auch die sogenannten «Glückshormone» im Gehirn beeinflusst. Die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden, körperliche Veränderungen und neue Aufgaben oder Rollen im Leben machen vielen Frauen zusätzlich zu schaffen. Stimmungsschwankungen, Ängste, Reizbarkeit und sogar depressive Phasen mit Antriebslosigkeit können vorkommen. Sich der Ursachen dieser Veränderungen bewusst zu werden, ist ein erster Schritt. Vielleicht sind es gar nicht die Hormone, sondern die berufliche Lage, der Auszug der Kinder (Empty-Nest-Syndrom) oder die Sorge um die Eltern. Sprechen Sie mit Vertrauten oder anderen Betroffenen darüber, oft hilft bereits ein solcher Austausch. Je nach Situation, Vorlieben und Gewohnheit gibt es zudem unterschiedliche Ansatzpunkte, um die Stimmung zu verbessern: Bewegung, Musik, Singen oder Entspannungsmethoden. Probieren Sie aus, ob Sie davon profitieren, bevor allenfalls pflanzliche Mittel oder Medikamente zum Einsatz kommen.

Blase

Durch den Östrogenabfall wird die Schleimhaut von Blase und Harnwegen schlechter durchblutet, die Infektionsanfälligkeit steigt. Die Elastizität des Bindegewebes im Beckenboden lässt nach und die Beckenbodenmuskulatur wird schwächer.

Als Folge können Blasenreizungen und vermehrter Harn-drang auftreten. Beim Lachen, Niesen, Husten oder Heben kann es zu unkontrolliertem Urinabgang kommen.

Um die Muskulatur des Beckenbodens zu stärken, können Sie einfache Übungen in den Alltag einbauen. Im Prinzip funktioniert dies wie bei jedem Muskeltraining: Muskulatur im Stehen, Liegen oder Sitzen anspannen, Spannung einige Sekunden halten, entspannen, 8- bis 10-mal wiederholen. Sie werden merken, tägliches Üben gibt Ihnen schon bald mehr Sicherheit. In brenzligen Situationen kann zudem eine Slipeinlage helfen.

Verhütung, Sex

Hormonschwankungen können sich positiv oder negativ auf das Lustempfinden auswirken, führen aber nicht zwangsläufig zum Libidoverlust. Im Allgemeinen verändert sich in den Wechseljahren weder die sexuelle Erregbarkeit noch die Orgasmuszfähigkeit. Allerdings kommen andere Faktoren, die mit dem Klimakterium zusammenhängen können, ins Spiel: Eine trockene Scheide, depressive Verstimmung und Müdigkeit sind nicht gerade förderlich für ein erfülltes Sexualleben, lassen sich aber durchaus beheben. Durch den sinkenden Östrogenspiegel leidet die Schleimhaut in und um die Scheide: Sie ist schlechter durchblutet, wird trockener und entzündet sich leichter. Hier kann ein Gleitgel oder eine östrogenhaltige Vaginalcreme (verschreibungspflichtig) sehr gut helfen.

Hadern mit dem eigenen, älter werdenden Körper, mit dem Verlust der Schambehaarung, Falten oder schlaffer werdender Brust: Zum Teil finden sich Frauen in den Wechseljahren selbst nicht mehr so attraktiv und sexuell anziehend.

Verhütung, Sex

Auch hier können ein offener Umgang mit solchen Themen und der Austausch mit dem Partner oder einer Freundin helfen. Den eigenen Fokus auf Positives, neue Aufgaben oder gewonnene «Freiheiten» zu lenken, unterstützt natürlich zusätzlich.

Die Fruchtbarkeit wird ab dem 30. Lebensjahr nach und nach geringer, eine Schwangerschaft ist aber bis zur letzten Blutung möglich. Darum ist Verhütung bis zur Menopause sinnvoll, wenn eine Schwangerschaft verhindert werden soll.

Die Wahl des Verhütungsmittels ist dabei eine Frage der persönlichen Prioritäten und medizinischen Voraussetzungen. Hormonfreie Verhütungsmittel (Kondom, Diaphragma, Kupferspirale) beeinflussen den Zyklus nicht und verschleiern somit nicht erste Unregelmässigkeiten. Unter der Pille können solche ersten Anzeichen ausbleiben, sie hat aber keinen Einfluss auf den Beginn der Wechseljahre und den Zeitpunkt der letzten Blutung. Allerdings ist zu bedenken, dass das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Thrombosen mit dem Älterwerden sowieso ansteigt und durch die Pille zusätzlich erhöht wird.

Da die Familienplanung für die meisten Frauen in dieser Lebensphase abgeschlossen ist, kann auch eine definitive Unterbindung eine Option darstellen. Viele Paare wählen dabei die unkompliziertere und risikoärmere Vasektomie (Durchtrennen der Samenleiter) beim Mann.

Herz-Kreislauf-System

Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Schlaganfall und Herzinfarkt) nimmt sowohl bei Frauen als auch bei Männern im Laufe der Jahre zu. Neben dem Alter spielen dabei eine Reihe anderer Risikofaktoren eine Rolle: Übergewicht, Fettstoffwechselstörung, erhöhter Blutzucker und Bluthochdruck werden im Alter häufiger. Langjähriges Rauchen zeigt jetzt die typischen Langzeitfolgen.

Aber auch ein direkter Zusammenhang zwischen dem abfallenden Östrogenspiegel in der Menopause und Herz-Kreislauf-Erkrankungen wird seit Jahren untersucht.

Offensichtlich schützen die natürlichen weiblichen Sexualhormone in der fruchtbaren Lebensphase vor Gefässschäden. Frauen mit früher Menarche (= erste Monatsblutung) und später Menopause (also einer langen Zeit mit hohem Östrogenspiegel) haben eher gesündere Gefässe. Dieser Schutz geht nach der Menopause verloren. Darum verordneten Ärzte früher öfter eine Hormontherapie (HT, früher Hormon-Ersatz-Therapie), um das Herz-Kreislauf-Risiko zu reduzieren. Neuere Studien haben aber gezeigt, dass eine Hormontherapie nicht unbedingt einen entsprechenden Schutz darstellt.

Im Gegenteil steigt sogar bei manchen Frauen das Risiko für gewisse Erkrankungen. Neben Herzinfarkt und Schlaganfall können vor allem Thrombosen, Lungenembolien, Demenz und Brust- bzw. Gebärmutterkrebs häufiger auftreten. Darum wird die HT heute nicht mehr so leichtfertig zur Prophylaxe von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eingesetzt.

Experten und Leitlinien empfehlen eine kurzzeitige HT (möglichst niedrig dosiert und als Östrogen-/Gestagen-Kombination) nur noch bei sehr starker Beeinträchtigung und nach Erwägung alternativer Therapien sowie einer gründlichen Nutzen-Risiko-Beurteilung.

Zur Reduzierung des Herz-Kreislauf-Risikos sollten vor allem andere, erwiesenermassen erfolgreiche Strategien zum Einsatz kommen: allen voran regelmässige Bewegung, Gewichtsreduktion und eine ausgewogene Ernährung.

Knochen

Jede dritte Frau in der Postmenopause erleidet irgendwann einen osteoporosebedingten Knochenbruch. Das sind viele vermeidbare Frakturen, die vor allem im höheren Alter häufig dauerhafte Hilfs- oder Pflegebedürftigkeit verursachen.

In unseren Knochen laufen lebenslang Ab- und Aufbauprozesse ab, wobei bis zum 30. Lebensjahr der Aufbau überwiegt. Nach der Menopause wird weniger knochenschützendes Östrogen produziert, der Knochenabbau wird beschleunigt.

Hinzu kommt, dass die meisten Frauen in dieser Zeit Muskelmasse abbauen. Dies hat einerseits zur Folge, dass die Knochen weniger beansprucht (ständiger Muskelzug am Knochen regt diesen zur Knochenneubildung an) und andererseits Stürze häufiger werden. Da die Betroffenen sich dann wegen der geringeren Muskelmasse noch schlechter abfangen können, brechen sie sich eher die sowieso schon geschwächten Knochen.



Knochen

Allerdings ist die Knochendichte nur ein Risikofaktor für Brüche, weshalb heutzutage vor einer möglichen Therapie weitere Abklärungen getroffen werden. Zum Beispiel werden Alter, Körpergewicht sowie Osteoporose-Fälle in der Familie ebenso berücksichtigt.

Bei der Prävention von osteoporotischen Brüchen helfen verschiedene Massnahmen:

Bewegung, insbesondere Krafttraining, aktiviert die Knochen gezielt und verbessert die Knochendichte. Bessere Koordination und Muskelkraft schützen darüber hinaus vor Stürzen.

Rauchen soll vermieden und der Alkoholkonsum möglichst eingeschränkt werden.

Ausreichende Zufuhr von Kalzium (1000 – 1500 mg täglich) aus Milchprodukten liefert den «Baustoff» für die Knochen. Auch Grünkohl, Mandeln und Leinsamen sind reich an Kalzium; ggf. sind auch Nahrungsergänzungsmittel angezeigt.

Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium gut aufgenommen und in die Knochen eingebaut wird. Sonne- oder Lichtzufuhr sowie Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel wie Seefische (Hering, Lachs, Heilbutt oder Makrele) bilden dazu die Grundlage. Wenn beides z. B. im Winter nicht ausreicht, können entsprechende Vitaminpräparate eingenommen werden. Fragen Sie dazu Ihren Gesundheits-Coach.

Ernährung

Ernährung ist nicht nur wegen der Knochengesundheit ein wichtiges Thema während der Wechseljahre. Der Kalorienbedarf insgesamt sinkt und die Fettverteilung des Körpers ändert sich: Es wird mehr Bauchfett eingelagert.

Viele Frauen legen in diesem Lebensabschnitt an Gewicht zu, da der Grundumsatz mit dem Älterwerden sinkt. Gleichzeitig werden Gelenkschmerzen häufiger, man bewegt sich weniger, Muskelmasse wird abgebaut – und Muskeln verbrennen mehr Energie als die Fettpölsterchen, durch die sie ersetzt werden. Eine 50-Jährige kommt mit rund 400 kcal pro Tag weniger aus als eine 25-Jährige. Andererseits bleibt der Bedarf an Nährstoffen gleich oder steigt sogar bei bestimmten Nährstoffen (Kalzium und Vitamin D) an. Darum ist es mit «weniger essen» nicht getan, sondern eine Ernährungsumstellung ist sinnvoll: Gemüse und Obst haben eine geringe Kaloriendichte, aber viele Ballast- und Mikronährstoffe. Damit können Sie den Bedarf an Vitaminen und Mineralien leichter decken und sparen trotzdem einiges an Kalorien ein. Wer Rohkost nicht mehr gut verträgt, kann das Gemüse kurz abkochen. Weiterhin ist eine Reduktion der tierischen Fette (z. B. in Wurst, Butter und Fleisch) sinnvoll, fettarme Milchprodukte sind als Eiweisslieferanten geeigneter.

Therapieformen

So viel vorweg: Das eine Mittel gegen alles gibt es nicht. Selbst eine Hormontherapie löst nicht alle Probleme der Wechseljahre. Sie erhöht sogar das Risiko für zahlreiche Erkrankungen (siehe Abschnitt Herz-Kreislauf-System). Darum ist man heutzutage zurückhaltender: Hormone werden nur kurzzeitig und möglichst gering dosiert bei Frauen eingesetzt, die durch die Hitzewallungen und Schweissausbrüche massiv beeinträchtigt sind. Vorher sollte abgeklärt werden, ob nicht eine Störung der Schild- oder Nebenschilddrüse zugrunde liegt.

Pflanzliche Wirkstoffe eröffnen weitere Möglichkeiten: z. B. die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), die gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen helfen soll.

Diese Pflanze enthält sogenannte Phytoöstrogene, also pflanzliche Wirkstoffe, die dem Östrogen ähnlich sind. Zahlreiche Studien zeigen Erfolge, obwohl der strenge wissenschaftliche Nachweis noch aussteht. Besonders gut soll die Wirkung sein, wenn man Traubensilberkerze mit Johanniskraut kombiniert. Manche Frauen schwören auf Nachtker-

Therapieformen

zenöl, Frauenmantel, Mönchspfeffer, Salbei, Schüsslersalze oder Homöopathie. Bei Schlafproblemen können Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Melisse helfen. Doch Vorsicht: Pflanzliche Arzneien können Neben- und Wechselwirkungen (mit anderen Medikamenten) haben. Lassen Sie sich in Ihrer TopPharm Apotheke beraten oder sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin, bevor Sie eines der rezeptfreien Arzneimittel einnehmen.

Auch eine übermässige Einnahme von Phytoöstrogenen kann möglicherweise Übelkeit und evtl. sogar ein erhöhtes Brustkrebsrisiko verursachen. Darum ist bei Nahrungsergänzungsmitteln mit konzentrierten Phytoöstrogenen eine Besprechung mit Ihrem TopPharm Gesundheits-Coach angezeigt. Eine phytoöstrogenhaltige Ernährung ist allerdings sehr empfehlenswert: Hülsenfrüchte, Leinsamen und Granatapfel sind besonders gehaltvoll.

Viele Frauen erzielen gute Ergebnisse mit Akupunktur, selbst wenn Studien bisher keinen eindeutigen Nutzen nachweisen konnten.

Internetseiten

www.toppharm.ch

Mehr Informationen und Tipps zu Knochen und Gelenken, Osteoporose, Fettverteilung, Entspannung, Schlaf und Stress



*Gut begleitet durch die Wechseljahre:
Ihr Gesundheits-Coach.*