



DIE WECHSELJAHRE

Sie sind ein **natürlicher Prozess** im Leben der Frau und bezeichnet die Zeit vor und nach den letzten Regelblutungen. Mit zunehmendem Alter und der **Fruchtbarkeitsabnahme** gehen **körperliche und seelische Veränderungen** einher.

Wir möchten Sie über diese besondere Zeit informieren und dabei unterstützen, sie so unbeschwert wie möglich zu erleben. Sie ermutigen, die Wechseljahre als eine ganz natürliche Übergangsphase anzusehen und nicht als eine Krankheit.

Erfahren Sie mehr über die komplexen Vorgänge im weiblichen Körper und wie Sie diesen herausfordernden **Lebensabschnitt optimal und bewusst gestalten** können. Zudem verraten wir Ihnen nützliche Tipps zur **Linderung** von potenziellen **Beschwerden**.

WISSENSWERTES VORAB

Klimakterium: Fachausdruck für die Wechseljahre der Frau

Menopause: das Aufhören der Regelblutung

Klimakterium präcox: Menopause vor dem 40. Lebensjahr

Prämenopause: Beginn der Wechseljahre. Zeitspanne von 1 bis 2 Jahren vor der Menopause oder die Dauer der gesamten fruchtbaren Lebensphase vor der Menopause

Perimenopause: der Zeitraum vor und nach dem Aufhören der Regelblutung

Postmenopause: die Jahre, die auf die Menopause folgen

WAS VERÄNDERT SICH WANN?

Die Menopause, das **Ausbleiben der Periode**, zählt zu den bekanntesten Zeichen des Klimakteriums. Meist beginnt die Phase der natürlichen Hormonumstellung zwischen Mitte 40 und Mitte 50. Mit etwa 51 blicken viele Frauen bereits auf ihre letzte Regelblutung zurück. In wenigen Fällen können die Blutungen bis zum 58. Lebensjahr andauern.

Das Erleben der Wechseljahre ist genauso **individuell** wie ihr Verlauf. Die einen fühlen sich mit all den Begleiterscheinungen rundum wohl, die anderen belastet die neue Situation sehr. Von stärkeren Beschwerden, Verunsicherung und Unzufriedenheit berichtet nur ein Teil der Frauen. Sie erleben eine krisenhafte Phase, die bei **Männern** als **Midlife-Crisis** bezeichnet wird. Ebenfalls kann die Dauer des Klimakteriums stark variieren. Die Unterschiede liegen hier zwischen einigen Monaten bis hin zu mehreren Jahren.

Andere Länder, andere Lebensweisen? Sowohl Frauen als auch Männer empfinden ihre Wechseljahre als sehr unterschiedlich. Ebenso spielen Kultur und Lebensumstände eine entscheidende Rolle. Weil sie in Japan kaum vorkommen, gelten Hitzewallungen dort im Gegensatz zu Deutschland als unbekannt.

Für die gesammelten Erfahrungen während dieser besonderen Zeit ist auch der gesellschaftliche **Stellenwert des Alterns** maßgebend. Je mehr Ansehen Frauen und Männer im Alter genießen, desto einfacher fällt es ihnen damit umzugehen.

Gut zu wissen:

Viele Frauen fühlen sich durch die Beschwerden kaum bis gar nicht beeinträchtigt. Eine **positive Herangehensweise**, die sich in Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Glückseligkeit widerspiegelt, ist empfehlenswert. Wichtig: Nicht alle Symptome, die sich zeitgleich bemerkbar machen, lassen sich auf die hormonelle Umstellung zurückführen.

Die physischen Neuerungen können Impulse setzen, die bisherige Lebensweise zu hinterfragen und Anlass geben, sich mit dem Älterwerden zu befassen. Als **positive Nebeneffekte** werden beispielsweise das **Ausbleiben der Regelblutungen** oder die **Befreiung von Verhütungsmethoden** nach Ende der Fruchtbarkeit wahrgenommen.

Auch wenn diese Lebensphase Gewöhnung fordert, sehen etliche Frauen in ihr diverse Möglichkeiten. Sie ordnen sich neu, richten den Blick nach vorne und setzen neue Prioritäten. Es kann eine Zeit der **Wunscherfüllung** wie auch der beruflichen **Neuorientierung** sein und Raum für Veränderung in der Partnerschaft bieten.

Was haben die Familienmitglieder für **Erwartungen**? Welche Erfahrungen wurden mit dem eigenen Körper gemacht und wie verhält sich der Umgang mit dem Thema Sexualität? Wie das **Klimakterium** bewertet wird, hängt ganz von der **persönlichen Wahrnehmung**, den **individuellen Umständen** und den **gesellschaftlichen Einflüssen** ab.



WECHSEL IN BALANCE

Wer auf seinen **körperlichen und seelischen Gesundheitszustand achtet**, erhöht die Chance auf das Ausbleiben von möglichen unangenehmen Beschwerden. So können regelmäßiges Aktivsein und eine ausgewogene, gesunde Ernährung positive Auswirkungen auf den Verlauf haben.

Außer Acht gelassen werden dürfen keinesfalls soziale Einflüsse wie Beruf und Familie. Entscheidend ist ebenfalls, ob die Wechseljahre in eine glückliche oder negativ geprägte Zeit fallen. Wie für so vieles im Leben existiert auch hier keine allgemeingültige Lösung.

Auf jeden Fall gibt es jede Menge Faktoren auf die Sie Einfluss nehmen können. Ob nun **Bewegung oder eher Entspannung** das Richtige ist, kann jeder am besten für sich selbst einschätzen. Haben Sie Mut zum Ausprobieren.

HORMONELLE UMSTELLUNG

Altersbedingt kommt es bei Frauen zu **Veränderungen der Hormonproduktion**, die seit der Pubertät den Monatszyklus reguliert. In den Eierstöcken lässt die Östrogenproduktion nach, sodass Eizellen nicht mehr so regelmäßig heranreifen wie zuvor.

Ebenso ebbt nach dem immer seltener werdenden Eisprung die Erzeugung des Gelbkörperhormons ab. Findet dann irgendwann keine Ovulation mehr statt, stoppt die Produktion gänzlich. Um die Östrogenproduktion auszugleichen, versucht die Hirnanhangdrüse vermehrt das follikelstimulierende Hormon (FSH) herzustellen. Schwankende Estradiol-Werte, die zu den wichtigsten Östrogenen zählen, sind die Folge. Unregelmäßige Blutungen werden hervorgerufen.

Schon längst vor dem Aussetzen der Periode kommt es zu **variierenden Zykluslängen**. Bei den meisten Frauen werden die Zyklen um die 30 erst kürzer, bis sie sich 1 bis 2 Jahre vor der Menopause deutlich verlängern. Ihre Dauer variiert stark. Nun bleibt immer häufiger der Eisprung aus, sodass die Regelblutung manchmal einige Monate entfällt.



SYMPTOME & TIPPS ZUM WOHLFÜHLEN

WAS SIND HITZEWALLUNGEN?

Circa bei der Hälfte aller Frauen kommt es zu **Hitzewellen**, eine **typische Begleiterscheinung der Wechseljahre**. Das Hitzegefühl breitet sich wellenartig über Brust, Hals und Kopf aus. Der weibliche Körper reagiert daraufhin entsprechend mit Schweißausbrüchen. Ob Frauen sich davon belastet fühlen, hängt ganz von der persönlichen Empfindung und ihrer Intensität ab. Einige spüren die Wallungen nicht einmal.

Warum Hitzewallungen entstehen? Der Grund ist noch nicht abschließend geklärt. Vermutet wird ein Zusammenhang mit der **nachlassenden Östrogenproduktion**, die sich auf die Steuerung der Körpertemperatur im Gehirn auswirkt. Wichtig: Hitzewallungen sind nicht immer der Hormonumstellung zuzuschreiben.

Einige Frauen bemerken die Wallungen bereits vor Beginn der Menopause – andere erst 1 bis 2 Jahre danach. Genauso **variierend** wie der **Zeitpunkt** verhalten sich **Dauer** und **Häufigkeit**. Es gibt Frauen, die haben lediglich ein paar Wochen Hitzewallungen, während andere mehrere Jahre damit zu kämpfen haben.

Wie oft solche Wallung auftreten? Auch das lässt sich heute noch nicht genau sagen. Erkenntnissen nach können sie 3 bis 30 Mal pro Tag vorkommen. Bei den einen fallen sie kurz aus – bei anderen etwas länger. Symptome können leichte bis stärkere Hautrötungen und Schweißausbrüche sein. Ebenso gibt es Hitzewallungen, die für unbedenkliches Herzklopfen, Fröstelgefühl oder Schlafstörungen sorgen. Die gestörte Nachtruhe kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und während des Tages zu Erschöpfung führen. Zum Glück existieren eine Vielzahl an wissenswerten Methoden, um all diesen Beschwerden zu begegnen ...

HITZEWALLUNGEN – WAS KANN HELFEN?

- **Das Wichtigste:** Sie sind nicht allein. Öffnen Sie sich Ihrer Familie, Ihrem Partner, Ihrem Freundeskreis oder auch einer Selbsthilfegruppe gegenüber. Verständnis tut Ihnen gut! Herauszufinden, wie es anderen in ähnlichen Situationen ergeht, kann informieren und stärken.
- **Fachkompetente Unterstützung:** Lassen Sie sich von Experten beraten, um mögliche Belastungen zu mindern.
- **Behandlungsmethoden:** Sowohl pflanzliche Präparate als auch Hormontherapien haben sich bewährt. Klären Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, welche Behandlung für Sie am besten geeignet ist. Wichtig: Prüfen Sie dabei sorgfältig Vorteile und Risiken.
- **Ängsten entgegensteuern:** Falls Ihnen offensichtliches Schwitzen und Erröten unangenehm sein sollten, kann dies zu Stress führen. Dadurch intensivieren sich die Hitzewallungen unnötig. Überlisten Sie den Teufelskreis mit Entspannungsübungen.
- **Wie zur Ruhe kommen?** Versuchen Sie vor allem in emotionalen sowie beruflich belastenden Phasen Körper und Geist in Einklang zu bringen. Entspannungstraining und bewusste Entschleunigung können Stressabbau unterstützen.
- **Gesunde Ernährung & bewusster Genuss:** Versuchen Sie Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und scharfe Gewürze sowie Nikotin zu meiden – Verzicht kann helfen!
- **Sport & Wechselduschen:** Aktivieren Sie Ihren Körper durch regelmäßige Bewegung. Duschen Sie am Morgen abwechselnd mit warmem und kaltem Wasser.
- **Was Sie kurz vor der Wallung tun können?** Verhindern Sie das Hitzegefühl, indem Sie kaltes Wasser über Ihre Handgelenke fließen lassen.

WEITERE NÜTZLICHE TIPPS

- **Lagen-Look:** Das Zwiebelprinzip ermöglicht Ihnen zu jeder Zeit Kleidung abzulegen oder anzuziehen.
- **Hilfsmittel während der Wallung:** Fächern Sie sich Luft zu – das schafft Erleichterung.
- **Praktisches für erholsame Nächte?** Kombinieren Sie 2 leichte Decken miteinander, sodass Sie gegebenenfalls eine davon weglegen können. Verwenden Sie Bettwäsche mit atmungsaktiver Funktion und legen Sie sich Wechselwäsche bereit.
- **Schlaf nachholen:** Wenn Hitzewallungen für nächtlichen Schlafmangel sorgen, kann es helfen diesen durch einen Tagesschlaf auszugleichen.



VERÄNDERTE BLUTUNGEN

Da sich das hormonelle Ungleichgewicht auf den **Menstruationszyklus** auswirkt, gehen mit den Wechseljahren **Zyklusschwankungen** einher. Ein typisches Anzeichen dafür ist das häufigere Auftreten von Schmierblutungen vor und nach der Periode.

Ob die Blutungen kürzer oder länger und schwächer oder stärker ausfallen variiert. Bereits diese Unregelmäßigkeiten empfinden manche Frauen als störend und verunsichernd. Langanhaltende Blutungen können erschöpfen.

Lassen Sie unbedingt prüfen, ob Sie dadurch unter einem Eisenmangel leiden. Greifen Sie wenn nötig auf entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zurück.

BLUTUNGSSTÖRUNGEN – WAS KANN HELFEN?

- **Gynäkologische Untersuchung & fachkundige Beratung:** Suchen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt auf. Klären Sie ab, ob für Sie eine Hormonspirale oder eine operative Entfernung der Gebärmutter Schleimhaut sinnvoll sein könnte. Zudem gilt es auszuschließen, dass es sich um Polypen oder Myome handelt. Sie können ebenfalls für Blutungen verantwortlich sein.
- **Mönchspfeffer:** Das pflanzliche Heilmittel hat bereits Erfolge bei Blutungsstörungen verzeichnet. Vielleicht kommt es für Sie infrage.
- **Clever organisieren:** Es ist empfehlenswert einen Vorrat an Hygieneartikel Ihrer Wahl an verschiedenen Orten zu platzieren. So sind Binden, Tampons etc. stets griffbereit.

BLASENSCHWÄCHE ERKENNEN & VORBEUGEN

Bei körperlicher Belastung und sogar beim Lachen oder Husten kann es zu **Harninkontinenz**, **Harnträufeln** und **unwillkürlichem Urinabgang** kommen. Diese als oft unangenehm empfundenen Begleiterscheinungen können auch eine andere Ursache als die Hormonumstellung haben.

Ein **veränderter Beckenboden** oder eine **Blasensenkung** treten nicht selten nach **Geburten** oder mit **zunehmendem Alter** auf. Die an Aktivität abnehmende Östrogenproduktion bewirkt eine Ausdünnung der Blasenschleimhäute und Harnwege. Dieser Prozess begünstigt Infektionen und somit auch Blasenschwächen.

BLASENSCHWÄCHE – WAS KANN HELFEN?

- **Es ist nie zu spät:** Stärken Sie Ihren Beckenboden durch regelmäßige, gezielte Gymnastik, sodass sich unbewusster Urinabgang besser kontrollieren lässt. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt verrät Ihnen bestimmt gerne entsprechende Tipps.
- **Spezielles Blasentraining:** Interessant könnten ebenfalls mögliche Übungen oder Medikamente sein, die für eine entspannte Blase sorgen.
- **Alternativen:** Sie könnten pflanzliche Heilmittel wie Tees oder Präparate und natürlich auch Medikamente für sich in Erwägung ziehen.
- **Operative Eingriffe:** Eine Verbesserung der Beschwerden kann durch das Anheben von Blase und Harnröhre erzielt werden. Dabei ist die Erhaltung der Gebärmutter meist möglich. Wichtig: Lassen Sie über Ihre Ärztin oder Ihren Arzt die Ursache für die Blasenschwäche abklären.

KOPFWEH, SCHWINDEL & HERZKLOPEN

Die Wechseljahre können **Kopfschmerzen** mindern oder verstärken. **Schwindelgefühle** und **Herzklopfen** treten ab und an in Verbindung mit Hitzewallungen auf. Besonders betroffen können Frauen sein, die unter zyklusbedingter Migräne leiden. Diese Begleitsymptome enden gemeinsam mit den Wallungen.

URSACHEN ABKLÄREN:

- **Arztbesuch:** Oft stecken hinter diesen Symptomen andere Gründe als das Klimakterium. Bei einer ärztlichen Untersuchung kann festgestellt werden, ob sie beispielsweise auf eine **Schilddrüsenüber-** oder **Unterfunktion** zurückzuführen sind.



PSYCHE & WECHSELJAHRE

Für einige Frauen stellt das Klimakterium eine **besondere Herausforderung** dar. Sie bietet **Chancen** – kann aber auch als **Belastung** empfunden werden.

Das Älterwerden ist ein Signal für Veränderung und Umbruch. Nicht jeder geht damit gleich gut um. Der **Körper** befindet sich im **Umschwung**. Dieser naturgegebene Vorgang kann als **Verlust** der **Attraktivität** gedeutet werden. Arrangiert man sich nicht mit dem Älterwerden, sondern nimmt es als **Einschränkung** wahr, können **Misstimmung** und **Enttäuschungen** aufkommen.

Ebenso können veränderte Umstände in der Familie, der Partnerschaft oder dem Berufsleben den Frauen sehr viel abverlangen.

Wichtig: Mögliche Folgen wie **Stimmungsschwankungen**, **Gereiztheit**, **Wut**, **Traurigkeit** oder **Ängste** deuten nicht unbedingt auf eine **psychische Erkrankung** hin, sondern sind viel mehr eine **natürliche Reaktion auf die aktuelle Situation**.

Man geht davon aus, dass Depressionen in den Wechseljahren nicht häufiger vorkommen als in anderen Lebensphasen. Lediglich wenn Frauen bereits zuvor depressive Verstimmungen durchlebt haben, sind sie während des Klimakteriums wahrscheinlicher.

SO KOMMEN SIE AUS DEM STIMMUNGSTIEF

- **Akzeptieren & nach vorne blicken:** Nehmen Sie die Herausforderung an! Nutzen Sie den Wandel für Ihre persönlichen Interessen und Ihr Wohlbefinden. Vielleicht tut es Ihnen gut, sich langersehnte Träume zu erfüllen oder Ihren bisherigen Lebensstil zu überdenken.
- **Anforderungen hinterfragen:** Ist es Zeit für Veränderungen? Betrachten Sie kritisch Ihre Anforderungen an sich selbst und die der anderen.
- **Informieren:** Psychologische Ratgeber bieten eine inspirierende Möglichkeit für neue und positive Herangehensweisen.
- **Pflanzliche Stimmungsaufheller:** Johanniskraut hat eine antidepressive Wirkung und kann Stimmungsschwankungen ausgleichen. Bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat. Klären Sie mögliche Nebenwirkungen ab, falls Sie zu dem Zeitpunkt zusätzlich Hormone einnehmen.
- **Depressionen erkennen & behandeln:** Haben Sie den Mut, bei lang anhaltenden Stimmungsschwankungen oder schwerer Gemütskrankheit psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe anzunehmen.



KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Mit zunehmendem Alter legen viele Frauen an **Gewicht** zu und auch die Optik der **Figur verändert sich**. Doch liegt das wirklich nur an den Wechseljahren? Der Körper benötigt immer **weniger Nahrung**, da der **Grundumsatz** mit dem Alter **sinkt**. Bei gleichbleibenden Essgewohnheiten ist die Zunahme von circa 1 Kilo pro Jahr nahezu vorprogrammiert.

Auch dass sich die Figur ändert, ist ganz typisch. Der Taillenumfang nimmt zu. Der Bauch wirkt rundlicher und der Po bekommt eine zunehmend flachere Silhouette. Die Gewichtszunahme kann auch zu größeren Brüsten führen.

WIE SIE SCHLANK BLEIBEN

- **Gesunder Lebensstil:** Erhöhen Sie Ihren Energieumsatz – treiben Sie Sport. Bewegen Sie sich ausreichend und achten auf eine ausgewogene Ernährung.
- Essen Sie genügend: Gemüse, Salate und Milch.
- Meiden Sie: zu viel Zucker, Wurstwaren, Fett und Weizenprodukte.
- **Dosiert zunehmen:** Da das Fettgewebe Östrogene produziert, kann eine Gewichtszunahme in Maßen gut für Sie sein. Die weiblichen Hormone wirken nämlich so den Wechseljahressymptomen entgegen.

HORMONBEHANDLUNG – VOR- UND NACHTEILE

Sind die Wechseljahre bei Ihnen mit **starken Beschwerden** verbunden, kann es sinnvoll sein über eine **Hormontherapie** nachzudenken. Klären Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, welche Art der Behandlung für Sie die passende sein könnte und ob die Einnahme von Hormonen überhaupt nötig ist. Bei Verdacht auf ein Klimakterium präcox kann eine **Hormonbestimmung** des Blutes Aufschluss geben. Ansonsten ist sie für die Anwendung an sich und die Hormondosierung nicht ausschlaggebend.

WAS SIE VORAB WISSEN SOLLTEN

- **Pro & contra:** Informieren Sie sich bei Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über eine mögliche Hormontherapie und deren Nutzen sowie Risiken. Fachleute raten in der Regel nur noch zu einer hormonellen Behandlung, wenn Frauen stark unter den Wechseljahresbeschwerden leiden.
- **Monatsblutungen:** Produkt und Verabreichung hängen zudem davon ab, ob es noch regelmäßig zu Blutungen kommt oder nicht.
- **Einnahmedauer:** Hormone sollten immer so niedrig wie möglich dosiert werden und die Einnahme nur über den kurzmöglichsten Zeitraum erfolgen.
- **Gestagen & Östrogen:** Üblicherweise werden beide Hormone in einer Behandlung miteinander kombiniert. Gestagen verhindert einen zu starken Aufbau der Gebärmutterschleimhaut, sodass sich das Risiko für Krebs dort nicht erhöht. Frauen, die sich einer Gebärmutterentfernung unterziehen mussten, wird lediglich Östrogen verabreicht. Es stehen mehrere Gestagenarten mit variierender Wirkungsstärke und verschiedenen Eigenschaften zur Auswahl.

- **Tibolon:** In wenigen Fällen wird das künstliche Hormon ohne Gestagen verabreicht. Da Tibolon zu Störungen der Blutungen führen kann, ist es empfehlenswert erst 1 Jahr nach der Menopause mit der Einnahme zu beginnen.
- **Genitalcremes & -zäpfchen:** Zur Therapie von Trockenheit und Empfindlichkeit in den vaginalen Schleimhäuten kann Östriol, das Östrogen mit der schwächsten Wirksamkeit, genommen werden.
- **Östradiol & konjugierte Östrogene:** Die Hormone haben sich bei der Linderung von Hitzewallungen als erfolgreich erwiesen.
- **Bioidentische Hormone:** Hierbei handelt es sich um individuell erstellte Rezepturen aus der Apotheke oder Fertigpräparate aus dem Internet.
- **Alternativen zur Hormontherapie:** Beraten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob andere Mittel – insbesondere gegen Hitzewallungen – für Sie infrage kommen. Dazu zählen Antidepressiva oder blutdrucksenkende Arzneien. Hierbei handelt es sich um offlabel Medikationen. Das heißt, sie werden für Therapien angewendet, für die sie eigentlich ursprünglich nicht gedacht waren.



NICHT JEDE FRAU PROFITIERT VON EINER HORMONOTHERAPIE

Was gibt es für **Behandlungsalternativen**? Neben Östrogen und Gestagen, die einzeln oder kombiniert als Tabletten erhältlich sind, stehen beispielsweise **Pflaster** zur Auswahl. Bei der örtlichen Östrogenbehandlung im Genitalbereich wird auf Gestagen verzichtet. Zu den typischen Produkten zählen **Vaginalringe, Gele, Scheidencremes** oder **-zäpfchen**.

Pflaster und **Gele** bieten einige Vorteile. Sie sind für den Stoffwechsel und die Leber weniger belastend als Tabletten. Ebenso bringen sie den positiven Effekt einer individuellen, möglichst niedrigen Dosierung mit sich.

Besteht ein erhöhtes Risiko für Thrombose, Herzinfarkt oder Schlaganfall? Dann ist die Östrogenverabreichung über die Haut vorzuziehen. Wichtig: Nach Auftragung des Gels sollten Sie die Sonne meiden, da sonst dunkle Hautflecken entstehen können.

UNANGENEHME BEGLEITERSCHEINUNGEN

Hormonersatztherapien können zu **Nebenwirkungen** führen: **veränderte Blutungen, Brustspannen** oder **Gewichtszunahme durch Wassereinlagerungen**. Nicht selten hängen sie mit Blutungsstörungen zusammen. Circa 30 - 40 Prozent der Frauen sind betroffen. Dabei kann es sich um Zwischenblutungen oder Dauerblutungen handeln.

Depressive Verstimmungen und Lustlosigkeit können ebenfalls auftreten. Lassen Sie all diese Begleiterscheinungen mit in Ihre Überlegungen einfließen. Finden Sie heraus, welche Therapieart für Sie am geeignetsten ist.

BRUSTKREBS, THROMBOSE und HERZ-KREISLAUFERKRANKUNGEN?

Kontrollierte Studien geben Gewissheit darüber, dass **schwerwiegende Krankheiten oft mit einer Hormontherapie zusammenhängen**. Man weiß, dass die **Gefahr** für Brustkrebs, Thrombose, Herzinfarkte, Schlaganfälle und Gallenblasenerkrankungen mit **zunehmender Dauer der Hormoneinnahme** steigt.

Zählen Sie sich zu einer der Risikogruppen oder rauchen Sie? Dann sollten Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sorgfältig den Nutzen gegen die Risiken abwägen. Ziehen Sie ebenfalls gesundheitsschonendere Alternativen wie Gele und Pflaster in Betracht.

EMPFEHLUNG: VERZICHTEN SIE AUF DIE HORMONEINNAHME, WENN ...

- ... früher **Thrombose** bei Ihnen festgestellt wurde.
- ... bei Ihnen **Brust- oder Gebärmutterkrebs** diagnostiziert wurde.
- ... Sie an einer **akuten Leberentzündung** leiden.
- ... bei Ihnen eine **schwere Leberfunktionsstörung** vorliegt.
- ... ungeklärte **Genitalblutungen** auftreten.

HORMONFREI DURCH DIE WECHSELJAHRE?

- **Persönliche Beratung:** Erfahren Sie bei einem Arztbesuch, welche Heilpflanzen bei Ihren Symptomen die sinnvollsten sind und welche Sie meiden sollten.
- **Ernährung umstellen:** Es gibt jede Menge phytoöstrogenhaltige Lebensmittel, die in üblichen Mengen Ihre Wechseljahresbeschwerden reduzieren können.
- Dazu zählen **zum Beispiel:** Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Sprossen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen.
- **Einnahmedauer:** Sollte sich nach 3 Monaten keine Besserung einstellen, setzen Sie das Mittel bitte wieder ab. Da Phytoöstrogene noch ziemlich unerforscht sind, ist die Einnahme nur über einen bestimmten Zeitraum ratsam.

HEILPFLANZEN UND DEREN WIRKUNG

Beschwerden ohne Medikamente loswerden? Obwohl kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über **pflanzliche Behandlungsmethoden mit östrogenähnlichem Effekt** vorliegen, können sie sich als wirksam bewähren. Hier sollte man gemeinsam mit seinem Arzt den passenden Weg für sich finden.



BESCHWERDEN NATÜRLICH BEGEGNEN:

Pflanzliche Wirkstoffe, die Sie kennen sollten ...

- **Yamswurzel:** *Dioscorea* unterstützt das Wohlbefinden während der Wechseljahre und trägt zur Verringerung von Beschwerden wie Hitzewallungen, Schwitzen, Unruhe und Gereiztheit bei.
- **Nachtkerzenöl:** *Oenothera biennis* trägt zur Normalisierung der menstruellen Gesundheit bei und unterstützt das Haut- und Haarwachstum, das Bindegewebe, die Herzgesundheit und das Immunsystem
- **Mönchspfeffer:** Mit *Vitex agnus castus* werden Brustspannen und Berührungsempfindlichkeit behandelt. Schmier- und Zwischenblutungen können verringert und der Zyklus reguliert werden.
- **Baldrian:** *Valeriana officinalis* hilft gegen innere Unruhe und Einschlafstörungen, da es eine beruhigende Wirkung hat.
- **Salbei:** *Salvia officinalis* unterdrückt das Schwitzen, indem es die Wärmeregulation im Körper unterstützt.
- **Johanniskraut:** *Hypericum perforatum* eignet sich zur Behandlung von depressiven Verstimmungen. Bitte beachten Sie: Das Heilmittel kann zu einer Erhöhung der Sonnenempfindlichkeit führen und die Wirkung anderer Hormonpräparate wie die der Pille beeinflussen.
- **Frauenmantel:** *Alchemilla vulgaris* ist ein mögliches effektives Mittel zur Verringerung der Schweißbildung.
- **Hopfen:** *Humulus lupulus* fördert den Schlaf und mildert Reizbarkeit und Unruhe.
- **Sojaprodukte:** Man nimmt an, dass die in Sojaprodukten enthaltenen Phytoöstrogene die Knochenentkalkung hemmen.



OSTEOPOROSE

Aufgrund der **verringerten Östrogenproduktion** kann es während der Wechseljahre zu **Osteoporose** kommen. Östrogene sorgen für die **Stimulation des Knochenaufbaus**. Nachdem das Maximum an Knochenmasse im Alter zwischen 30 und 40 erreicht wurde, folgt ein **langsamer, stetiger Abbau**. **Festigkeit und Elastizität der Knochen nehmen ab**. Erst wenn **ohne stärkere Außeneinwirkung Brüche** entstehen, spricht man von Osteoporose. Nur bei einem Teil der Frauen mit Osteoporose kommt es zu vermehrten Knochenbrüchen.

MÖGLICHE, VERMEIDBARE GRÜNDE:

- Osteoporose-Erkrankungen bei Verwandten 1. Grades
- Beginn der Regelblutung nach dem 15. Lebensjahr
- Rauchen
- Kalzium- oder Bewegungsmangel
- Geringes oder fehlendes Sonnenlicht
- Frühzeitige, natürliche Menopause
- Entfernte Eierstöcke vor dem 45. Lebensjahr

RECHTZEITIG GEGEN OSTEOPOROSE VORBEUGEN & BEHANDLUNGSFORMEN

- **Vorboten?** Es gibt keine offensichtlichen Anzeichen, bevor es zu Knochenbrüchen kommen kann. Somit ist das Vorbeugen umso wichtiger! Achten Sie auf eine optimale Kalziumzufuhr und werden Sie aktiv.
- **Kalziumreiche Ernährung:** Nehmen Sie Soja- und Milchprodukte in Ihren Speiseplan auf. Es ist ratsam, möglichst auf Fertiggerichte, Wurstwaren und Abführmittel zu verzichten.
- **In Maßen genießen:** Durch Rauchen und den Genuss von Alkohol wird der Knochenabbau beschleunigt.
- **Festigkeit erhalten:** Regen Sie Ihre Knochenbildung an, indem Sie Sport treiben (beispielsweise Wandern, Joggen, Radfahren, Walken oder Schwimmen).
- **Frische Luft:** Nehmen Sie sich täglich eine Auszeit und gehen Sie eine halbe Stunde raus. Vitamin D ist für den Knochenaufbau erforderlich.
- **Verdacht auf Osteoporose?** Wie bei allen wechseljahresbedingten Beschwerden, raten wir Ihnen, das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt zu suchen und sich beraten zu lassen. Eventuell werden Sie zu einem Knochenspezialisten überwiesen.
- **Hormone & Knochen:** Da es zu viele Risiken bei einer dauerhaften Hormoneinnahme gibt, kommt eine lebenslange Behandlung durch Östrogene nicht infrage. Lediglich bei Frauen mit frühzeitig eingetretener Menopause oder entfernten Eierstöcken kann über eine hormonelle Osteoporose-Vorbeugung nachgedacht werden.

SEXUALITÄT IM WANDEL

SO VERÄNDERT SICH DER GENITALBEREICH

Da das **Östrogenlevel sinkt**, verdünnen sich bei vielen Frauen die Schleimhäute an den Genitalien. **Trockenheit, Juckreiz, Schmerzen und Reizungen** können unangenehm sein. Ab und an kann das Feuchtwerden etwas länger dauern – muss es aber nicht. Diese möglichen Symptome machen sich vor allem beim Geschlechtsverkehr bemerkbar.

Die gute Nachricht: **Sexuelle Aktivität und Erregung verringern die Beschwerden** auf Dauer. Sie sorgen für **Elastizität** und lassen die **Schleimhäute** schneller **feucht** werden.

WIE WIRKEN SICH DIE WECHSELJAHRE AUF DIE SEXUALITÄT AUS?

Obwohl das **Klimakterium** das **sexuelle Interesse**, die **Erregbarkeit** und die **Orgasmusfähigkeit** nur gering beeinflusst, werden diese Veränderungen oft als zugehörige Begleiterscheinungen wahrgenommen. Der biologische Entzug der Fruchtbarkeit scheint zwar bei einigen Frauen mit einer Verringerung der **sexuellen Lust** einherzugehen, grundsätzlich **bleibt** diese Fähigkeit aber das ganze Leben **erhalten**.

Mut macht, dass Frauen teilweise von einem **sinnlichen Aufschwung** berichten und sich **entspannt** und **beflügelt** wie nie zuvor fühlen. Sie können wunderbar vor, während und nach den Wechseljahren Zärtlichkeit und Sexualität genießen.

Gut zu wissen: Eine Vielzahl an Gründen können zu Unlust führen. Der Libidoverlust ist also nicht zwangsläufig wechseljahresbedingt

KÖRPERLICHE BESCHWERDEN AUSTRICKSEN:

- **Klärender Arztbesuch:** Holen Sie sich fachkompetenten Rat ein, sollten Sie beim Sex unter Beschwerden oder Problemen leiden.
- **Feuchtigkeit unterstützen:** Testen Sie, ob wasserlösliche Gele, Silikongele oder eher fettthaltige Gleitgele für Sie den richtigen Effekt mit sich bringen.
- **Hormon-Therapien:** Könnten Zäpfchen, Cremes oder Scheidentabletten eine angenehme Lösung für Sie sein? Das schwache Östrogen Östriol eignet sich optimal für die lokale Anwendung.
- **Eincremen:** Pflegeprodukte für den Genitalbereich können Juckreiz und Wundgefühl lindern.
- **Gar nicht erst einschlafen lassen:** Nehmen Sie sich Zeit für regelmäßigen Geschlechtsverkehr und Selbstbefriedigung, denn sexuelle Aktivität bewirkt eine optimale Durchblutung und fördert die Feuchtigkeit.

VERHÜTUNG BEI FRUCHTBARKEITSABNAHME

Pille, Implantate oder Spritze? Auch in den **Wechseljahren** ist es **wichtig**, dass Frauen **verhüten**. Trotz verringerter **Fruchtbarkeit** ist eine **Schwangerschaft** noch vor dem einjährigen Ausbleiben der Regel **möglich**. Eine generell empfohlene Empfängnisverhütung gibt es auch im fortgeschrittenen Alter nicht.

Finden Sie gemeinsam mit Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt heraus, welche der vielen verschiedenen Möglichkeiten für Sie infrage kommen. Vielleicht überdenken Sie Ihre aktuelle Verhütungsmethode noch einmal, weil in dieser besonderen Zeit eine andere viel passender wäre. Es kann ratsam sein, den Partner mit in die Entscheidung einzubeziehen.

ABSCHLIEßENDE WORTE

Für viele Frauen sind die Wechseljahre keine leichte Zeit. **Hoffnung** macht jedoch, dass es verschiedene Möglichkeiten gibt, die helfen können – man muss nur den **passenden Weg** für sich finden.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber einige **hilfreiche Informationen** an die Hand gegeben zu haben und **wünschen** Ihnen von ganzem Herzen **alles Gute**, sowie eine **unbeschwerte Zeit**.

Bei Fragen, können Sie sich jederzeit gerne an uns wenden.

Liebe Grüße, **Eure Sabine** vom Feelgood-Team

