

## **Frauengesundheit – gut zu wissen**

### **Wechseljahre**

#### **Fragen und Fakten**

#### **Ist der Wechsel eine Krankheit?**

Wechseljahre sind eine Lebensphase wie die Pubertät, eine Schwangerschaft oder das Alter. Diese Phase dauert in der Regel zwei bis sieben Jahre.

#### **Der Wechsel – Krankheit oder Lebensphase?**

#### **Erleben alle Frauen die Wechseljahre gleich?**

Frauen erleben sie ganz unterschiedlich – so unterschiedlich wie Frauen und ihre Leben eben sind.

#### **Erleben alle Frauen die Wechseljahre gleich?**

#### **Wodurch werden die Wechseljahre ausgelöst?**

Es wird angenommen, dass die Wechseljahre durch den zur Neige gehenden Vorrat an Eibläschen in den Eierstöcken ausgelöst werden. Entscheidend für den Zeitpunkt der letzten Regelblutung ist vermutlich, wann dieser Vorrat aufgebraucht ist.

Es ist ein langsamer Prozess bis es zur letzten Monatsblutung (Menopause) kommt: sie findet durchschnittlich mit 51 Jahren statt. Allerdings gibt es große individuelle Unterschiede. Bei einigen Frauen beginnt die Menopause bereits in den Vierzigern, andere haben ihre letzte Periode erst mit Ende 50.

#### **Welche möglichen Symptome können auftreten?**

Erste Anzeichen sind Veränderungen der Menstruation: die Zyklen verändern sich, werden unregelmäßiger (kürzer oder länger), die Blutungen unregelmäßiger, stärker oder sie dauern länger oder sie bleiben immer wieder ganz aus.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind die häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren. Bis zu zwei Drittel der Frauen haben sie in dieser Zeit.

Frauen berichten auch von trockener Schleimhaut, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen.

### **Wie ist das mit den Hitzewallungen?**

Wie oft Hitzewallungen auftreten, wie stark sie sind und wie lange sie dauern, kann sich von Tag zu Tag ändern. Eine Hitzewallung dauert ungefähr drei Minuten.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche treten bei den meisten Frauen über mehr als ein Jahr auf. Ohne Behandlung hören die Beschwerden meist nach vier bis fünf Jahren von selbst auf.

### **Was kann bei Hitzewallungen helfen?**

Mehrere Schichten Kleidung übereinander um bei Bedarf eine oder mehrere Schichten ablegen zu können  
Ein Fächer zum Luftzufächeln  
Zwei dünne Decken statt einer dicken Decke  
Bewegung – 5 mal pro Woche 30 Minuten Training bei mittlerer Anstrengung

### **Wie ist das mit den Schlafstörungen?**

Sie können mit der hormonellen Umstellung zu tun haben, aber auch als Folge von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen auftreten, wenn dadurch der Schlaf unterbrochen wird. Es kann aber auch ein Anzeichen dafür sein, dass Sie viel nachdenken, weil in dieser Lebensphase viele Veränderungen passieren.

### **Was kann bei Schlafstörungen helfen?**

Kurzes kaltes Fußbad  
Wechselduschen  
Vollbäder mit beruhigenden Zusätzen  
Bewegung am Tag  
Entspannung vor dem Schlafengehen  
Immer zur gleichen Zeit schlafen gehen  
Das Schlafzimmer lüften

Die Nacht nützen: Wenn Sie wach werden und nicht einschlafen können: stehen Sie auf und lesen Sie, hören Sie Musik oder machen Sie eine Entspannungsübung. Manche Frauen nutzen wache Nächte auch, um Ideen und Gedanken und Wünsche aufzuschreiben.

## **Trockene Schleimhaut?**

Die hormonellen Veränderungen haben auch einen Einfluss auf die Vagina, die Venuslippen und das Bindegewebe im Beckenbereich. Eine trockene Vagina kann zu Wundsein, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und größerer Anfälligkeit für Infektionen führen.

### **Was kann helfen:**

Beckenbodenübungen

Yoga

Moorsitzbäder

Sexualität, egal ob Sie sich selbst befriedigen oder Sexualität mit anderen leben

Wasserlösliche Gleitmittel, Vaginale Feuchtigkeitscremes

## **Stimmungsschwankungen oder depressive Verstimmungen?**

Depressionen können in allen Lebensphasen auftreten. Es gibt keinen nachweisbaren Zusammenhang zwischen der Abnahme des Östrogens in den Wechseljahren und Depressionen. In den Wechseljahren ist oft das ganze Leben im Umbruch. Das zeigt sich auch in unseren Gefühlen.

### **Was kann helfen:**

Auf eigene Gefühle und Bedürfnisse achten

Grenzen und Stärken zu sehen

Tanzen, Singen, Musik

Bewegung und Sport

Entspannungsübungen

Selbsthilfegruppen

Johanniskrautpräparate

Psychotherapie

## **Soll ich meine Hormonwerte bestimmen lassen?**

Die Bestimmung der Hormone hat keinen praktischen Wert. Das Ergebnis sagt nichts über den Verlauf oder die Fruchtbarkeit. Auch die Stärke von möglichen Beschwerden ist unabhängig von der Höhe der Werte. Frauen haben nicht nur unterschiedliche Hormonwerte, sie reagieren auch unterschiedlich auf gleiche Hormonkonzentrationen. Außerdem schwanken die Hormonwerte in der Umstellungsphase ständig, so dass die Ergebnisse nur immer gerade für den Moment gelten können.

## **Hormontherapie ja oder nein?**

In den letzten Jahren haben verschiedene, groß angelegte internationale Studien gezeigt, dass bei der Hormontherapie in den Wechseljahren die Risiken den Nutzen überwiegen.

Auch haben nur 10 bis 20 Prozent der Frauen sehr starke Beschwerden. Frauen, die sich deshalb eine Hormontherapie überlegen, stehen vor einer schwierigen Entscheidung.

Sie müssen den Vorteil einer Linderung ihrer Beschwerden gegen das erhöhte Risiko abwägen. Fällt die Entscheidung für die Therapie, sollten die Hormone so kurz wie möglich und in möglichst niedriger Dosierung angewendet werden

## **Hormontherapie in den Wechseljahren – ja oder nein?**

### **Was ist mit der Verhütung?**

Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft zwischen 45 und 55 ist zwar sehr gering, doch es besteht die Möglichkeit, schwanger zu werden, solange die Blutung kommt. Verhütung ist also notwendig bis ungefähr ein Jahr nach der letzten Blutung.

### **Wie lange muss ich verhüten?**

### **Wie ist das mit Lust und Sex in den Wechseljahren?**

Es kommt sehr auf die Lebens- und Beziehungssituation an. Manche Frauen haben das Gefühl, dass ihre Libido verringert ist, doch andere Frauen berichten von keiner Veränderung oder sogar einer Steigerung ihres Lustempfindens.

### **Was sind Phytoöstrogene? Sind Soja, Rotklee und Yamswurzel gesünder als eine Hormontherapie?**

Phytoöstrogene sind Pflanzenstoffe, die in ihrer Struktur dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen ähnlich sind. Phytoöstrogene kommen zum Beispiel in Sojabohnen und anderen essbaren Pflanzen wie Rotklee und Traubensilberkerze vor. In konzentrierter Form stecken die Pflanzensubstanzen auch in Nahrungsergänzungsmitteln, entweder einzeln oder kombiniert mit anderen Substanzen.

Ob sie tatsächlich gegen Wechseljahrsbeschwerden helfen, ist jedoch unklar.

Nahrungsergänzungsmittel sind zwar rezeptfrei erhältlich, aber nicht unbedingt harmlos. Auch bei der Einnahme von Phytoöstrogenen können Nebenwirkungen auftreten, zum Beispiel Magen-Darm-Beschwerden.

Etwa 5 von 100 Frauen, die Traubensilberkerze-Präparate einnehmen, berichten über Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Rötung der Haut. Der Wirkstoff der Traubensilberkerze kann auch ernsthafte Nebenwirkungen haben: Bei seiner Anwendung sind einige Fälle von schweren Leberschädigungen aufgetreten.

Deshalb sollten diese Mittel nicht prophylaktisch, nicht zu lange und nicht durchgängig eingenommen werden.

**Was sind Phytoöstrogene? Sind Soja, Rotklee und Yamswurzel gesünder als eine Hormontherapie?**

### **Was kann ich mir in den Wechseljahren Gutes tun?**

Sport und Bewegung: Schnelleres Gehen und leichtes Muskeltraining verbessern die Muskelkraft und Beweglichkeit und stärken die Knochen. Sport hilft außerdem, sich zu entspannen und die Stimmung zu heben.

Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt auch dabei, ein normales Gewicht zu halten, bei Übergewicht abzunehmen und hilft, den Blutdruck zu senken.

Ausgeglichene Ernährung fördert das Wohlbefinden vergleichsweise günstig und sicher ohne Nebenwirkungen.

Entspannungstechniken wie Atemtraining, Meditation, Yoga, Qi Gong und Tai Chi ist hilfreich, um Alltagsstress auszugleichen, ein besseres Körpergefühl zu bekommen und beweglich zu bleiben.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit: Es ist normal, dass die Hormonspiegel sinken. Auch ohne Behandlung lassen Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Stimmungsschwankungen bei fast allen Frauen mit der Zeit nach und gehen schließlich von selbst wieder weg.

### **Was stärkt noch?**

Treffen Sie sich mit anderen Frauen, die auch in dieser Lebensphase sind. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und Ermutigen und informieren sie sich gegenseitig!

Autorin: Monika Vucsak  
15.10.2018

## Quellen

Umfassende, unabhängige, verständliche Information zu den Wechseljahren  
<https://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahrsbeschwerden.2171.de.html>

Wechseljahre – praktische Begleitung für diese Lebensphase.  
Frauengesundheitszentrum Berlin  
<https://www.ffgz.de/bestellen/broschueren/wechseljahre-praktische-begleitung-fuer-diese-lebensphase.html>

Eine gesunde Lebensweise tut Frauen in den Wechseljahren gut – Tipps gegen die Hitze, für mehr Körpergefühl und Vitalität.  
<https://www.test.de/Wechseljahre-Was-Beschwerden-wirklich-lindert-4885038-4885339/>

Viele Frauen in den Wechseljahren hoffen, Beschwerden durch pflanzliche Präparate lindern zu können. Konsument hat getestet, ob diese Mittel wirklich etwas nützen.  
<https://www.konsument.at/test-mittel-wechselbeschwerden-052016>

Broschüre Wechseljahre: Sexualität und Älter werden; pro familia. Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.  
<https://www.profamilia.de/fileadmin/publikationen/ePub/wechseljahre/html5.html#/1>

Krebsinformationsdienst, Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ)(2018):  
Hormone - Gesunde Frauen und Wechseljahre:  
[www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/hormonersatztherapie1.php](http://www.krebsinformationsdienst.de/vorbeugung/risiken/hormonersatztherapie1.php)  
Zugriff 9. August 2018

Egarter et al. (2016): Österreichisches Konsensuspapier: Hormonersatztherapie.  
[https://www.med.or.at/esraCMS/extension/media/f/FIB/463/FiB\\_Konsensus\\_HRT\\_26\\_032015.pdf](https://www.med.or.at/esraCMS/extension/media/f/FIB/463/FiB_Konsensus_HRT_26_032015.pdf)