

Was tun bei ...

Wechseljahres- beschwerden

Ingrid Gerhard
Annette Kerckhoff

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Grundlagen: Die Hormone

Funktion der Hormone.....	7
Botenstoffe.....	7
Der hormonelle Regelkreis.....	8
Hormone und ihre Rezeptoren.....	9
Der weibliche Monatszyklus.....	10
Die Geschlechtshormone.....	12
Weitere interessante Hormone.....	15
Hormone und Nerven.....	17
Geschlechtshormone, Schilddrüse und Nebenniere.....	19

Wechseljahre – Zeit des Übergangs

Die Menopause.....	21
Entstehung der Wechseljahre.....	22
Nachlassen der Eierstockfunktion.....	22
Hormonelle Schwankungen.....	23
„Künstliche“ (scheinbare) Wechseljahre.....	24
Die häufigsten Beschwerden.....	24
Vorübergehend oder von Dauer?.....	24

Vorübergehende Beschwerden der Wechseljahre.....	26
Anhaltende Beschwerden des Älterwerdens.....	30
Nachgedanken.....	35
Wie wir den Wechsel bewerten	35
Wechseljahre im Kontext der Kulturen	36
Abschied und Neuanfang	37

Die konventionelle Behandlung

Die Hormontherapie	41
Möglichkeiten und Grenzen der Hormontherapie.....	42
Weitere Therapien	44
Die bioidentische Hormonersatztherapie	44
Medikamente zur symptomatischen Therapie.....	46
Isoflavontherapie.....	47
Unsere Empfehlung	47

Den Lebensstil langfristig verändern

Achtsamkeit und Selbstfürsorge	49
Ernährung.....	51
Ernährung und Darmgesundheit	51
Grundsätzliche Empfehlungen	52

„Phytoöstrogene“ in der Nahrung.....	53
Einkaufsliste für die Über-45-Jährigen	55
Vegane Ideen.....	56
Trinken	57
Allgemeine Hinweise	57
Apfelessig-Honig-Trank	59
Schlaf und Schlafhygiene.....	60
Sport und Bewegung.....	61
Die Körperhaltung: Immer wieder aufrichten	62
Bewegung im Licht und an der frischen Luft.....	64
Wandern und Spaziergehen	65
Nordic Walking	66
Fahrradfahren.....	66
Schwimmen	67
Entspannung.....	67

Die Behandlung der vorübergehenden Beschwerden

Hormonelle Dysbalance allgemein.....	71
Ernährung	71
Nahrungsergänzungsmittel	72
Heilpflanzen.....	73
Homöopathie.....	78

Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit	80
Heilpflanzen	80
Ätherische Öle	83
Kanne Brottrunk	87
Bewegung	88
Hitzewallungen.....	89
Heilpflanzen	89
Wassermanwendungen	91
Allgemeine Tipps gegen Hitzewallungen.....	92
Schlafstörungen	93
Wassermanwendungen: Kühle Fußdusche und Wassertreten	93
Heilpflanzen	93
Weitere Tipps	96

Die Behandlung von Beschwerden des Älterwerdens

„Anti-Osteoporose-Plan“	99
Kalziumreiche Ernährung – auch pflanzlich!.....	99
Vitamin D	100
Kraft- und Vibrationstraining.....	103
Trockenheit von Haut und Schleimhäuten ...	103
Grundsätzliche Empfehlungen	103
Tägliche Körperpflege	104

Pflege der trockenen Mundschleimhaut.....	109
Augenbad und Gesichtsguss bei trockenen Augen	111
Pflege der trockenen Vaginalschleimhaut...	112
Herz-Kreislaufferkrankungen	115
Der „12-Punkte-Wechseljahresfahrplan“	117
Schlusswort	119
Literaturtipps.....	121
Studien und Quellen.....	122
Die Autorinnen	126

Einleitung

Im Jahr 2002 war eine der wichtigsten Meldungen der Medizinforschung, dass eine groß angelegte Studie der Women's Health Initiative (WHI-Studie) vorzeitig abgebrochen wurde. In der Untersuchung wurde überprüft, ob Hormongaben bei Frauen zwischen 50 und 79 Jahren das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen sowie von Osteoporose vermindern können. Im Laufe der Studie erkrankten mehr Studienteilnehmerinnen, die Hormone erhielten, an Embolien, Herzinfarkten und Schlaganfällen als erwartet. Auch Brustkrebs trat häufiger auf, so dass sich schließlich ein Fortführen der Studie aus ethischen Gründen nicht mehr verantworten ließ.

Damit war es auch mit der bis dahin selbstverständlichen Hormontherapie gegen Wechseljahresbeschwerden vorbei. Mehr noch: Hormone schienen, wenn sie auch Wechseljahresbeschwerden linderten, so gravierende Nebenwirkungen zu haben, dass ihr Einsatz per se in Frage gestellt werden musste.

Im Jahr 2016, also 14 Jahre später, wendete sich das Blatt erneut. Nach Einwänden gegen die radikale Kehrtwende, neuen Auswertungen und Langzeitbeobachtungen fordern gynäkologische Fachgesellschaften zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden nun eine Rehabilitierung der Hormontherapie. Allerdings sind sich die Experten darüber einig, dass die Bedingungen und Voraussetzungen strenger sein sollten:

- Die Beschwerden müssen gravierend sein.
- Andere Maßnahmen greifen nicht.
- Die Hormoneinnahme ist keine Dauertherapie, denn bei der herkömmlichen Hormontherapie kann ein gesundheitliches Restrisiko nicht ausgeschlossen werden.

Unabhängig von den Risiken und Nebenwirkungen einer Hormontherapie ist auch die Frage wichtig, wie Wechseljahresbeschwerden erklärt und dann entsprechend behandelt werden. Denn zum einen ist die hormonelle Veränderung in den Wechseljahren Teil eines natürlichen Prozesses, den es zu begleiten gilt, der jedoch nicht an sich krankhaft ist. Zum anderen muss nicht jedes Symptom, das bei Frauen um die 50 auftritt, mit dem Absinken des Östrogenspiegels

bzw. den Schwankungen des Hormonspiegels zusammenhängen. Manche „Zipperlein“, die eine Frau jetzt bemerkt, sind vielleicht dem Älterwerden geschuldet? Oder der Trauer um den Verlust der Jugend? Es ist auch vorstellbar, dass durch die hormonelle Umstellung und die teils großen hormonellen Schwankungen eine körperliche und seelische „Empfindlichkeit“ entsteht, die alles etwas größer und schlimmer erscheinen lässt.

In unserem Buch bemühen wir uns um eine Annäherung an das Thema Wechseljahre – eine Zeit des Übergangs, der Veränderung, des Annehmens und Lernens. Vermutlich sind die meisten Beschwerden, die Sie während dieser Zeit verspüren, durch die Maßnahmen zu lindern, die wir Ihnen vorstellen. Unser Anliegen ist es, Ihnen den Wechsel leichter zu machen und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber für manche Frauen können die Beschwerden ein so unerträgliches Ausmaß annehmen, dass der Gang zum Frauenarzt/ der Frauenärztin sinnvoll und notwendig ist. Auch wenn Sie unsicher sind, sollten Sie einen Arzt zu Rate ziehen. Gut informierte Frauenärztinnen oder -ärzte werden

zunächst Maßnahmen zur Linderung empfehlen und verordnen, die langfristig und ohne Nebenwirkungen helfen. Dazu zählen Veränderungen des Lebensstils ebenso wie Anwendungen der Naturheilkunde und Komplementärmedizin. Die gute Nachricht ist: Allein die Regulation des Lebensstils kann schon sehr viel bewirken. Zudem gibt es eine ganze Menge an sanften Möglichkeiten, den Übergang zu begleiten oder gezielt Beschwerden zu behandeln, z. B. pflanzliche Arzneimittel, bioidentische Hormone und vieles mehr.

* * *

Wie ist dieses Buch aufgebaut? Zunächst möchten wir einen kurzen Einblick in das komplexe Regelwerk des menschlichen Hormonsystems geben, damit Sie verstehen, wie der ganz normale, also „physiologische“ Ablauf in den Wechseljahren aussieht, warum es zu bestimmten vorübergehenden Beschwerden kommt, aber auch, wie sich Ihr Körper mit den Wechseljahren langsam auf eine neue Lebensphase einstimmt. Wir unterscheiden hier in **vorübergehende** und **anhaltende** Beschwerden. Die vorübergehenden

Beschwerden werden durch die hormonellen Schwankungen im Laufe der Wechseljahre verursacht, die anhaltenden Beschwerden ergeben sich aus dem natürlichen Alterungsprozess.

Nach den häufigsten Beschwerden und der konventionellen Therapie stellen wir im nächsten Kapitel Maßnahmen des Lebensstils vor, die ab dem Zeitpunkt der Wechseljahre besonders sinnvoll sind und die wir grundsätzlich allen Frauen empfehlen möchten. Sie dienen dem Wohlbefinden, der Fitness, nicht zuletzt der Schönheit, beugen gesundheitlichen Risiken vor und können zudem auch dazu beitragen, die häufigsten Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Ein kleiner „12-Punkte-Plan“ soll die Umsetzung erleichtern.

Abschließend finden Sie bewährte Empfehlungen zur gezielten Behandlung der häufigsten Symptome – sowohl der vorübergehenden wie auch der anhaltenden. Die Pflanzenheilkunde und Naturheilkunde stehen hier im Vordergrund.

Welche der vorgeschlagenen Maßnahmen für Sie „passt“, können Sie nur selber herausfinden. Haben Sie etwas Geduld, wenn Sie sie ausprobieren, aber wechseln Sie auch die Strategie,

wenn etwas gar nicht hilft. Gerade in „hormonell bewegten Zeiten“ kommen die unterschiedlichen Typen von Frauen besonders zum Tragen: Jede Frau ist anders. Jeder Frau tut etwas anderes gut.

Es lohnt sich also, gerade in diesem entscheidenden Lebensabschnitt in sich hineinzuhören, vielleicht verschiedene Maßnahmen auszuprobieren und zu prüfen, ob sie das Wohlbefinden verbessern.

Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg, vor allem aber auch immer mehr von genau der Gelassenheit, die viele Frauen auszeichnet, die die Wechseljahre hinter sich gebracht haben.

Bereits an dieser Stelle möchten wir Sie auf die Internetseite netzwerk-frauengesundheit.com von Ingrid Gerhard hinweisen, auf der Sie viele weitere Informationen finden – auch zu zahlreichen anderen Themen der Frauengesundheit.