

Klimakterium

Zeit des Wandels

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben, die jede Frau ab einem gewissen Alter durchlebt. Aber bei einigen Frauen löst schon alleine der Gedanke daran unguete Gefühle aus.

FOTO: FOTOLIA.DE/DRUBIG-PHOTO

Bei den meisten Frauen erstreckt sich das Klimakterium auf die Zeit zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr. Im Laufe der Wechseljahre stellen sich die Hormone der Frau um: Der Körper bildet während der Wechseljahre stetig immer weniger weibliche Geschlechtshormone (Östrogene). Dadurch treten Monatsblutungen immer seltener auf, bis es schliesslich zur letzten Regelblutung kommt – der sogenannten Menopause.

Auch wenn die Wechseljahre kein krankhafter Zustand, sondern ein natürliches Ereignis ist, führt der Östrogenmangel bei manchen Frauen zu Beschwerden. Etwa ein Drittel aller Frauen bleibt in den Wechseljahren frei von Beschwerden, während bei einem weiteren Drittel der über 50-Jährigen Frauen über leichte Probleme klagen. Das letzte Drittel ist im Laufe des Klimakteriums von sehr starken Beschwerden betroffen. Typische Anzeichen für die Wechseljahre der Frau sind beispielsweise Hitzewallungen, Schweissausbrüche und Schwindel. Sind die auftretenden Beschwerden sehr stark oder ist der individuelle Leidensdruck gross, kann eine Behandlung in den Wechseljahren erforderlich sein.

Eine Hormontherapie ist nicht für alle Frauen geeignet

Um die Wechseljahresbeschwerden zu lindern, nutzt man in erster Linie Hormonpräparate mit Östrogenen und/oder Gestagenen. Diese sogenannte Hormontherapie ist bisher das wirksamste Mittel gegen die im Klimakterium auftretenden Beschwerden. In manchen Fällen kommt eine solche Therapie während der Wechseljahre jedoch nicht infrage: zum

WECHSELJAHRE – NATÜRLICH BEGLEITET

Dieses Buch nimmt Frauen die Ängste vor der neuen Lebensphase: Es erläutert, was im Körper passiert und wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. Es informiert über Hormontherapien ebenso wie über geeignete natürliche Alternativen. Der Ratgeber von Ruth Jahn und Regina Widmer zeigt, welche Check-ups wichtig sind, und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung gegen Beschwerden. Namhafte Schweizer Fachfrauen verraten die besten Tipps aus Homöopathie, Phytotherapie, anthroposophischer, ayurvedischer oder Traditioneller Chinesischer Medizin. Frauen erfahren, wie sie ihren Körper mit Sport, Beckenbodentraining, gesunder Ernährung und Hautpflege in Form halten – und wie sie mit Entspannungsübungen die Seele verwöhnen.

Der erste umfassende Schweizer Ratgeber, der die Erkenntnisse aus Schul- und Komplementärmedizin vereint, begleitet Frauen ganz natürlich durch die Wechseljahre. Eine exklusive Liste pflanzlicher Wechseljahr-Präparate mit Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und anderen Wirkstoffen finden Sie auf der speziellen Wechseljahr-Seite. Beobachter Edition, ISBN: 9783855695195



Beispiel bei Brustkrebs, Gebärmutterkrebs oder zu hohem Blutdruck. Durch die Hormonbehandlung kann es zu Nebenwirkungen kommen – deswegen sollten Frauen während einer Hormontherapie regelmässige Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt wahrnehmen.

Östrogenmangel verändert den Körper

Auf Dauer führt der für die Wechseljahre typische Östrogenmangel bei der Frau zu Veränderungen im Körper. Vor allem die Gebärmutter, die Scheide, die Vulva und die Brustdrüsen bilden sich im Klimakterium zurück beziehungsweise beginnen zu schrumpfen. Ausserdem verändern sich Haut und Schleimhäute: Die Haut wird zunehmend dünner und weniger elastisch. Dies kann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr (Dyspa-

reunie) verursachen. Bei etwa jeder vierten Frau entwickelt sich ohne Behandlung im weiteren Verlauf der Wechseljahre eine Osteoporose (Knochenschwund). Mithilfe der Hormontherapie kann man diesen Folgen der Wechseljahre jedoch zumindest teilweise entgegenwirken.

Vom Ende der Geschlechtsreife zum Senium

Die Wechseljahre (Klimakterium) stellen die gesamte Übergangsphase vom Ende der vollen Geschlechtsreife bis zum sogenannten Senium (Alter) der Frau dar. Diese Übergangsphase beginnt ein paar Jahre vor der letzten Regelblutung – der sogenannten Menopause. Durchschnittlich erstreckt sich das Klimakterium – wie eingangs schon erwähnt – über den Zeitraum vom 45. bis zum 70. Lebensjahr.

Quelle: Beobachter (Autor: Onmeda-Ärzteteam)