

Die Wechseljahre, die meist zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beginnen, bringen Veränderungen im Leben einer Frau mit sich – sowohl körperliche als auch psychische.

Besonders oft tritt ein Mangel an Östrogen, dem bekanntesten weiblichen Sexualhormon, auf. Dieser kann ganz unterschiedliche Beschwerden auslösen: „Viele Frauen fühlen sich psychisch belastet und leiden unter Stimmungsschwankungen oder Schlafproblemen. Körperliche Symptome wie Hitzewallungen, trockene Schleimhäute (etwa im Mund oder der Scheide), Haarausfall, trockene Augen, Gelenk- und Muskelschmerzen oder ein Rückgang der Libido sind ebenfalls weit verbreitet. Auch Gewichtszunahme ist ein häufiges Thema“, berichtet Gynäkologin Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber aus Wien.

Etwa ein Drittel hat so starke Beschwerden, dass der Alltag massiv beeinträchtigt wird – Betroffene schlafen schlecht, sind müde und fühlen sich im Alltag überfordert. Ein weiteres Drittel kämpft mit moderaten Problemen. Der Rest kommt beschwerdefrei durch die Wechseljahre. Trotzdem wird nur rund jede dritte betroffene Frau behandelt. Dabei gäbe es Möglichkeiten zur Linderung:

Hormonmangel in den Wechseljahren

Während dieser Zeit der Umstellung leiden viele Frauen unter körperlichen und psychischen Beschwerden. Das müsste nicht sein!

77

Etwa ein Drittel leidet stark unter Symptomen, ein weiteres Drittel weist moderate Beschwerden auf. Der Rest hat keine Probleme.

Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber

Bereits pflanzliche Mittel oder Veränderungen im Lebensstil, etwa Stressreduktion, helfen oft. Doch die meisten leiden in dieser Lebensphase unter Mehrfachbelastung: Sie arbeiten sehr viel, müssen sich aber auch um Familie und Angehörige kümmern. Mit Wechselbeschwerden ist es nicht einfach, all' den Anforderungen standzuhalten.

Behandlungsempfehlung der Fachärztin

Reichen genannte Maßnahmen nicht aus, kann eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden. „Vor allem, wenn eine Frau

Foto: NewAfrica - stock.adobe.com



Viele schlafen schlecht, was die Lebensqualität beeinträchtigt.

Im Fokus: Gynäkologie

VORBEUGUNG | THERAPIE | SELBSTHILFE

Eine Kooperation mit Experten von Ärzte Krone und Apotheker Krone

sagt, dass sie ‚schon vieles probiert‘ hat, empfehle ich Hormone – vorausgesetzt, sie ist dazu auch bereit“, erklärt Prof. Gruber. „Meist beginnt man mit einer niedri-

gen Dosis und prüft nach einigen Monaten, ob sich die Symptome gebessert haben. Die Therapie ist nicht dauerhaft gedacht, sondern nur, solange die Beschwerden



Foto: stock.adobe.com



Foto: absolutimages - stock.adobe.com

Hitzewallungen und Haarausfall sind typische Probleme.

50

JAHRE ist eine Frau im Durchschnitt, wenn die Menopause bei ihr eintritt.

Foto: misty - stock.adobe.com

vorliegen. Daher kann ‚sie‘ immer wieder Pausen machen, um zu sehen, ob die Symptome noch vorhanden sind“, so Prof. Gruber, die weiter erklärt: „Bei der Hormonersatztherapie kommen Östrogen, Progesteron und auch Androgene zum Einsatz. Diese werden in verschiedenen Formen verabreicht – als Tablette, Creme oder Vaginalzäpfchen. Bei Androgenen gibt es allerdings keine speziell für Frau-

en zugelassenen Mittel, was die Behandlung erschwert. Hat jemand bereits Osteoporose, dann schützen Östrogene die Knochen, auch wenn sie diese nur bedingt wieder aufbauen können. Zumindest aber helfen diese Hormone, den aktuellen Zustand zu erhalten und ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.“

Vorsicht: Nicht alle Frauen dürfen Hormone einnehmen. Wer an aktuellen oder

durchgemachten Herz-Kreislauf-Erkrankungen leidet, sollte vorsichtig sein. Auch bei bestimmten Krebserkrankungen ist eine Gabe mitunter problematisch. Wenn jemand keine Hormone zuführen will oder zu einer Risikogruppe gehört, gibt es

auch nichthormonelle Therapieoptionen, z. B. ein neues Medikament, das gut gegen Hitzewallungen wirkt. Für die Knochengesundheit kann auch die Einnahme von Bisphosphonaten, Kalzium und Vitamin D sinnvoll sein.

Mag. Monika Kotasek-Rissel



UNSERE EXPERTIN

Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber, Frauenärztin in Wien