

Im Wechselbad der Hormone

Die Menopause bringt viele Veränderungen mit sich und macht Frauen oft zu schaffen. Wie heftig und welche Beschwerden den Alltag beeinträchtigen ist individuell unterschiedlich

Von Eva Rohrer



Heiß – kalt gibt uns der Organismus um das 50 Lebensjahr. Bei manchen etwas früher, bei anderen später. Eine große Umstellungsphase für Frauen in vielerlei Hinsicht. Die Fruchtbarkeit geht zu Ende, Lebensziele werden bewertet, manche orientieren sich neu. Diese Zeit Hormonumstellung kann von zahlreichen Beschwerden begleitet sein. Hitzewallungen durchfluten den Körper, danach fröstelt einen. Besonders nachts unangenehm, wenn man immer wieder schweißgebadet aufwacht. So leidet etwa die Hälfte der Betroffenen an Schlafstörungen. Gelenke und Muskeln schmerzen. Die Haare werden dünner und fallen leichter aus.

Lebensstil spielt eine Rolle

Es besteht die Möglichkeit einer Hormonersatztherapie, um starke Begleiterscheinungen in den Griff zu bekommen. Wer jedoch keine Hormone nehmen darf oder dies nicht möchte, weil auch gewisse Risiken damit verbunden sind, die man individuell abklären sollte, kann man hormonfreie Alternativen versuchen. In der gynäkologischen Ordination oder Apotheke beraten lassen! Auch der Lebensstil spielt eine wichtige Rolle, wie man durch die Wechseljahre kommt. So sollen sportliche Frauen weniger darunter leiden als Bewegungsmuffel.

Bei einigen Frauen treten psychische Probleme wie depressive Verstimmungen und Ängste auf. Die meisten bemerken, dass sie nervöser, reizbarer, weniger belastbar und ständig erschöpft sind. Gönnen Sie sich mehr Pausen. Entspannungsübungen, Treffen mit Freunden, sportliche Aktivitäten tun der Seele gut. Leichte Wanderungen und der Aufenthalt im Grünen bringen neue Lebensenergie. Stecken Probleme dahinter, die schon länger belasten, ist eine Psychotherapie eine Möglichkeit, wieder ins Lot zu kommen.

Die Hormonproduktion beginnt sich schon um das 40. Lebensjahr zu verlangsamen. Anfangs betrifft es das Progesteron (Gelbkörperhormon). Die Menstruation wird unregelmäßig, stärker oder dauert länger. Schließlich fällt auch das Östrogen allmählich ab. Insgesamt kann die Zeit des Wechsels bis zu zehn Jahre dauern, die Länge wird aber unterschiedlich empfunden.

Oft stört das Trockenwerden der Haut und Schleimhäute. Im Mund kann das Zahnfleisch betroffen sein. Es entzündet sich leichter, wird empfindlicher. Jetzt ist gründliche Mundhygiene und Kontrolle wichtig, um keinen Zahn einzubüßen.

Auch die Augen leiden an Austrocknung. Besonders, wenn man viel am Computer arbeitet. Fremdkörpergefühl,

© Adobe Stock

Die Phasen der Wechseljahre

1. Prämenopause

Das sind die fruchtbaren Jahre der Frau ab der Pubertät. Mädchen kommen mit 300.000 Eibläschen in den Eierstöcken zur Welt, aus denen sich Eizellen entwickeln können. Im Vorwechsel sind nur noch 25.000 nachweisbar. Die Eizellausbeute bei 40jährigen ist dann schon gering. Progesteron und allmählich auch die Östrogenproduktion sinken bereits ab 40 langsam ab. Erste Veränderungen im monatlichen Zyklus machen sich bemerkbar. Die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden schwindet ab 45 stark.

2. Perimenopause (um 50 Jahre)

Immer weniger Eizellen reifen, der Eisprung bleibt aus, was zur Folge hat, dass weniger Progesteron (stabilisiert den Menstruationszyklus) produziert wird. Beschwerden werden merklich mehr. Die letzte Regel wird als Menopause bezeichnet.

3. Postmenopause

Die letzte Regel liegt bereits ein Jahr rück. Die Hormone erreichen einen niedrigen Wert, auf dem sie sich dauerhaft einpendeln. Der Organismus stellt sich allmählich darauf ein, Beschwerden lassen deutlich nach.



Sportliche Frauen kommen leichter durch die Zeit der Umstellung. Auf gesunden Lebensstil schon in jungen Jahren achten!

Bis zur Menopause sind Frauen gegenüber Männern, was Gesundheit und Lebenserwartung betrifft, im Vorteil. Sie haben ein stärkeres Immunsystem und ihre Blutgefäße sind durch das Hormon Östrogen besser geschützt. Ebenso was Zucker-, Fettstoffwechsel und Knochendichte betrifft. Abfallendes Östrogen führt zu stärkeren Blutzuckerschwankungen, was Diabetikerinnen beachten und ihre Werte gut kontrollieren und einstellen lassen sollten. Der Blutdruck kann ansteigen, weil der Gefäßschutz nachlässt (siehe Kasten nachgefragt) und die Knochenmasse nimmt ab. Ein diesbezüglicher Gesundheitscheck ist empfehlenswert.

Brennen, Jucken sind Anzeichen. Diese Begleitscheinungen lassen sich gut mit befeuchtenden Augentropfen in den Griff bekommen. Nicht zu lange auf den Bildschirm starren, immer wieder den Blick in die Ferne schweifen lassen und blinzeln, um die Befeuchtung der Augenoberfläche durch den Lidschlag zu erhöhen.

Mit und ohne Hormone

„Wenn das Östrogen nachlässt, kann es zu Scheidentrockenheit kommen“, so Dr. Andrea Kottmel, Gynäkologin und Sexualmedizinerin in Wien. In diesem Fall können östrogenhaltige Präparate lindern, die als Zäpfchen-, Creme- oder Scheidentabletten zur Verfügung stehen. Hormonfreie Alternativen sind befeuchtende Zäpfchen,

Gele oder Cremes. Dr. Kottmel rät, aufrichtige Intimpflege zu achten: „Lauwarmes Wasser anwenden, auf parfümierte Seifen verzichten, keine Vaginalduschen.“ Empfehlenswert ist ein milchsäurehaltiger Reinigungsschaum mit milden, pflegenden Inhaltsstoffen.

Durch den Hormonmangel erschlafft das Gewebe. Oft ist eine Beckenbodenschwäche die Ursache für Harnverlust. In leichteren Fällen reicht es meist, den Beckenboden, es handelt sich dabei um mehrere Muskelschichten, mit gezieltem Training zu kräftigen. Die Übungen z. B. von einer Physiotherapeutin erklären lassen. Es werden auch Kurse angeboten. In schweren Fällen ist ein chirurgischer Eingriff zu überlegen. Bei niedrigen bis mittelgradigen Fällen kann eine spezielle Laser-Behandlung helfen, wie Lasermedizinerin Dr. Birgit Weiss aus Salzburg berichtet.

Häufig Harnwegsinfekte?

Frauen in den Wechseljahren sind besonders anfällig dafür. Der Östrogenmangel verändert das Scheidenmilieu (es sind weniger Milchsäurebakterien vorhanden, die Krankheitserreger abwehren). Auch das Erschlaffen von Muskel- und Bindegewebe im Unterleib beeinträchtigt die Bekämpfung von Bakterien. Umso wichtiger ist Vorbeugung: Viel trinken, um die Harnwege zu spülen, nicht auf kalten Untergrund setzen, nach dem Schwimmen nasse Badekleidung ausziehen, Füße warmhalten. Scheidenmilieu mit entsprechenden Produkten aufbauen. ■



Wir interviewten Gynäkologin Univ.-Prof. Dr. **Doris Gruber**, langjähriges Mitglied der Medizinischen Universitätsklinik für Frauenheilkunde, AKH Wien.

WEIL KEIN EISPRUNG MEHR STATTFINDET, BLEIBT ‘ENERGIE’ AUS DEM STOFFWECHSEL ÜBRIG, DIE DANN DIREKT IN DAS FETTGEWEBE WANDERT



NACHGEFRAGT

Nächtliches Herzrasen sowie Rhythmusstörungen in Zusammenhang mit Hitzewallungen bereiten Betroffenen Sorgen, sie fürchten oft sogar einen Herzinfarkt. Warum treten diese „Attacken“ auf?

Fällt der Östrogenspiegel ab, schränkt das die Leistungsfähigkeit des Gefäßtonus ein, das heißt die Spannung der Blutgefäße lässt nach. Das Absinken des Progesterons beeinträchtigt die Fähigkeit, die Gefäße enger und in Zusammenarbeit mit Östradiol weiter zu stellen, um den Blutfluss zu regulieren. Die fehlende Gefäßstabilität bringt die Pumpfunktion des Herzens aus dem Rhythmus. Gesunde Frauen müssen sich keine Sorgen machen, es dauert einige Zeit, bis sich der Rhythmus wieder einpendelt. Trotzdem darf man natürlich echte Herz-Probleme und eventuelle Vorerkrankungen nicht übersehen.

Warum steigt der Blutdruck in den Wechseljahren?

Auf Grund der oben genannten Gefäßveränderungen kann auch der Blutdruck stark schwanken und einmal zu hoch und einmal zu niedrig sein, mitunter begleitet von Schwindel. Regelmäßiges Messen zeigt, ob die Werte tatsächlich zu hoch sind oder ob Frauen zeitgleich zum

Wechsel eine Hypertonie entwickelt haben und deshalb einer Therapie bedürfen.

Viele nehmen deutlich an Gewicht zu. Liegt das an den Geschlechtshormonen?

Nicht nur. Hauptgrund ist, dass Betroffene ihr Essverhalten gleich lassen, obwohl sie weniger Energie bräuchten. Die Eierstöcke stellen ihre Funktion ein, es findet kein Eisprung mehr statt. „Energie“ aus dem Stoffwechsel bleibt übrig, die ins Fettgewebe wandert. Überdies verändert sich die Figur. Ein evolutionsbiologischer Vorgang, der von der Fruchtbarkeit abhängt. Der Körper muss seine Kraft nicht mehr in Attraktivität für die Fortpflanzung investieren. Auch die hormonabhängige Schilddrüse kann durcheinander geraten und der Stoffwechsel darunter leiden.

Was können Frauen selbst tun, um gut durch die Wechseljahre zu kommen?

Die Ernährung anpassen, weniger Kalorien zu sich nehmen, mehr bei Gemüse, Vollkorn-, Milchprodukten und Obst zugreifen. Regelmäßig bewegen, Sport betreiben. An der psychischen Gesundheit arbeiten. Die Lebenssituation überdenken, sich von Belastendem lösen, um inneren Frieden zu finden. Ideal wäre, wenn man zum Zeitpunkt der hormonellen Umstellung so wenig wie möglich ‘persönliche Kriegsschauplätze’ hat. ■