



**VERNACHLÄSSIGTES THEMA** Die Menopause gehört zum weiblichen Lebenszyklus dazu. Die Aufklärung darüber kann Frauen dabei helfen, diesen neuen Lebensabschnitt gesund zu bewältigen.

Getty, Hersteller, Ernst Kämerstorfer

**SIND SIE BEREIT?** Zwar wird dieses Thema oft vernachlässigt, doch Frauen können und sollten sich aktiv auf die Menopause vorbereiten. Die Ärztin klärt auf, wie der Übergang so reibungslos wie möglich gestaltet werden kann.

**D**as Thema Menopause wurde in Großbritannien verstärkt ins Rampenlicht gerückt. Herzogin Sophie hat einen bedeutenden Beitrag dazu geleistet. Die Ehefrau von Prinz Edward und Schwägerin von König Charles III teilte vor einigen Jahren ihre persönlichen Erfahrungen mit Wechseljahresbeschwerden öffentlich im Rahmen einer Kampagne. Dadurch wurde das Thema aus der Tabuzone geholt und das Bewusstsein für die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren geschärft. Infolgedessen müssen Arbeitgeber:innen in Großbritannien nun ihre Mitarbeiterinnen in der Perimenopause (Wechsel) und Menopause unterstützen. Spezielle Leitfäden wurden hierfür entwickelt, um ihnen dabei zu helfen. Dies ist von großer Bedeutung, da fehlende Unterstützung und mangelnde Bewältigungsmöglichkeiten für die Symptome sich negativ auf die körperliche und geistige Gesundheit der Frauen sowie auf ihre berufliche Laufbahn auswirken können: Laut einer Studie der Fawcett Society kündigt jede zehnte Frau aufgrund von Symptomen während des Wechsels ihren Job.

**Die Veränderungen im Hormonspiegel** verursachen typischerweise Beschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen, Schlafstörungen, Blasenproble-

me, Muskel- und Gelenkschmerzen, trockene Augen, psychische Verstimmungen, Konzentrationsschwierigkeiten, etc.

**Umstellung.** Perimenopause beginnt üblicherweise in den späten 40er Jahren, die Menopause tritt im Durchschnitt um das 51. Lebensjahr ein.

#### Ein natürlicher Wandel

Die Menopause ist laut Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe ein evolutionäres Programm, das in uns verankert ist. Es ist ein natürlicher Teil des weiblichen Lebenszyklus. „Man kann die Wechseljahre als eine Art Rückabwicklung der Pubertät betrachten, bei der das gesamte Fortpflanzungssystem auf null zurückgefahren wird. Während in der Pubertät die Fertilität begründet wird, erfolgt in diesem Lebensabschnitt eine Rückkehr dieses Prozesses“, so die Medizinerin. Die Wechseljahre betreffen jedoch nicht alle Frauen gleichermaßen. Einige Frauen erleben bereits im Alter von 35 Jahren die Menopause, ohne ein Kind bekommen zu haben, was der Gynäkologin zufolge möglicherweise auf Lebensstilfaktoren, epigenetische Einflüsse, Umweltfaktoren oder psychische Ursachen wie traumatische Erfahrungen wie Tod oder Unfall zurückzuführen sein kann. Obwohl dieser Lebensab-



“ Die Menopause ist ein evolutionäres Programm und ein natürlicher Teil des weiblichen Lebenszyklus. ”

Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe; [www.frauenaerztin-gruber.at](http://www.frauenaerztin-gruber.at)

schnitt mit Beschwerden verbunden sein kann, gibt es Möglichkeiten, diese zu mildern (siehe Infokasten). Tatsächlich durchläuft etwa ein Drittel der Frauen diesen neuen Lebensabschnitt ohne Symptome, ein weiteres Drittel hat moderate Beschwerden, während das letzte Drittel starke Symptome erfährt.

### Prepare for Menopause

„Es ist wichtig, Frauen die Angst vor den Wechseljahren zu nehmen“, so Prof. Gruber. Seien Frauen gut informiert, können sie sich auch gezielt auf diese Lebensphase vorbereiten. Richte man frühzeitig seine Lebensstilfaktoren bereits in jungen Jahren auf Gesundheit aus, erlebe man auch grundsätzlich meistens eine gesunde Pubertät, eine gesunde, fruchtbare Phase und eine gesunde Menopause sowie ein gesundes Alter. Frauen sollten sich bewusst sein, dass es wichtig ist, auch in ihren Zwanzigern und Dreißigern gesund zu leben. Darüber hinaus ist

dies die fruchtbarste Zeit für die Familienplanung. „Ein gesunder Lebensstil bedeutet aber nicht, dass das Leben langweilig sein muss – hin und wieder ist beispielsweise auch ein Burger in Ordnung“, erklärt Prof. Gruber.

**Achtsamkeit.** Im Übergangsalter ist es nach Ansicht der Ärztin wichtig, Beschwerden sorgfältig zu analysieren, zu beobachten und gegebenenfalls aufzuschreiben. Das weibliche Geschlecht besitzt der Gynäkologin zufolge von Natur aus die Fähigkeit, Veränderungen im Körper gut wahrzunehmen und richtig zu interpretieren. Frauen seien oft sehr vertraut mit ihrem Körper und reagieren sensibel, wenn etwas nicht stimmt. „Bemerkt eine Patientin ein bestimmtes Phänomen und weist darauf hin, ist dies in der Regel ernst zu nehmen und sollte überprüft werden“, betont Prof. Gruber. Anhand eines Hormonchecks könne dann herausgefunden werden, ob die Ursache für die Beschwerden tatsächlich

## Menopause: Linderung und Unterstützung

### HORMONERSATZTHERAPIE

Eine maßgeschneiderte Hormontherapie, die bereits in den Wechseljahren eingeleitet wird, kann förderlich für die Gesundheit sein. Sie kann entweder mit bioidentischen oder synthetischen Hormonen durchgeführt werden. Um potenzielle Risiken auszuschließen wird ein umfassender Risiko-Check durchgeführt: Hormoncheck, Mammografie, gynäkologische Untersuchungen, etc.

### PFLANZLICHE BEGLEITER

**Sojabohnen und Sojaprodukte:** Lindern Symptome wie Hitzewallungen und Schlafstörungen

**Rotklee:** Enthält Isoflavone und wird häufig zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt

**Traubensilberkerze:** Wirkt als Phytoöstrogen und kann bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen helfen

**Schwarze Johannisbeere:** Enthält Gamma-Linolensäure, die bei der Regulierung von Hormonen helfen kann

**Yamswurzel:** Enthält Diosgenin, das im Körper in DHEA (Dehydroepiandrosteron) umgewandelt werden kann, was als Vorstufe für Hormone wie Östrogen und Progesteron dient

**Salbei:** Kann bei Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen helfen, indem es das Schwitzen reduziert.

**Johanniskraut:** Kann bei depressiven Verstimmungen oder Stimmungsschwankungen unterstützen, die während der Menopause auftreten können.

**Leinsamen:** Reich an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen, kann helfen, den Östrogenspiegel zu regulieren und Symptome der Menopause zu lindern

### GESUNDER LIFESTYLE

**Ausgewogene Ernährung:** reich an Gemüse, Ballaststoffen, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und Proteinen

**Regelmäßige Bewegung:** z. B. Yoga

**Meiden:** frittierte Speisen, Nikotin und Alkohol, Zucker

**Nahrungsergänzungsmittel:** Selen, Magnesium,

**Stressmanagement:** z. B. Meditation

**Schlaf und Erholung:** circa 7 bis 8 Stunden Schlaf, Pausen

**Neue Herausforderungen:** etwas Neues lernen oder neue Hobbys suchen, ...

**Ärztliche Untersuchungen:** Hormonstatus, den Blutdruck, den Cholesterinspiegel und andere Gesundheitsparameter überprüfen lassen.

die Wechseljahre sind. Es kann auch vorkommen, dass gewisse Spurenelemente fehlen, die dann unter Umständen ergänzt werden müssen. Eventuell ist es ratsam, beispielsweise Magnesium, Zink und Selen zuzuführen, wenn ein Mangel festgestellt wird. Die Grundempfehlung lautet jedoch, sich ein Leben lang gesund zu ernähren und gesund zu leben, um die Menopause positiv zu erleben. Die Hormonumstellung markiere einen einschneidenden Lebensabschnitt, der Frauen vor wichtige Fragen stellt, zum Beispiel, ob sie eine Hormonersatztherapie in Betracht ziehen. „Hormone können dazu beitragen, Beschwerden zu mindern und ich werde die Patientin nicht davon abbringen, wenn sie sich für eine Hormonersatztherapie entscheidet“, so die Gynäkologin.

### Psychische Verstimmungen

Ähnlich wie in der Pubertät können auch Frauen in den Wechseljahren mit psychi-

“Frauen sind meistens sehr vertraut mit ihrem eigenen Körper und besitzen von Natur aus die Fähigkeit, (hormonelle) Veränderungen im Organismus gut wahrzunehmen und richtig zu interpretieren.“

Univ.-Prof. Dr. Doris Maria Gruber

schen Beschwerden kämpfen. „Der Unterschied besteht aber darin, dass es sich nicht mehr um ein junges Mädchen handelt, das noch nicht weiß, was das Leben bringen wird, sondern um eine Frau, die das Leben kennt, die Dinge anders einschätzt, erfahrener und dadurch auch psychisch anspruchsvoller ist“, so Prof. Gruber. Die neuroendokrinen (*Wechselwirkungen zwischen dem Nerven- und dem Hormonsystem*). Veränderungen im Gehirn während der Menopause können belastend sein, doch nur selten entwickeln Frauen in dieser Zeit eine ernsthafte Depression oder eine Psychose. In diesem Lebensabschnitt berichten Patientinnen der Ärztin oft von einem Gefühl der Entscheidungsunfähigkeit und von Gedächtnisproblemen, die sie früher nicht kannten. Gegen all diese Beschwerden könne man aber Maßnahmen ergreifen und sollte frühzeitig ärztlichen Rat suchen.

DR. ALALEH FADAI ■