

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Ruth Jahn, Regina Widmer

| Wechseljahre – natürlich begleitet

Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.



Beobachter

Info

Eine exklusive Liste pflanzlicher Wechseljahr-Präparate mit Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und anderen Zutaten sowie eine Liste komplementärmedizinischer Apotheken finden Sie im Internet unter www.beobachter.ch/wechseljahre.
Zusammengestellt von Beobachter-Autorin Regina Widmer, Dr. med., Frauenärztin.

sche Medizin (TCM) und Ayurveda. Lesen Sie nach, woher diese Heilmethoden stammen, welche Philosophie dahintersteckt, welches deren wirkungsvollste «Hausmittel» für Frauen sind und was Sie bei der Anwendung der Methoden beachten sollten. Die meisten der beschriebenen Mittel lassen sich übrigens kombinieren – untereinander, und auch mit der Schulmedizin.

Es geht aber nicht nur um Selbsthilfe bei Problemen, sondern Sie lernen, sich selber vermehrt Sorge zu tragen: In Kapitel 2 sind sinnvolle und sinnliche Tipps zur Gesundheitsvorsorge für Frauen in den Wechseljahren versammelt. Hier dreht sich alles ums Gesundbleiben: von Beckenbodengymnastik, knochenstärkendem Sport und Hormon-Yoga bis zu gesunder Ernährung und den wichtigsten medizinischen Check-ups. Und auch darum, wie Frauen in der Mitte des Lebens ihre Lebensfreude neu entdecken. Oder wie die zuweilen turbulenten Zeiten für die

Beziehung zu einer Bereicherung werden können.

Dieses Buch will Ihnen helfen, sich auch punkto Hormontherapie eine eigene Meinung zu bilden. In Kapitel 4 erfahren Sie, wann eine Hormontherapie Sinn macht, wo die Gefahren liegen, was Sie Ihre Ärztin fragen sollten und welche der verschiedenen Therapien wann zur Anwendung kommt.

Selbsthilfe mit Bedacht

Die Naturmedizin hat viele wirkungsvolle und sehr gut verträgliche Rezepte bei Wechseljahrbeschwerden auf Lager. In diesem Buch sind die besten für Sie aufgelistet. Obwohl die Wirksamkeit komplementärmedizinischer, also die Schulmedizin ergänzender Methoden in der Regel nicht so gross ist wie bei Hormontherapien, werden Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Sepia & Co. immer öfter eingesetzt. Denn sie zeitigen fast keine Nebenwirkungen und sind meist natürlichen Ursprungs. Ihre Wirksamkeit wird von den Frauen selbst als gut beurteilt. Unterdessen existieren auch klinische Studien, die etwa für phytoöstrogenhaltige Präparate (Isoflavone aus Soja) oder für die Traubensilberkerze einen lindernden Effekt bei Hitzewallungen und andern Wechseljahrbeschwerden aufgezeigt haben. Bei depressiver Verstimmung ist die Wirksamkeit von Johanniskraut, bei Erschöpfung und Schlafproblemen diejenige von Ginseng wissenschaftlich bestätigt.

So nützt, ohne dass es schadet

- Bei schweren Krankheiten verstehen sich die in diesem Buch beschriebenen Therapien (aus Phytotherapie, Homöopathie, TCM etc.) als Begleitmassnahmen.
- Halten Sie sich bei der Dosierung der Arzneien an Beipackzettel und Angaben auf der Verpackung oder an die Anweisungen von Ärztinnen, Apothekern, Drogistinnen und Kräuterkundigen. Beachten Sie etwaige Anwendungseinschränkungen.
- Informieren Sie Ihre Ärztin darüber, welche Mittel und Methoden aus der Komplementärmedizin Sie anwenden – wie Sie dies auch bei schulmedizinischen Medikamenten tun. So lassen sich allfällige Wechselwirkungen mit andern Arzneien vermeiden.
- Stellt sich der erwartete Therapieerfolg nicht ein und das Sojapräparat, das Majoranscheidenzäpfchen oder die homöopathischen Kügelchen helfen nicht innert nützlicher Frist (Faustregel: 3 bis 5 Tage), ist ein Besuch in der Praxis angezeigt.
- Auch Naturmedizin kann (selten) Nebenwirkungen zeitigen: Setzen Sie ein Heilmittel unverzüglich ab, wenn Sie unerwünschte Wirkungen verspüren.

1.2 Was wechselt eigentlich?

Die Wechseljahre sind eine Übergangszeit: zwischen den Jahren, in denen eine Frau (theoretisch) schwanger werden und Kinder bekommen kann, und der Zeit danach. Eine

umgekehrte Pubertät, könnte man fast sagen. In der Pubertät entwickelt sich das Mädchen zur fruchtbaren Frau: Dann kommt der hormongesteuerte Menstruationszyklus, der den Körper der Frau für eine Schwangerschaft vorbereitet, in Gang. In den Wechseljahren endet die biologisch fruchtbare Zeit: Die immer wiederkehrende Vorarbeit für eine mögliche Schwangerschaft ist nun nicht mehr nötig. Der weibliche Körper passt sich an diese veränderte Situation an: Die Eierstöcke bilden sich zurück, die Monatsblutungen hören auf, und die Sexualhormone finden – meist nach ein paar Turbulenzen – zu einem neuen Gleichgewicht.

Claudia (42), Kosmetikerin

«Mein Zyklus ist nicht mehr regelmässig, ab und zu gibts einen Aussetzer. Als mir mein Arzt eröffnete, dass ich mich wahrscheinlich schon an der Schwelle zu den Wechseljahren befinde, war das zunächst ein Schock. Denn nach vielen Jahren ohne Partner habe ich vor einem halben Jahr einen wunderbaren Mann kennengelernt. Beide sind wir ungewollt kinderlos und würden gerne noch eine Familie gründen. Nun hoffen wir, dass es einschlägt. Aber wir «üben» immer im Bewusstsein, dass wir uns nicht darauf versteifen dürfen, weil die Chance, schwanger zu werden, nicht mehr sehr gross ist. Und ausserdem wollen wir ja auch weiterhin unsere späte Liebe geniessen – mit oder ohne Kind.»

Was im Körper vor sich geht

Auslöser dieser Vorgänge ist das allmähliche Zurneigegehen des Eivorrats in den Eierstöcken. Denn der Vorrat ist begrenzt: Alle Eizellen einer Frau sind nämlich bereits gebildet, wenn sie selbst noch als Ungebore-

nes in der Gebärmutter ihrer Mutter schlummert. Anders als bei Männern, die auch als Erwachsene Spermien produzieren.

Bei der Geburt enthalten die Eierstöcke eines weiblichen Babys etwa eineinhalb Millionen Eizellen. Die allermeisten gehen im weiteren Leben zugrunde, ein paar Hundert werden in den fruchtbaren Jahren der Frau heranreifen und «springen», einige wenige vielleicht befruchtet werden. Zum Zeitpunkt der ersten Menstruation sind etwa 400 000 Eizellen in den Eierstöcken. Mit 35 Jahren befinden sich dort noch 30 000, und vor der Menopause sind es etwa 1000 Eizellen.

Will man die körperlichen Veränderungen, die in den Wechseljahren ablaufen, verstehen, ist es hilfreich, sich kurz die Details des Menstruationszyklus in Erinnerung zu rufen.

Die Sache mit dem Zyklus

In den fruchtbaren Jahren reift jeden Monat ein Eizelle (Follikel) in einem der beiden Eierstöcke heran. Zugleich bereitet sich die Schleimhaut der Gebärmutter Monat für Monat auf die Einnistung eines befruchteten Eis vor. Wenn keine Befruchtung durch eine männliche Spermie stattfindet, wird die Schleimhaut als Menstruationsblutung ausgestoßen. Ein nächstes Ei reift heran. Und so fort.

Verschiedene Hormone steuern diesen Zyklus, der etwa 28 Tage dauert. Zwei davon werden in der Hirnanhangdrüse produziert: das Follikelstimulierende Hormon (FSH)

Der Menstruationszyklus

Wenn im Zusammenhang mit den Monatsblutungen von Zyklus die Rede ist, meint dies das sich Monat für Monat wiederholende Geschehen im weiblichen Körper. Der erste Zyklustag ist der erste Tag der Menstruationsblutung. Der letzte Zyklustag ist der Tag vor der nächsten Periodenblutung.

und das Gelbkörperstimulierende Hormon (Luteinisierendes Hormon, LH). FSH und LH gelangen mit dem Blut in den Eierstock. Dort bringen sie das Eizelle zur Reifung und steuern nach dem Eisprung dessen Umwandlung zum sogenannten Gelbkörper, der wegen seiner gelben Farbe so heißt. Zwei weitere wichtige Hormone entstammen dem Eierstock: erstens Östrogen aus den Eizellen und zweitens Progesteron, das vom Gelbkörper ausgeschüttet wird.

Östrogen wirkt in vielen Geweben des Körpers, unter anderem sorgt es für den Aufbau der Gebärmutterinnenwand. Ein bestimmter Östrogenspiegel im Blut ist zudem Signal für die Hirnanhangdrüse, statt FSH nun LH auszuschütten, was den Eisprung auslöst. Dabei entlässt das Eizelle das Ei in den Eileiter, Richtung Gebärmutter. Das Progesteron aus dem Gelbkörper steuert Um- und Abbau der Gebärmutterinnenwand. Wird die Frau nicht schwanger, fällt der Gelbkörper zusammen, Östrogen und Progesteron sinken auf einen Tiefstand und die Menstruation setzt ein.

Die Hormonkonzentration im Blut schwankt mit dem Zyklus: FSH und LH haben einen Gipfel um den Eisprung herum. Östrogen steigt in der ersten Zyklushälfte bis vor dem Eisprung steil an und fällt dann in der zweiten etwa wieder auf vorherige Werte. Progesteron haben Frauen in der zweiten Zyklushälfte gewöhnlich in hoher Konzentration im Blut. Unmittelbar vor der Menstruationsblutung fallen Östrogen und Progesteron ab.

Das Auf und Ab der Hormone

Die hormonelle Umstellung der Wechseljahre verläuft nicht nach festem Schema, wobei auch die Wissenschaft noch nicht alle Details versteht. Auf alle Fälle probt das Hormonorchester nun andere Melodien – und es sind zuweilen Misstöne dabei. Östrogen, Progesteron und weitere beteiligte Hormone schwanken stark, teilweise scheinbar unkoordiniert – und bei jeder Frau unterschiedlich.

Einige Muster lassen sich dennoch erkennen: Als Erstes verringert sich oft die Konzentration des Progesterons, später nimmt auch das Östrogen ab. Beide Hormone entstammen ja den die Eier umgebenden Zellen (siehe oben). Diese Zellen sind aber unterdessen rar geworden und auch nicht mehr sehr produktiv. Zunächst macht sich deshalb

in der Prämenopause eine Östrogendominanz bemerkbar (siehe Seite 29).

Mit dem Schrumpfen des Eivorrats werden Eisprünge immer seltener. Es kommen deshalb nicht nur normale Menstruationszyklen, sondern auch solche ohne Eisprung vor. Ausserdem verliert das abwechselungsweise Dickerwerden und Bluten der Gebärmutter-schleimhaut (allmählich oder auch plötzlich) seine Regelmässigkeit (siehe Kasten Seite 26) und hört eines Tages vollständig auf.

Diese Achterbahnfahrt der Hormone in den Jahren und Monaten vor dem Blutungsstopp ist wahrscheinlich der Grund dafür, dass manche Frauen (wieder) verstärkt prämenstruelle Beschwerden wie etwa Stimmungsschwankungen verspüren. Weitere Symptome der frühen Wechseljahre sind Kopfschmerzen, Schlafstörungen und vermehrtes Schwitzen.

Der Zenit der Hitzewallungen liegt bei den meisten Frauen in der Zeit der Postmenopause – also nach der letzten Blutung (gemäss Studien durchschnittlich zwölf Monate nach Blutungsende). Wodurch Wallungen ausgelöst werden und ob es tatsächlich der Einfluss der veränderten Sexualhormone ist, weiss man allerdings noch nicht. Sicher ist: Der in der Zeit nach der Menopause relativ tiefe Östrogenspiegel ist für eine trockener werdende Haut und trockene Schleimhäute verantwortlich – was lästige Symptome bei Augen, Mund, Harnwegen oder Scheide hervorrufen kann.