

STIMMUNGSSCHWANKUNGEN?
HITZEWALLUNGEN?
KNOCHENABBAU?
WECHSELBESCHWERDEN?
SCHWEISSAUSBRÜCHE?
SCHLAFSTÖRUNGEN?
BLUTUNGEN?



NICHTS FÜR MICH!

WIE SIE MÖGLICHST BESCHWERDEFREI DURCH
DIE WECHSELJAHRE KOMMEN.



WECHSEL- JAHRE? NA UND?



HORMONE? WOFÜR BRAUCHT MAN DIE?

Es gibt viele Anzeichen für die Wechseljahre. Die meisten sind leider eher unangenehm.

Von Blutungsstörungen, plötzlichen Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Schlafstörungen, bis hin zu Reizbarkeit oder depressiven Verstimmungen reicht die Skala der Beschwerden, die durch die hormonelle Umstellung zum Ende der fruchtbaren Zeit in Erscheinung treten können. Die Häufigkeit und Dauer sämtlicher Symptome unterliegt Schwankungen und ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Allerdings entfallen nach den Wechseljahren etwaige Menstruationsbeschwerden oder Verhütungssorgen. Was in Ihrem Körper passiert und was man gegen die Beschwerden tun kann, erfahren Sie in dieser Broschüre. Sie soll Ihnen helfen, über die Hintergründe der Wechseljahre besser Bescheid zu wissen. Zudem gibt es heute zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten – von pflanzlichen Präparaten bis zu hormonellen Therapien – um auch in den Wechseljahren ein aktives und befriedigendes Leben führen zu können.

*Bitte beachten Sie, dass dieser Ratgeber kein ausführliches ärztliches Gespräch ersetzen kann. Sprechen Sie bei Fragen oder beim Auftreten von Beschwerden mit Ihrem Arzt*Ihrer Ärztin.*

Hormone sind körpereigene Substanzen, die an den verschiedensten Stellen im Organismus zur Wirkung gelangen.

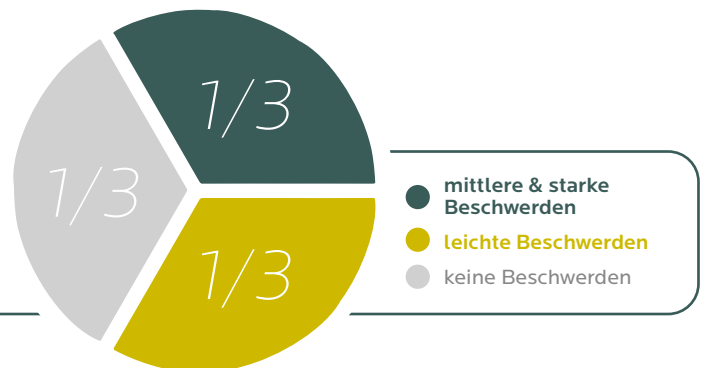
Als Sexualhormone bezeichnet man jene Hormone, die unter anderem für die Ausbildung der Geschlechtsmerkmale und für die Fortpflanzung verantwortlich sind. Diese Hormone, die im weiblichen Körper für Zyklus, Fruchtbarkeit und die Wechseljahre (auch Klimakterium genannt) verantwortlich sind, sind vor allem Östrogen und Progesteron.¹

Irgendwann kommt jede Frau in ein Alter, in dem der Vorrat fruchtbarer Eizellen zu Ende geht, sich die Hormonspiegel verändern und der Zyklus nicht mehr zuverlässig und gleichmäßig abläuft. Diese Veränderungen haben gravierende Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Die Wechseljahre beginnen und mit ihnen treten möglicherweise neue Beschwerden auf, die Sie bisher nicht kannten.

Meist beginnt dieser „Hormonwechsel“ zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, der genaue Zeitpunkt kann individuell sehr unterschiedlich sein.²

2/3 DER FRAUEN HABEN

WECHSELBESCHWERDEN²





HORMONCHAOS? DA MUSS ICH DURCH!

Die Menopause erstreckt sich über mehrere Jahre und wird in 3 Phasen eingeteilt.¹

DIE PRÄMENOPAUSE

Als Prämenopause bezeichnet man jenen Zeitraum, in dem erste hormonelle Umstellungen im Organismus beginnen. In dieser Phase ist der Östrogenspiegel zwar meist noch normal, jedoch tritt zunehmend ein Progesteronmangel auf, da das Progesteron immer nur dann produziert wird, wenn ein Eisprung stattgefunden hat. Die Monatsblutungen werden unregelmäßiger. Der Wechsel von stärkeren und schwächeren Blutungen oder Zwischenblutungen ist charakteristisch für diese Phase. Aufgrund des Progesteronmangels können auch Beschwerden wie z.B. Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen auftreten.

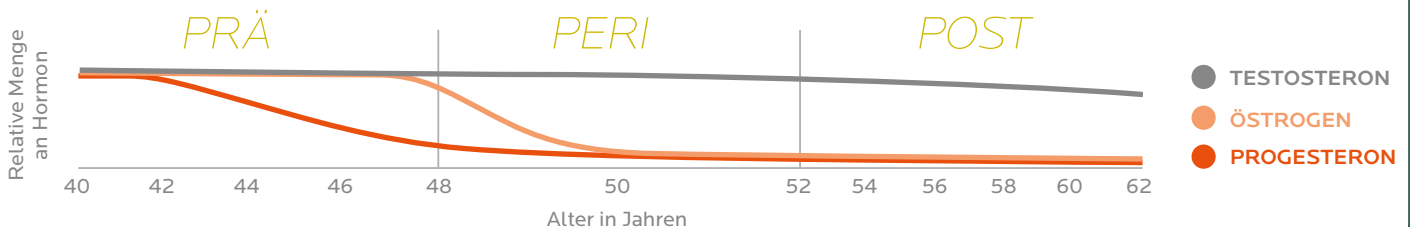
DIE PERIMENOPAUSE

Die Perimenopause beginnt etwa ein bis zwei Jahre vor der Menopause (letzte spontane Monatsblutung). Durch die nur noch wenigen verbliebenen Eibläschen verringert sich die Östrogen- und Progesteronproduktion immer mehr. In dieser Phase treten Blutungsstörungen und die typischen Wechseljahresbeschwerden, wie die berühmten Hitzewallungen, meist am stärksten auf.

DIE POSTMENOPAUSE

Als Postmenopause bezeichnet man jene Zeit, die ein Jahr nach der letzten Regelblutung beginnt. Es ist anzunehmen, dass jetzt die Eierstöcke ihre Tätigkeit eingestellt haben. Die Phase der Fruchtbarkeit ist beendet. Auch in dieser Phase können aufgrund des Östrogenmangels weiterhin klimakterische Beschwerden auftreten. Des Weiteren steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.

DIE PHASEN DER WECHSELJAHRE



WECHSEL- BESCHWERDEN? BEI JEDER FRAU GLEICH?



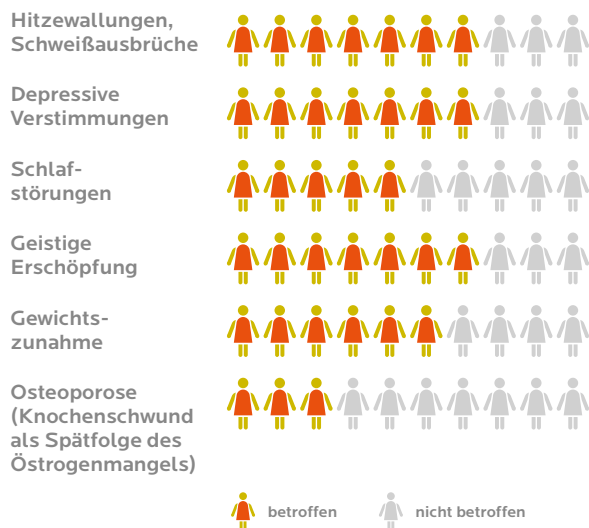
HITZE- WALLUNGEN? NICHTS FÜR MICH!

Frauen können während der Wechseljahre eine Reihe ganz unterschiedlicher Beschwerden erleben.

Nicht jede Frau leidet darunter und nicht bei jeder Frau treten solche Beschwerden in der gleichen Intensität auf. Wir haben hier jene Beschwerden beschrieben, die von Frauen am häufigsten beobachtet werden.

Am Ende dieser Broschüre finden Sie einen ausführlichen Selbsttest mit vielen weiteren typischen Wechseljahres-symptomen. Diesen können Sie zu Hause ausfüllen und mit Ihrem Arzt*Ihrer Ärztin, beim nächsten Termin besprechen. Er*Sie wird Sie gerne über Hintergründe und Behandlungsmöglichkeiten beraten.

FOLGEN DER HORMONVERÄNDERUNG



Häufigkeit der Beschwerden im Alter von 45 bis 54 Jahren

Quelle: H. Kuhl: Klimakterium, Postmenopause und Hormonsubstitution, 4. Auflage 2008, UNI-MED Verlag Bremen

Plötzliche Hitzewallungen, sowie Schweißausbrüche sind zwar lästig, sie sind normalerweise jedoch nicht gefährlich und gehen nach ein paar Minuten wieder vorüber.

Solche Hitzewallungen, werden als besonders unangenehm empfunden: Sie gehen meist vom Brustbereich, Kopf oder Hals aus und breiten sich dann wie eine heiße Woge in der oberen Körperhälfte bis in die Oberarme aus. Dabei steigt gleichzeitig die Hauttemperatur und Herz- und Pulsschlag sind beschleunigt. Es kann zu einer Rötung der Haut und Schweißausbrüchen unterschiedlicher Stärke kommen. Manchmal folgt auf die Hitzewallung ein Fröstelgefühl. Hitzewallungen können den Schlaf stören, vor allem, wenn sie mit Schweißausbrüchen verbunden sind.

Ursache ist der sinkende Östrogenspiegel, der Einfluss auf die Steuerung der Körpertemperatur im Gehirn nimmt. Bei manchen Frauen treten Hitzewallungen bereits frühzeitig in den Wechseljahren auf, bei anderen erst später. Auch der Zeitraum, in dem sie vorkommen, ist sehr unterschiedlich. Er reicht von wenigen Wochen bis zu mehreren Jahren. Die Häufigkeit am Tag oder in der Nacht lässt sich nicht vorhersagen. Es können zwei bis dreißig Wallungen in vierundzwanzig Stunden auftreten. Sie können sehr kurz ausfallen, aber auch mehrere Minuten dauern.

TIPPS BEI HITZEWALLUNGEN

- **Zwiebel-Prinzip:** kleiden Sie sich in mehreren Schichten. So können Sie jederzeit etwas aus- und wieder anziehen
- **Luftbewegung:** besorgen Sie sich einen Fächer, mit dem Sie sich Luft zufächeln können
- **Zwei statt Eins:** schlafen Sie mit zwei dünneren Decken statt mit einer dicken, um nach Bedarf eine davon weggeben zu können
 - **Funktionswäsche:** probieren Sie atmungsaktive Bettwäsche und

Textilien aus, die den Schweiß vom Körper wegtransportieren; legen Sie sich Kleidung zum Wechseln bereit

- **Körperaktivierung:** regelmäßige Bewegung und Sport können zu einer Besserung führen – auch morgendliche Wechselduschen, zum Schluss mit kaltem Wasser, können helfen
- **Sofortmaßnahme:** unmittelbar zu Beginn einer Hitzewallung kaltes Wasser über die Innenseite beider Handgelenke laufen lassen – das kann eine Wallung bereits im Ansatz verhindern



ZYKLUSSTÖRUNGEN, BRUSTSPANNEN? BRAUCH ICH NICHT!

Unregelmäßige Monatsblutungen sind oft ein erstes Anzeichen der Wechseljahre.

Die hormonellen Veränderungen wirken sich unmittelbar auf den Menstruationszyklus aus. Die Blutungen können kürzer und schwächer, aber auch länger und stärker werden. Leichte Schmierblutungen vor und nach der Regelblutung werden häufiger. Starke oder lang anhaltende Blutungen ebenso wie Schmier- oder Zwischenblutungen können auch Hinweis auf eine schwerwiegende Erkrankung sein und sollten unbedingt mit Ihrem Arzt*Ihrer Ärztin abgeklärt werden.

Durch hormonelle Schwankungen können auch die Brüste spannen oder sogar schmerzen.

Grund dafür kann ein kurzfristig erhöhter Östrogenspiegel sein, der zu Wassereinlagerungen führt. Auch eine hormonell bedingte Veränderung des Brustdrüsengewebes kann zu Schmerzen führen. Um sicherzugehen, dass keine schwerwiegende Erkrankung hinter den Schmerzen steckt, sollten Sie Ihren Arzt*Ihre Ärztin um Abklärung bitten.

TIPPS BEI ZYKLUSSTÖRUNGEN

- **Immer dabei:** besorgen Sie sich einen Vorrat Ihrer bevorzugten Hygieneartikel (Binden, Tampons etc.), damit Sie immer und überall etwas dabei haben
- **Pflanzliche Medikamente:** Mönchspfefferprodukte können helfen den Menstruationszyklus in der Prämenopause zu regulieren#
- **Starke Blutungen:** besprechen Sie Veränderungen der Blutungen unbedingt mit Ihrem Arzt* Ihrer Ärztin
- **Selbstbeobachtung:** führen Sie als Grundlage für eine ärztliche Beratung einen Zyklus- und Beschwerdekalendar

SCHMERZEN?
KNOCHEN-
ABBAU?
NEIN DANKE!



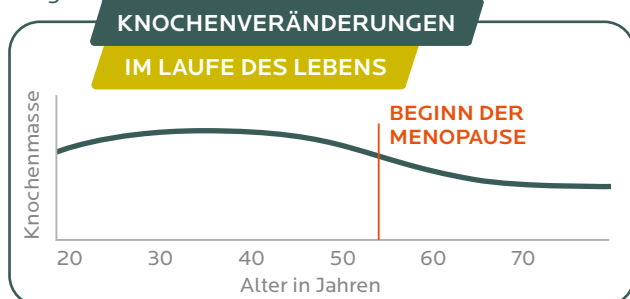
GEWICHTSZUNAHME,
STIMMUNGSTIEF?
GEHT GAR NICHT!

Rund die Hälfte aller Frauen leidet im Laufe der Menopause unter Muskel- und Gelenkschmerzen.

Der Östrogenmangel in den Wechseljahren wirkt sich auf das Muskel-Skelett-System aus und kann sich in Form von Schmerzen äußern. Diese Beschwerden entstehen auf unterschiedliche Weise – unter anderem durch eine Begünstigung von Gelenkentzündungen. Aber auch die Schmerzverarbeitung im Nervensystem wird durch den Östrogenspiegel im Blut beeinflusst.

Knochenabbau als Spätfolge der Menopause

Unsere Knochen befinden sich in einem ständigen Auf- und Abbau. Während in jüngeren Jahren der Knochenaufbau überwiegt, kommt es etwa ab dem 35. Lebensjahr zu einem langsamen, aber stetigen Abbau der Knochensubstanz. Östrogene schützen den Knochen vor Knochenabbau (auch Osteoporose genannt), indem sie den Abbau von Knochenmasse hemmen. Beim Knochenabbau kommt es durch den Verlust an Knochensubstanz zu einer erhöhten Brüchigkeit. Wenn Östrogene nun im Laufe der Wechseljahre absinken, kommt es durch den Verlust an Knochensubstanz zu einer erhöhten Brüchigkeit, und die Gefahr für Knochenbrüche steigt.



Viele Frauen stellen in den Wechseljahren auch eine Veränderung ihres Körpers fest.

Viele Frauen klagen über eine generelle Gewichtszunahme während der Wechseljahre. Das zusätzliche Gewicht lässt sich damit erklären, dass mit dem Alter der Energiebedarf des Körpers und die Muskelmasse abnehmen. Diese Abnahme des Grundumsatzes wird in den Wechseljahren durch die Abnahme an Östrogen beschleunigt. Wird darauf nicht mit einer entsprechenden Reduzierung der täglich aufgenommenen Nahrungsmenge und mehr Bewegung reagiert, kommt es automatisch zu einer Gewichtszunahme. Und auch für eine mögliche veränderte Körperform – insbesondere die Zunahme von Bauchfett – kann die hormonelle Umstellung verantwortlich sein.

Stimmungsveränderungen sind typisch für die Wechseljahre

Da Hormone auch unsere Gefühlswelt und somit das seelische Befinden beeinflussen, kann das extreme Auf und Ab der Hormone zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, diffusen Ängsten bis hin zu depressiven Verstimmungen führen. Das liegt daran, dass das Hormon Östrogen auch Nervenzellen im Gehirn beeinflusst und die Aktivität anderer Hormone steuert. Östrogen wirkt stimmungsaufhellend, daher kann ein sinkender Östrogenspiegel zu depressiven Verstimmungen führen. Niedergeschlagenheit, verminderte Lebenslust, ein Gefühl von Leere – all das sind daher mögliche Beschwerden in den Wechseljahren, die zu einer Belastung im Leben und in einer Partnerschaft führen können.



WECHSELJAHRE OHNE BESCHWERDEN? JA BITTE!

Viele Frauen suchen nach Möglichkeiten, um die Wechseljahre beschwerdefrei zu durchleben. Es stehen gute pflanzliche Optionen, aber auch gut wirksame medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten mittels Hormontherapie zur Verfügung. Welche Strategie für Sie die Beste ist, muss Ihr Arzt*Ihre Ärztin auf Basis Ihrer Beschwerden und Ihrer körperlichen und gesundheitlichen Voraussetzungen bestimmen und mit Ihnen gemeinsam auswählen.

HORMONE ALS THERAPIE

Eine Möglichkeit die Wechseljahresbeschwerden effektiv zu behandeln, ist die Hormontherapie. Es stehen verschiedene Hormonpräparate zur Verfügung, die sich in ihrer Herkunft bzw. Herstellung sowie ihrer Zusammensetzung unterscheiden. Inwieweit eine Hormontherapie für Sie in Frage kommt und welches Präparat für Sie geeignet ist, wird Ihr Arzt*Ihre Ärztin in einem umfangreichen Gespräch abklären und Sie über Vor- und Nachteile informieren.

PHYTOÖSTROGENE

Die Einnahme von pflanzlichen Substanzen – den so genannten Phytoöstrogenen – ist eine beliebte Option zur Milderung von Wechseljahresbeschwerden. Phytoöstrogene wirken ähnlich wie körpereigene Östrogene und sind vor allem in Soja, Hülsenfrüchten, Getreide oder Nüssen enthalten.

Frauen berichten auch von positiven Erfahrungen durch die Anwendung von Rotklee, Salbei, Traubensilberkerze oder Frauenmantel auf das allgemeine Wohlbefinden. Auch hier empfiehlt sich eine fachkundige Beratung, da auch pflanzliche Substanzen neben der angestrebten Wirkung Nebenwirkungen haben können!

ENTSPANNUNG & LEBENSFREUDE

Gönnen Sie sich so oft wie möglich eine kleine Auszeit und tun Sie sich selbst etwas Gutes. Nehmen Sie ein Bad, lesen Sie ein gutes Buch, machen Sie ein Mittagsschläfchen oder probieren Sie eine von vielen Entspannungsmethoden, z.B. Meditation, Autogenes Training, Yoga oder Qi Gong, aus.

Versuchen Sie mit kleinen Freuden Ihr Leben zu bereichern und gönnen Sie sich öfter etwas Schönes wie etwa einen Blumenstrauß, einen Theaterbesuch oder eine entspannende Pause in Ihrem Lieblingscafé.

LEBENS- VERÄNDERUNG? WENN'S HILFT!



ESSEN & TRINKEN

Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel frischem Obst, Gemüse und Eiweiß (fettarmes Fleisch, Geflügel, Tofu, Hülsenfrüchte). Vermeiden Sie (v.a. versteckte) Fette, diese sind oft in Fertigprodukten enthalten.

Käse, Joghurt und andere Milchprodukte enthalten viel Kalzium, das für die Knochen wichtig ist. Reduzieren Sie Koffein, Alkohol und zuckerhaltige Getränke, da sie die Kalziumaufnahme aus der Nahrung vermindern. Vermeiden Sie zu viel Salz! Es kann den Blutdruck erhöhen, wodurch vermehrt Kalzium ausgeschieden wird.

Zu viel Süßes kann durch Blutzuckerschwankungen Hitzewallungen auslösen oder verstärken.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig für einen ausgewogenen Stoffwechsel. Meiden Sie aber nach Möglichkeit zuckerhaltige Getränke und übermäßigen Alkoholkonsum. Er sorgt für noch mehr Hitze im Körper.

SPORT & BEWEGUNG

Keine Angst, es muss nicht Leistungssport sein. 3 bis 4-mal pro Woche eine gute halbe Stunde Nordic Walking, Radfahren, zügig Spaziergehen, eine Wanderung am Wochenende oder zweimal in der Woche Gymnastik oder Muskeltraining steigert Ihr Wohlbefinden, senkt Ihr Risiko für Herz- Kreislauferkrankungen, stärkt die Knochen und wirkt einer wechselbedingten Gewichtszunahme entgegen.

Nutzen Sie auch Alltagssituationen für Ihr Bewegungsprogramm: Treppensteigen statt Rolltreppe oder Aufzug, eine U-Bahnstation früher aussteigen und zu Fuß gehen oder kleinere Einkäufe mit dem Rad statt mit dem Auto erledigen. Damit können Sie ohne großen Zeitaufwand viel für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit tun. Positiv auf den Kreislauf – und damit auch auf Hitzewallungen – wirken Saunagänge, Schwimmen, Wassertreten oder Wechselduschen.

ALTERNATIVMEDIZIN

Auch ergänzende Behandlungsmethoden, wie die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), zeigen Möglichkeiten und Lösungen gegen die Beschwerden der Wechseljahre auf.

WECHSELBESCHWERDEN?

MACHEN SIE DEN CHECK!

Füllen Sie diesen Fragebogen möglichst genau aus und besprechen Sie Ihr persönliches Beschwerdebild mit Ihrem Arzt*Ihrer Ärztin.

	<i>Keine</i>	<i>Leicht</i>	<i>Mittel</i>	<i>Stark</i>	<i>Sehr Stark</i>
Zyklus- und Blutungs- veränderungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herzklopfen, Herzrasen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlafstörungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelenk- und Muskel- schmerzen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depressive Verstimmungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reizbarkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ängstlichkeit, innere Unruhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Müdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geringeres sexuelles Verlangen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blasenschwäche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trockenheit der Scheide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

NOTIZEN

**DIESE INFORMATIONSBROSCHÜRE WURDE
IHNEN ÜBERGEBEN VON:**

Ordinationsstempel

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER



www.nichts-fuer-mich.at

Referenzen:

1. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weiblichehormone-zyklus/wechseljahre-koerper-hormone.html>; aufgerufen am 23.7.2023
2. <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sexualorgane/weibliche-hormone-zyklus/wechseljahre-symptome.html>; aufgerufen am 23.7.2023



Medieninhaber: Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien
Produziert von: DENKEN HILFT! GmbH, Wien