



### So wirken sich die Wechseljahre aus

Die Wechseljahre machen sich bei manchen Frauen bereits ab dem 35. Lebensjahr bemerkbar, bei anderen erst ab 50. Genetische und körperliche Faktoren wie Gewicht, Grösse, Fettverteilung und Ernährungssituation können unter Umständen genauso einen Einfluss auf den Beginn der Wechseljahre haben, wie der gesellschaftlich-wirtschaftliche Status und psychische Belastungen. Werden die Eierstöcke operativ entfernt, setzt das Klimakterium unmittelbar ein. Aber nicht bei jeder Frau wirken sich die Wechseljahre gleich aus. Ein Drittel der Frauen haben sogar überhaupt keine Beschwerden!

#### Frühe Beschwerden (ab 35 möglich)

- Zyklusprobleme: Häufigere und stärkere Blutungen
- Stimmungsschwankungen

- Brustbeschwerden
- Blähungen in der 2. Zyklushälfte
- Unausgeglichenheit

#### Mit der unregelmässigen bis ausbleibenden Menstruation

- Hitzeschübe (Wallungen), am Anfang vor allem nachts
- Durchschlafprobleme
- Stimmungsschwankungen
- Herzrasen
- Gewichtszunahme

#### Zusätzliche Beschwerden 2-3 Jahre später

- Haut- (Altershaar) und Haarprobleme (Altersakne, vermehrt Gesichtshaarung)
- Trockene Haut und trockene Schleimhäute: Scheide, Blase (Reizblase), Rachen, Augen
- Knochenabbau
- Erhöhtes Brustkrebsrisiko

Foto: fotolia/Picture-Factory

**Machen Sie den Check unter:**

→ [www.menopauseninstitut.ch](http://www.menopauseninstitut.ch)

So fühlen Sie sich auch im Klimakterium wohl in Ihrer Haut

# Wechseljahre – Zeit für einen Neustart!

*Die Wechseljahre. Vielen Frauen wird angst und bang, wenn sie nur schon dieses Wort hören! Fakt ist, dass sich in den Wechseljahren (medizinisch: Klimakterium) der weibliche Hormonhaushalt zu verändern beginnt. Teils heftige Beschwerden können die Folge sein, die aber nicht einfach hingenommen werden müssen!*

Von  
**URSULA BURGHERR**

Erinnern Sie sich noch an Ihre Pubertät? Die Wechseljahre äussern sich im Prinzip ganz ähnlich – nur umgekehrt. Gleich ist, dass der Hormonhaushalt starken Schwankungen und Veränderungen unterworfen ist. **Allmählich kann sich auch das eigene Erscheinungsbild wandeln.** «Die Instabilität der Hormone fängt im Alter von 35 bis 40 an und unterschreitet das hormonelle Niveau, das zur Monatsblutung nötig ist, mit 52 bis 53 Jahren», fasst **Dr. Reto Stoffel**, Frauenarzt in Richterswil, diese für Frauen bewegende Zeit kurz zusammen.



Foto: zvg

«DIE INSTABILITÄT DER HORMONE FÄNGT IM ALTER VON 35 BIS 40 JAHREN AN.»

**DR. RETO STOFFEL**,  
Frauenarzt in Richterswil

**Doch was genau geht in einem Frauenkörper im Klimakterium vor?** Dr. Stoffel, langjähriger Präsident der Zürcher

Belegärztegesellschaft und Vorstandsmitglied der Gesellschaft AG Brustultraschall erläutert: «Während der ersten Phase der zweiten Zyklushälfte, in der das Gelbkörperhormon gebildet wird, treten Instabilitäten ein. Mit anderen Worten: Die zweite Zyklusphase wird kürzer, es entsteht eine Östrogen-Dominanz. Deshalb verspürt ein Teil der Frauen plötzlich Spannungen in der Brust wie in der Schwangerschaft.» **Östrogene können als aktive «Stimmungsmacher» bezeichnet werden.** Sie sind massgeblich für die Stabilität der Psyche verantwortlich. Die Abstände der Blutungen werden kürzer, weil die Östrogene, die vorher durch das Gelbkörperhormon kompensiert wurden, nun plötzlich dominieren. Dr. Stoffel: «Mit ▶



Foto: fotolia/Hickermith



zunehmendem Alter geht dann auch die Östrogenbildung zurück.

Sobald ein gewisses Niveau unterschritten ist, kommt die Menstruation nicht mehr und Blutungen bleiben schlussendlich ganz aus.»

### DIE MENOPAUSE – EIN MARKSTEIN

Setzt die Menstruation mehr als 10 Monate aus, kann man davon ausgehen, dass die fruchtbare Phase einer Frau abgeschlossen und die **Menopause** eingetreten ist. Dies ist für viele Frauen ein Markstein im Leben, andere bemerken den Zustand kaum. Kürzere Zyklen und stärkere Blutungen betreffen etwa jede zweite Frau zwischen 35 und dem Eintritt der Menopause. «Ein Drittel aller Frauen bei mir in der Praxis sagt, die Mens komme zwar nicht mehr, sie spüre von der Umstellung



Foto: zVg

«SCHLAFLOSIGKEIT IST IN DEN WECHSELJAHREN ETWAS VOM ZERMÜRBENDSTEN.»

**DR. REGINA WIDMER,**  
Frauenärztin in Solothurn, Mitautorin Ratgeber «Wechseljahre – natürlich begleitet»

aber nicht viel. Ein Drittel hat Hitzeschübe und empfindet es als unangenehm. Damit verbunden sind Durchschlafprobleme. Das kann in eine Erschöpfungsdepression führen, wenn es andauert. Das dritte Drittel leidet unter starken Beschwerden», sagt der Richterswiler Frauenarzt. Diese Erfahrung teilt Stoffels Berufskollegin **Dr. Regina Widmer**. Die Frauenärztin mit eigener Praxis ist

spezialisiert auf Phytotherapie und leitet Kurse zu Themen der Wechseljahre. Sie erläutert: «Schlafstörungen und Hitzewallungen mit Schweissausbrüchen gehören zu den häufigsten Beschwerden überhaupt während den Wechseljahren. Das schränkt die Lebensqualität spürbar ein!» Und weiter: «Die Schlaflosigkeit ist etwas vom Zermürendsten in den Wechseljahren. Wer gängige Schlafmittel nimmt, kann in eine Abhängigkeit geraten.» Dr. Widmer, die zusammen mit Wissenschaftsjournalistin **Ruth Jahn** den Ratgeber «Wechseljahre – natürlich begleitet» geschrieben hat (siehe Kasten S. 22), empfiehlt, bei Schlafproblemen im Klimakterium den Alkoholkonsum zu reduzieren, Schlafregeln zu beachten und die Schlafprobleme ernst zu nehmen. Auch etwas Bewegung vor dem Schlaf kann helfen. Lange vor dem Bildschirm zu arbeiten ist dagegen eher ungünstig. Schlafen kann auch gelernt werden, z.B. in einem «Sounder Sleep»-

Kurs, mit schlaffördernder Musik oder gesprochenen Texten.

### DAS BIN NICHT MEHR ICH!

**Stimmungs labilität, Gefühlsausbrüche und erhöhte Reizbarkeit sind keine Seltenheit** während den Hormonschwankungen im Klimakterium. «Frauen brechen in Tränen aus, einfach so. Sie sagen, «es ist eine Katastrophe, das bin nicht mehr ich!», weiss Dr. Stoffel. Häufig beklagt werden neben Hitzeschüben und Schlafstörungen auch Gewichtszunahmen. Der Körper braucht einen gewissen Grundumsatz für Atmung, Herz und Kreislauf. Dieser geht zurück, ohne dass man es merkt. Schleichend legt man ein paar Pfunde zu. Durchschnittlich nimmt eine Frau in der Schweiz in den Wechseljahren acht Kilogramm zu. Aber es gibt auch jene, die zwei Kilo zunehmen und andere, die 20 Kilo mehr auf die Waage bringen. ▶

## Diese Tipps machen es Ihnen leichter

- Die Ratschläge Ihrer Kolleginnen sind bestimmt gut gemeint, aber machen Sie, was für Sie stimmt!
- Verlieren Sie die Lebensfreude nicht.
- Essen Sie eiweissbetont und am Abend weniger.
- Bewegen Sie sich. Warum nicht gerade jetzt einem Turnverein beitreten?
- Untersuchen Sie Ihre Brust regelmässig selber und lassen Sie sie einmal im Jahr mit Ultraschall untersuchen. Unter [www.meinebrust.ch](http://www.meinebrust.ch) erfahren Sie, wie Sie Ihre Brust selber abtasten können.
- Lassen Sie Ihre Knochendichte messen.
- Pflegen Sie Ihren Intimbereich.
- Lassen Sie Ihr Liebesleben nicht verkümmern, immerhin müssen Sie sich beim Sex nicht mehr um die Verhütung kümmern, wenn Sie eine Schwangerschaft vermeiden wollen.
- Wenn frau die Wechseljahrsprobleme regelt – und das kann man medikamentös – kommt nachher eine Phase der Ausgeglichenheit. Frauen können dann bis ins hohe Alter eine sehr schöne, dritte Lebensphase erleben!



Foto: Fotolia/Picture-Factory

## Auch Männer haben Wechseljahre

**Je älter der Mann, desto weniger Testosteron produziert sein Körper. Das Gesamttestosteron nimmt ab dem 40. Lebensjahr etwa um 1 Prozent pro Jahr ab.**



Ein zu niedriger Testosteronspiegel kann sich negativ auf das psychische, körperliche und sexuelle Wohlbefinden auswirken. Die Folge: **Reizbarkeit bis zur depressiven Verstimmung, Muskelbeschwerden, Schlaflosigkeit, Hitzewallungen oder Osteoporose**. Hinzu kommt, dass das sexuelle Interesse nachlässt und die Potenz leidet. Diese Symptome lassen allerdings nicht zwingend auf einen zu niedrigen Testosteronwert schliessen. Ärzte empfehlen deshalb, bei entsprechenden

Beschwerden den Testosteronspiegel abklären zu lassen. Kommt es im Alter zu einem Testosteronmangel mit entsprechenden klinischen Zeichen eines Mangels, kann ein **Testosteronersatz** zu einer Verbesserung der Symptome führen. Testosteron kann als Tablette, über die Haut oder per Injektion zugeführt werden. Bereits nach kurzer Zeit verbessert sich das allgemeine Wohlbefinden, ebenso die Sexualfunktionen und die Libido, der Antrieb und die Knochenstabilität, sowie die Konzentrationsfähigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit. Der Einsatz von aussen zugeführtem Testosteron muss allerdings gut überlegt sein. Einmal angewendet, ist der Mann auf die Fortführung der Testosteronzufuhr

für den Rest des Lebens angewiesen, da der Körper die Eigenproduktion des Hormons einstellt, sobald ihm Testosteron von aussen zugeführt wird! ■

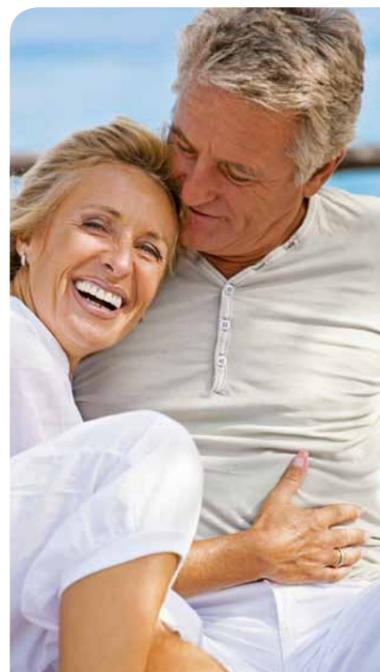


Foto: thinkstock, Abb.: thinkstock

## Vaginalflora im Gleichgewicht?

Hydro Santa® hilft bei vaginaler Trockenheit und lindert Juckreiz und Brennen

### Vaginalgel 2 in 1

- Spendet Feuchtigkeit und normalisiert den pH-Wert
- Hilft, einer Infektion vorzubeugen
- Einfache und hygienische Anwendung
- Mit wiederverschliessbarem Applikator
- Hormonfrei



[www.hydrosanta.ch](http://www.hydrosanta.ch)  
Rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien

BioMed® Biomed AG, 8600 Dübendorf  
©Biomed AG. All rights reserved.

Hydro Santa®



Wird eine Tendenz zur Gewichtszunahme festgestellt, ist es empfehlenswert, **ab 17 Uhr nur noch ganz wenig Nahrung** zu sich zu nehmen. Achten Sie darauf, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Trinken Sie gerne Tee? Dann tragen Sie stets eine Thermosflasche mit sich und trinken Sie ausreichend. Reduzieren Sie die Kalorienzufuhr und bewegen Sie sich vermehrt. «Wenn das nicht hilft, rate ich zu einer gezielten Diät. Bleibt auch dann der Erfolg aus, lohnt es sich, eine spezifische Ernährungsberatung zu konsultieren. **Jede Frau spricht je nach Stoffwechsel auf etwas anderes an**», erläutert Dr. Widmer.

### HORMONTHERAPIE JA ODER NEIN?

Heute steht betroffenen Frauen eine Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten bei Wechseljahrsbeschwerden zur Verfügung. **Nach wie vor sehr heftig diskutiert wird die Hormontherapie.** Daneben gibt es aber auch Alternativen. Ob man sich für eine Hormontherapie entscheidet oder es mit natürlichen

Methoden versucht, ist sehr individuell. Dr. Widmer selbst spricht sich eher für pflanzliche Methoden aus. «Es gibt schöne Produkte für die vermehrt notwendige Vagina- und Vulvapflege, die feinduften und nicht chemisch riechen. Es ist wichtig, dass man sich gerade in den Wechseljahren mehr sich selber zuwendet», so die Frauenärztin und Dozentin.

### SCHNELLE WIRKUNG

Der Hauptvorteil einer Hormontherapie liegt in der schnellen Wirkung auf die unangenehmen Symptome von Beschwerden im Klimakterium. Dr. Stoffel erklärt das genaue Vorgehen: «Wenn man in die hormonelle Behandlung einsteigt, gibt es je nach Phase Präparate, die ganz individuell zyklusbegleitend sind oder nach der Mens eingesetzt werden können. Diese Präparate enthalten Östrogene und Gelbkörperhormone, die der Körper zunehmend weniger produziert.» **Eine begleitende Hormonbehandlung ergänzt, was der Körper nicht mehr bilden kann.** Letztendlich muss jede Frau selber entscheiden, was sie für sich in Anspruch nehmen will. ■

## Buchtipps zum Thema

«Wechseljahre – natürlich begleitet. Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.» von Dr. Regina Widmer, Frauenärztin, Dozentin und Kursleiterin zu Themen der Wechseljahre, Phytotherapie und Sexualität sowie von der Wissenschaftsjournalistin Ruth Jahn. Der erste umfassende Schweizer Ratgeber, der die Erkenntnisse aus Schul- und Komplementärmedizin vereint, begleitet Frauen ganz natürlich durch die Wechseljahre. Dieses Buch erläutert, was im Körper passiert und wo die Grenzen der Selbstbehandlung liegen. Es informiert über Hormontherapie ebenso wie über geeignete natürliche Alternativen. Erfahren Sie, welche Check-ups

wichtig sind und wie Sie gegen Beschwerden vorbeugen können.



## Gezielte Behandlung bei trockener Vaginalschleimhaut

**Scheidentrockenheit tritt im Klimakterium häufig auf. Man wird trockener und enger. Das stört beim Geschlechtsverkehr und ist oftmals eine Ursache, weshalb das Sexualeben im Alter einschläft. Will man Erotik und Sex genießen, muss frau sich nun besonders pflegen!**

Wichtig ist, die Scheide innen und aussen mit Cremes und Ölen feucht und den Scheideneingang mit Massagen fit zu halten. Am wirksamsten ist eine lokale Hormongabe (Creme oder Zäpfchen), wodurch die Schleimhaut **vital und elastisch** bleibt.

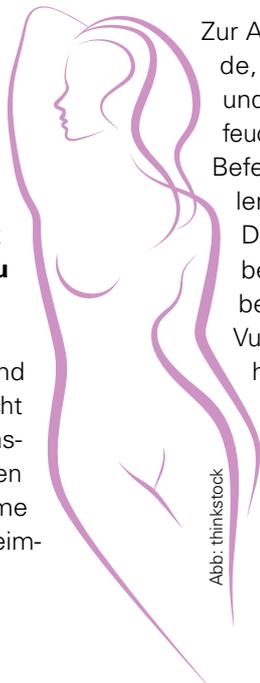


Abb: thinkstock

Zur Anwendung in der Scheide, die prinzipiell feucht und sauer ist, werden eher feuchte und wasserbindende Befeuchtungsmittel empfohlen. Lassen Sie sich in der Drogerie oder Apotheke beraten, was für Sie am besten geeignet ist. Die Vulva (Schamlippen, Venushägel, Klitoris) kann mit Cremes, Ölen und Fett gepflegt werden. Wer den Scheideneingang einölt, baut gleichzeitig auch einen guten Bezug zum eigenen Geschlecht

auf. Ob die Pflege ausreichend ist, merkt man oft erst beim Geschlechtsverkehr. **Bei trockener Vaginalschleimhaut hilft ein gutes Vaginalgel**, beispielsweise Hydro Santa®. Das hormonfreie Präparat lindert Juckreiz und Brennen. Es spendet Feuchtigkeit, normalisiert den pH-Wert und hilft, einer Infektion vorzubeugen. Hydro Santa® ist rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich. **Ebenfalls empfehlenswert und rezeptfrei erhältlich sind hormonfreie Vaginalzäpfchen**, beispielsweise die Vaginalovuli laluna®. Das darin enthaltene Natriumhyaluronat unterstützt durch sein hohes Wasserbindungsvermögen die Befeuchtung der Vaginalschleimhaut. ■