

Die Wechseljahre

Die Wechseljahre sind, wie der Name es sagt, Jahre des Wechsels.

Die "**Menopause**" ist der Zeitpunkt des Aufhorens der Regelblutung.

Die "**Prämenopause**" ist die Zeit davor und ist gekennzeichnet durch ein Mangel an Gelbkörperhormon (aufgrund des ausgebliebenen Eisprungs). Als Folge können sich die Regelblutungen verstärken, die Brüste anschwellen und auch ein psychischer Spannungszustand entstehen.

Die "**Postmenopause**" ist die Zeit nach einem mindestens einjährigen Ausbleiben der Regelblutung und kann durch eine Vielzahl verschiedener Beschwerden gekennzeichnet sein.

Die Wechseljahre können im Leben einer Frau zu einer ausgeprägten Belastung führen. Resignation ist aber hier fehl am Platz!

Aufgrund meiner langjährigen Beschäftigung mit dem Thema kann ich Ihnen dabei helfen, verlorene Lebensqualität wieder zu gewinnen und neue Lebensfreude zu erlangen!

Beschwerden

Wechseljahresbeschwerden werden von den Frauen sehr unterschiedlich empfunden, je nachdem, was für Beschwerden im Vordergrund stehen.

Die Gruppe der vegetativen Beschwerden ist vor allem gekennzeichnet durch Hitzewallungen (auch Kältewallungen), Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Kreislaufinstabilität und Herzjagen (vor allem nachts).

Sehr typisch sind Stimmungsschwankungen, Antriebsstörungen, Nervosität, Angstgefühle, mangelnde Lust in der Sexualität.

Im weiteren Verlauf können diffuse Gelenkschmerzen, Knochenschwund (Osteoporose), Hauttrockenheit und Haarausfall dazukommen. Diese Beschwerden können, müssen aber nicht auftreten!

Auf jeden Fall kommt es allerdings zu einem Austrocknen der Schleimhäute, dies kann zu Schmerzen beim Verkehr durch die Scheidentrockenheit führen sowie zu Störungen der Blasenfunktion (häufiges oder erschwertes Wasserlassen, häufigere Blasenentzündungen).

Im Stoffwechselbereich ist eine Gewichtszunahme typisch sowie ein Ansteigen des LDL-Cholesterins und ein Abfallen des HDL-Cholesterins, was zu einer Risikoerhöhung für Atherosklerose führt.

Therapie

Aufgrund unsachlicher Berichte in den Medien sind viele Frauen verunsichert und verzichten auf eine **wirksame Therapie**. Dies führt in manchen Fällen zu einem absolut unnötigen Mangel an Lebensqualität, und zwar jahrelang, denn die Mangelerscheinungen bleiben ja bestehen!

In manchen Fällen reichen **pflanzliche Wirkstoffe** wie **Traubensilberkerze (Cimicifuga)** aus, um vor allem Hitzewallungen zu beeinflussen. Ihre Wirkung ist jedoch begrenzt; Langzeitfolgen des Hormonmangels lassen sich damit nicht beeinflussen.

Die Gruppe der Phyto-Östrogene wie z.B. **Soja** ist in der Langzeitwirkung noch nicht ausreichend untersucht, auch im Hinblick auf nötige Dosierungen stehen noch manche Fragen offen.

Das einfachste ist, den Stoff, der fehlt, nämlich **Östrogene** (Estradiol) durch Östrogene zu ersetzen. Sofern keine Gesundheitsstörungen dies verbieten (Zustand nach tiefer Thrombose,

Brustkrebs, Gebärmutter Schleimhautkrebs), ist gegen eine Therapie durch Östrogene, die individuell dosiert werden muß, nichts einzuwenden.

Eine große Bedeutung bei der Behandlung der Wechseljahre hat inzwischen die **Vitalstofftherapie** (Mikronährstoffe) erlangt.