



Wechseljahre

Hormonumstellung rund um die Menopause

lifeline
EINFACH. GESUND. LEBEN.

Wechseljahre

Was passiert im Körper?

In den Wechseljahren ändert sich der Hormonhaushalt des Körpers. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Sexualhormone. Bis die Umstellungen abgeschlossen sind und der Organismus sich an die neuen Hormonspiegel gewöhnt hat, vergehen im Schnitt fünf bis zehn Jahre. Während dieser Zeit können sich Beschwerden wie Hitzewallungen, eine trockene Scheide oder Schlafstörungen einstellen.

Sie gehören zum Leben jeder Frau: Die **Wechseljahre** (Klimakterium) sind das **körperliche Gegenstück zur Pubertät**. Bei jungen Mädchen stellt sich der Körper darauf ein, befruchtungsfähige Eier herzustellen. Dieser Vorgang endet mit der letzten Regelblutung (Menopause), die Frau wird unfruchtbar. Beide Lebensphasen gehen mit **hormonellen Veränderungen** einher. In den **Wechseljahren** stellen die Eierstöcke langsam die Produktion der **Sexualhormone** (Östrogene und Gestagene) ein. Andere Organe produzieren aber weiterhin welche.

Hormonspiegel ändert sich schrittweise

Alle Hormone im Körper unterliegen einer komplizierten Steuerung. Jede Drüse produziert so lange eigene Hormone, bis deren normaler Pegel im Blut erreicht ist. Dann setzt eine Rückkopplung ein – das Gehirn schüttet Kontrollhormone aus, die beispielsweise die **Eierstöcke** in ihrer Hormonherstellung stimulieren oder hemmen. In den Wechseljahren passiert Folgendes: Stellen die Eierstöcke keine Hormone mehr her, versucht das Gehirn, diese Unregelmäßigkeit auszugleichen. Misslingt das, muss der Körper ein neues Gleichgewicht finden. Das geschieht in einem langsamen, wechselhaften Prozess, der gewöhnlich zwischen fünf und zehn Jahre dauert – den Wechseljahren.

Hitzewallungen und Schweißausbrüche

Während sich der Hormonhaushalt umstellt, können verschiedene Beschwerden auftreten. Am häufigsten sind **Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Jucken und Brennen beim Sex** sowie **Schlafstörungen und depressive Verstimmungen**. Laut Studien leiden rund zwei Drittel aller Frauen an mäßigen bis starken Wechseljahrssymptomen, nur ein Drittel fühlt sich körperlich nicht beeinträchtigt.

Sie leiden unter Wechseljahrsbeschwerden und möchten sich über die Möglichkeiten zur Behandlung informieren? Dann klicken Sie **hier**.

Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihre Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen könnten, kann Ihnen dieser **Selbsttest** bei der Einschätzung helfen.

Der Wechsel kann sechs Monate dauern – oder drei Jahre

Die Dauer der Beschwerden in den Wechseljahren ist von Frau zu Frau verschieden: Sie können nur sechs Monate anhalten, aber auch drei Jahre oder länger. Unabhängig davon birgt die hormonelle Umstellung langfristig gesundheitliche Risiken. Zu den bekanntesten gehört die **Osteoporose (Knochenschwund)**. Außerdem geht mit dem fehlenden Östrogeneinfluss der Schutz der Blutgefäße vor **Arteriosklerose** und damit verbundenen Erkrankungen (zum Beispiel **Herzinfarkt**, Schlaganfall) verloren.

Frauen sind deshalb nach dem **Klimakterium** ebenso herzinfarktgefährdet wie Männer, vor allem, wenn sie erblich vorbelastet sind, rauchen oder fettreich essen. Und nicht zuletzt wirkt sich die veränderte Hormonsituation auf Schleimhäute, Haut, Haare und die Figur aus. All diesen Problemen ist heute keine Frau hilflos ausgeliefert: Eine positive Grundeinstellung, die moderne Medizin und eine bewusste Lebensweise können den Körper gesund, attraktiv und leistungsfähig halten.

Frauen kommen heute später in die Wechseljahre als noch vor hundert Jahren

Frauen in den Wechseljahren sind meist zwischen 45 und 50 Jahre alt. Manche Frauen spüren auch schon ab 40 Änderungen. Diese erste Phase nennt sich Prämenopause. Die letzte Menstruation (Menopause) haben die meisten Frauen in Industrieländern zwischen dem 50. und 52. Lebensjahr. Im Einzelfall kann sich die Menopause aber auch später oder früher einstellen. Tritt sie vor dem 40. Lebensjahr ein, sprechen Mediziner von vorzeitiger Menopause. Die Zeitspanne von zwölf Monaten nach der letzten Regelblutung bis zum Lebensende wird als Postmenopause bezeichnet.

Raucherinnen kommen früher in den Wechsel

Untersuchungen deuten darauf hin, dass **starke Raucherinnen die letzte Blutung früher erleben als Nichtraucherinnen**, ebenso Untergewichtige. Bei Frauen, die mit Antibabypille verhütet haben, ereignet sich die letzte Menstruation dagegen oft später. Statistisch gesehen sind Frauen heute vier Jahre später in den Wechseljahren als noch im vergangenen Jahrhundert. Als Grund sehen Experten vor allem eine gesündere Ernährung.

Überblick: Begriffe rund um die Wechseljahre

- **Klimakterium und Wechseljahre** bezeichnen die gesamte Zeit des hormonellen Umbruchs.
- **Menopause** steht für den Zeitpunkt der letzten Monatsblutung.
- **Prämenopause:** Die Wechseljahre haben schon begonnen, die Periode tritt aber noch auf.
- **Postmenopause** ist die Zeit der Wechseljahre, die nach der letzten Blutung folgt.

Bei Übergewicht und Hitzewallungen

Die richtige Ernährung in den Wechseljahren

Weniger Östrogen, mehr Körpergewicht: Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, leiden zusätzlich unter Schweißausbrüchen und Stimmungsschwankungen. Welche Diät sinnvoll ist und warum Lebensmittel mit Phytoöstrogenen nicht wirklich helfen.

Rund ein Drittel aller Frauen hat durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren mit den typischen Beschwerden zu kämpfen: Schweißausbrüche und **Hitzewallungen**, Schlafstörungen, Verstopfung, trockene Haut und Schleimhäute im Intimbereich, **Stimmungsschwankungen**. Und nicht zuletzt stellt sich hartnäckiges **Übergewicht** ein, das sich sogar Fastentagen widersetzt – die früher erfahrungsgemäß das Gewicht rasch wieder regulieren konnten.

Der Stoffwechsel wird träge in den Wechseljahren

Für die Gewichtszunahme ist eine falsche Energiebilanz verantwortlich. Dafür gibt es mehrere Gründe: Viele Frauen neigen während der Wechseljahre zu **Depressionen** und finden sich nicht mehr so attraktiv. Manche legen dadurch weniger Wert auf **gesunde Ernährung** als früher, essen mehr Fertiggerichte, Fast Food und Süßigkeiten – nehmen also kurzum mehr Kalorien auf, als sie verbrauchen. Auch die Östrogenabnahme spielt eine Rolle. „**Östrogen** regelt unter anderem die Körpertemperatur: Steht weniger Östrogen zur Verfügung, sinkt sie leicht“, sagt Hans Hauner, Leiter des Lehrstuhls Ernährungsmedizin an der TU München. Die Folge der niedrigeren Temperatur: Der Körper verbraucht weniger Energie. Zusätzlich nimmt die **Muskelmasse** mit den Jahren ab. Auch dadurch werden weniger Kalorien verbrannt.

Mit Sport die Energiebilanz ausgleichen

Gegen den Muskelabbau hilft eine Kombination aus **Kraftsport** (Geräte, Hanteltraining) und **Ausdauersport** (Schwimmen, Radfahren, Walken). Zusätzlich muss jedoch der Speiseplan geändert werden, damit die Energiebilanz wieder stimmt. „Eine **Ernährungsumstellung** kann bis zu einem gewissen Grad positiv wirken“, sagt Ernährungsmediziner Hauner. Anders als bei den gängigen Diäten zum Abnehmen sollten Frauen in den Wechseljahren die neue Ernährungsform jedoch dauerhaft einhalten.



Viel Gemüse und Obst, wenig Fett

Die Basis einer gesunden Ernährung in und nach den Wechseljahren bildet leichte, **pflanzlich betonte Kost**. „Viel Gemüse und Obst, aber wenig Fett, also Lebensmittel mit geringer **Energiedichte**“, empfiehlt der Ernährungsmediziner. Am besten ist es, selber und einfach zu kochen. „Fertigprodukte verfügen meist über eine hohe Energiedichte“, warnt Hans Hauner.



Auch Wurst und vollfetter Käse sollten nur selten auf den Tisch kommen. „Besser sind fettreduzierte Milchprodukte, die ebenso viel **Kalzium** enthalten wie die Vollfett-Varianten.“ Kalzium ist vor allem ab den Wechseljahren für stabile Knochen wichtig. Denn Östrogen schützt auch die Knochen. Sinkt der Östrogenspiegel, droht Osteoporose. Kalzium, vor allem in Verbindung mit **Vitamin D**, kann das zumindest teilweise verhindern.

Östrogenmangel macht den Darm empfindlich

Die Ernährung mit viel Gemüse, Vollkornprodukten und Obst bringt nicht nur die Energiebilanz ins Lot und verhindert Übergewicht. Sie hat daneben den positiven Effekt, eine Menge **Ballaststoffe** zu liefern und so **Verstopfung** vorzubeugen, die viele Frauen in den Wechseljahren plagt. „Das Absinken von Östrogen macht auch den Darm empfindlicher und irritabler“, erklärt der Experte den Hintergrund.

Von Phytoöstrogenen nicht zu viel erwarten

Soja, Hülsenfrüchte, Hopfen und viele weitere pflanzliche Lebensmittel enthalten zwar **Phytoöstrogene**. Allerdings können sie den Östrogenmangel kaum ausgleichen. „Einen signifikanten Effekt haben sie nicht, wenn sie in den Mengen konsumiert werden, wie es hierzulande üblich ist“, sagt Hans Hauner.

Alkohol und Kaffee in Maßen unbedenklich während der Wechseljahre

Oft wird im Zusammenhang mit den **Wechseljahren** von Genussmitteln wie **Kaffee und Alkohol** abgeraten. „Das ist nicht ganz nachvollziehbar“, meint der Ernährungsmediziner. Zwar dürfe bei Alkohol nicht vergessen werden, dass er viel Energie liefert, also dick macht und im Zusammenhang mit Brustkrebs eine Rolle spielt. In kleinen Mengen ist er jedoch unbedenklich. Gleiches gilt für Kaffee. Wer ihn verträgt und gerne trinkt, sollte in den Wechseljahren nicht völlig auf dieses Stück Lebensqualität verzichten. Alternativ gibt es koffeinfreie Varianten, die genauso gut schmecken.

Symptome der Wechseljahre

Hitzewallungen

Hitzewallungen – sogenannte „Hot Flashes“ – können äußerst unangenehm sein und gelten als typisches Symptom der **Wechseljahre (Klimakterium)**.

Hitzewallungen äußern sich in der Regel durch

- ein plötzlich auftretendes Hitzegefühl, das im Brustbereich (teils auch im Bereich von Kopf oder Hals) seinen Ausgang nimmt und
- etwa 30 Sekunden bis wenige Minuten andauert
- Hautrötung („Flush“)
- schnellen Herzschlag

Derartige Hitzewellen können als natürliche Reaktion des Körpers auf gewisse äußere Einflüsse auftreten, zum Beispiel nach dem Genuss **scharf gewürzter Speisen** oder von **Alkohol**. Auch **Medikamente** können Hitzewallungen begünstigen, zum Beispiel solche, die im Rahmen der Krebsbehandlung mit einer Antihormontherapie zum Einsatz kommen (zum Beispiel gegen **Brustkrebs**).

Hitzewallungen können allerdings auch Zeichen zugrundeliegender, körperlicher Veränderungen oder Grunderkrankungen sein. Insbesondere während der **Wechseljahre** sind **Hitzewallungen** häufiges und mitunter stark belastendes **Symptom**, unter dem rund 80 Prozent der betroffenen Frauen leiden. Zugrunde liegt die hormonelle Veränderung im Körper. In den Wechseljahren sind bis zu 30 Hitzewallungen pro Tag keine Seltenheit.



Haut und Haar verändern sich

Wechseljahrsbeschwerden, die äußere Veränderungen mit sich bringen, machen vielen Frauen zu schaffen. Haut und Haare etwa können dünner und trockener werden.

Östrogene sind an der Bildung von **Kollagen** beteiligt, einem Eiweiß im Bindegewebe der Haut. Kollagen hat nicht nur eine stützende Funktion, es besitzt außerdem die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern. Das lässt die Haut glatt, prall und strahlend aussehen.

Schon ab Mitte 30 produziert der Körper jedoch weniger Kollagen, dadurch wird die Haut dünner und weniger elastisch. Wenn mit den **Wechseljahren** zudem der **Östrogenspiegel** sinkt, kann sich der Alterungsprozess und damit die Faltenbildung beschleunigen.

Wechseljahrsbeschwerden zeigen sich zudem gern an einer trockeneren Haut, die empfindlicher wird und schnell juckt. Außerdem bildet der Körper mit zunehmendem Alter nur langsam das licht- und hautschützende Pigment **Melanin**. Daher reagiert die Haut auf **Sonnenbäder** weit schneller gereizt als in jungen Jahren.

Schleimhäute verlieren Feuchtigkeit

Den abnehmenden Östrogenspiegel bemerken viele Frauen auch an den Schleimhäuten: Sie sind nicht mehr so feucht wie früher und schlechter durchblutet. Sehr deutlich zeigt sich dies an den **Schleimhäuten der Scheide**, da sie besonders viele Rezeptoren für das Geschlechtshormon Östrogen besitzen. Die Folge ist, dass die Scheidenhaut dünner und empfindlicher wird. Sexuelle Erregung lässt sie langsamer und oft weniger feucht werden als früher. Das kann zu **Schmerzen beim Geschlechtsverkehr** führen. Die Fähigkeit zum Orgasmus und die Intensität des Höhepunkts beeinträchtigt der sinkende Östrogengehalt indes nicht.

Da Östrogene ebenfalls dafür sorgen, dass in der Scheide ein keimfeindliches Milieu herrscht, werden Frauen in den Wechseljahren anfälliger für **Infektionen** mit Bakterien oder Pilzen. Auch Erreger für Blasenentzündungen haben es leichter.

Östrogenrückgang wirkt auch auf die Haare

Wechseljahrsbeschwerden können außerdem die **Haare** betreffen. Das Kopfhair kann durch die Umstellung dünner, spröder und brüchiger werden, Haarausfall ist eine mögliche Folge. Den meisten fällt es nicht als besonders störend auf, aber auch die Achsel- und **Genitalbehaarung** nimmt in den Wechseljahren ab.

Verantwortlich für diese Veränderungen ist ebenfalls der sinkende Östrogenspiegel. Er drosselt die Durchblutung und die Versorgung mit Sauerstoff und Mineralien.



Damenbart und Haare auf der Brust

Einige Frauen entwickeln nach der Menopause einen sogenannten **Hirsutismus**. Die bekannteste Form davon ist der **Damenbart**. Aber auch an Kinn, Brust und Innenseite der Oberschenkel können Frauen dann plötzlich Haare wachsen. Der Grund ist ein Ungleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen **Hormonen**. Zwar bilden ältere Frauen nur vergleichsweise geringe Mengen an **Androgenen**, allerdings können sich diese männlichen Hormone durch den Östrogenrückgang stärker auswirken. Androgene verursachen zudem, dass sich in den Wechseljahren plötzlich **Pickel** oder Mitesser bilden und die Kopfhaut schneller nachfettet.

Wechseljahrsbeschwerden und deren Linderung sollten immer mit dem jeweiligen Frauenarzt oder der Frauenärztin besprochen werden.

- Sie leiden unter Beschwerden der Menopause und möchten sich über die Möglichkeiten einer Behandlung informieren? Dann klicken Sie **hier**.
- Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihre Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen oder nicht, kann Ihnen der **Selbsttest** helfen.

Welche Behandlung ist die richtige für mich?

Soll ich künstliche Hormone nehmen? Helfen pflanzliche Mittel gegen meine Wechseljahrsbeschwerden? Viele Frauen sind verunsichert, welche Behandlung während der Wechseljahre die richtige für sie ist. Um Nutzen und Risiken einzelner Methoden abwägen zu können, brauchen sie gute Informationen. Bei ihrer Entscheidung sollten Frauen in den Wechseljahren neben medizinischen auch persönliche Aspekte berücksichtigen.

Fest steht: Es gibt nicht die eine Therapie, die allen hilft und immer sinnvoll ist. Hitze wallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen und eine trockene Scheide können jedoch die **Lebensqualität** in den **Wechseljahren** erheblich beeinträchtigen.

Verständlich, dass viele Frauen nach Möglichkeiten suchen, die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Es stehen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, so dass häufig Fragen auftauchen: Soll ich auf pflanzliche Arzneimittel setzen? Ist eine Hormontherapie das richtige für mich? Bei welcher Therapie fühle ich mich am wohlsten? Gibt es Risiken, die ich beachten muss?

Um alle auftauchenden Fragen beantworten zu können, gilt für Frauen in den Wechseljahren vor allem eins: Sie sollten sich umfassend informieren.

Beratung beim Frauenarzt

Erster Ansprechpartner in Sachen **Klimakterium** ist für die meisten Frauen ihr Gynäkologe oder ihre Gynäkologin. Unter Umständen kann es sinnvoll sein, mehrere Meinungen einzuholen, da auch unter Medizinerinnen die Einschätzungen variieren. Meistens ist es sehr hilfreich, wenn man sich zu Hause auf das Gespräch vorbereitet und alle wichtigen Fragen notiert.



Weitere Informationsquellen

Neben Frauenärzten können die Informationsangebote von Frauengesundheitszentren und Beratungsstellen hilfreich sein. Mitunter bieten diese Seminare oder Gruppen zum Thema **Wechseljahre** an. Auch der Austausch mit Freundinnen oder in einer **Selbsthilfegruppe** hilft dabei, grundsätzliche Fragen zu klären und unterschiedliche Sichtweisen zu hören: Wie bekommen andere Frauen die körperlichen und psychischen Probleme in den Wechseljahren in den Griff? Was hat ihnen geholfen?

Gesundheitliche und persönliche Gründe entscheiden über Therapie

Ob eine Hormontherapie bei wechseljahrsbedingten Beschwerden die richtige Wahl ist, kann eine Frau nur mit einem Gynäkologen oder einer Gynäkologin gemeinsam entscheiden. Ausschlaggebend ist dabei die individuelle Situation. So können sehr starke **Wechseljahrsbeschwerden** oder eine **Osteoporose** mit erhöhtem Risiko für Knochenbrüche für eine **Hormonbehandlung** sprechen. In anderen Fällen sollte von einer Hormonbehandlung abgesehen werden, etwa bei einer akuten Venenentzündung, nach einer Brustkrebserkrankung oder bei Raucherinnen. Neben den Möglichkeiten zur medikamentösen Behandlung der Beschwerden spielen aber auch eine **positive Einstellung** zum Älterwerden und ein gesunder, aktiver **Lebensstil** eine zentrale Rolle für das **Wohlbefinden in den Wechseljahren**.

Selbsttests und Expertenrat

Hier finden Sie interessante Links zum Thema **Wechseljahre**

Das könnte Sie auch interessieren: **Vom Sinn der Menopause**

Hier sehen Sie, welche Körperregionen die Symptome der Wechseljahre betreffen

Sind das schon die Wechseljahre? **Die ersten Anzeichen deuten** mit Lifeline

Sie suchen umfassende Infos rund um Wechseljahre und Hormontherapie?
Erfahren Sie hier mehr

Bin ich in den Wechseljahren? **Machen Sie den Selbsttest**

Sie haben Beschwerden und sind sich nicht sicher, ob es mit den Wechseljahren zusammenhängt? **Zum Lifeline-Expertenrat**

Im **Wechseljahre-Forum** können Sie sich mit anderen austauschen

Lifeline - das Gesundheitsportal.

Ein Online-Service der Gong Verlag GmbH,
München

Münchener Str. 101/09
85737 Ismaning

Telefon: +49 89 27270 - 0

Impressum

Bildquellennachweise:

Seite 1 (Cover): © iStock - Jacob Wackerhausen

Seite 4: © iStock - gbh007

Seite 5: © iStock - Elena Elisseeva

Seite 6: © iStock - Brankica Tekic

Seite 7: © Stockbyte - Stockbyte

Seite 9: © iStock - Marcin Balcerzak