

Pressemitteilung

Wechseljahre

Das Klimakterium – von griechisch *klimakté* "Stufenleiter - kritischer Zeitpunkt im Leben" – bezeichnet die Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der letzten Monatsblutung. Besser bekannt ist diese Phase als Wechseljahre.

Frauen in den Wechseljahren stehen heute mitten im Leben. Lag die Lebenserwartung einer mitteleuropäischen Frau vor 200 Jahren noch bei knapp 40, so hat sie sich heute auf 80 Jahre verdoppelt. Dadurch gewinnt das Klimakterium eine ganz neue Relevanz und verlangt von Ärzten eine intensive Auseinandersetzung mit diesem Thema, seinen körperlichen Begleiterscheinungen und seinem charakteristischen Beschwerdekomples bestehend aus Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme.

Auch Männer kommen in die Wechseljahre

Viele wollen es nicht glauben, aber auch Männer können in die Wechseljahre kommen. Das passiert dann, wenn der Testosteronspiegel im Blut ab dem 40. bis 45. Lebensjahr zu sinken beginnt. Die Wechseljahre des Mannes - auch Klimakterium virile genannt – sind an Symptomen wie Schwächegefühl und Abnahme der Aktivität, zunehmende Reizbarkeit sowie Gefühlsschwankungen und nachlassende Lust auf Sexualverkehr zu erkennen. Wird dann auch ein mehrfach gemessener zu niedriger Serum-Testosteronspiegel festgestellt und andere Ursachen dieser Befindlichkeitsstörungen ausgeschlossen, leidet der Mann unter Wechseljahr-Beschwerden.

Die Hormone sind schuld

In den Wechseljahren der Frau verändern sich die Konzentrationen der Geschlechts-Hormone, vor allem von Östrogenen und Follikel stimulierendem Hormon (FSH). Dieses Hormon-Ungleichgewicht kann typische Wechseljahrsbeschwerden hervorrufen. Dazu gehören vor allem Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und Nervosität. Auch ein Rückgang des Lustempfindens sowie ein Abbau der Scheidenhaut mit entsprechender Trockenheit der Scheide sind häufig.

Die Wechseljahre sind eine Phase des Lebens und stellen an sich natürlich keine Erkrankung dar, sie werden individuell auch unterschiedlich empfunden. Viele Frauen haben damit gar keine und nur wenig Probleme. Für manche sind die Symptome des allmählichen Hormonverlustes aber durchaus belastend. Sie leiden so stark unter den Beeinträchtigungen des körperlichen und seelischen Befindens, dass eine Behandlung nötig wird. Zu der hormonellen Veränderung und den dadurch ausgelösten körperlichen Umstellungen kommen in diesen Jahren meist wichtige

soziale Veränderungen auf eine Frau zu, die manche Frauen psychisch sehr beschäftigen oder sogar zu belastenden Problemen werden können.

Oft suchen Frauen in dieser Zeit ärztliche Beratung wegen klimakterischer Beschwerden und erwägen eine Hormonbehandlung zur Behandlung dieser Symptome. Östrogene beispielsweise sind gegen Hitzewallungen am besten wirksam. Ist die Gebärmutter bereits entfernt, werden nur Östrogene verordnet. Hat die Frau noch ihre Gebärmutter, kommen Östrogene nur zusammen mit einem Gestagen – Gelbkörperhormon – in Frage.

Für und Wider einer Hormontherapie

Studien zu den Risiken einer Hormontherapie haben gezeigt, dass vor allem in den ersten ein bis zwei Jahren ein erhöhtes Risiko für Gefäßerkrankungen besteht. Wer vor allem eine Östrogen-Gestagen-Kombination über fünf Jahre anwendet, hat außerdem ein leicht erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Insgesamt ist die Diskussion über ein Für und Wider noch lange nicht abgeschlossen. Deshalb muss in jedem Fall individuell - abhängig von den Beschwerden der Frau und bereits vorliegenden Risikofaktoren wie Rauchen, Brustkrebs, Diabetes, Übergewicht usw. - entschieden werden, ob eine Hormonersatztherapie sinnvoll ist oder nicht. Pflanzliche Präparate aus der Apotheke können bei leichteren Beschwerden helfen, etwa bei Schlafstörungen und Hitzewallungen.

Sport kann Wechseljahresbeschwerden bei Frauen und Männern deutlich verringern. Schon 30 Minuten moderate Bewegung am Tag mindern häufige Folgen des Klimakteriums wie Gewichtszunahme oder Leistungsverlust. Im gleichen Sinn wirkt eine gesunde, maßvolle Ernährung, Nikotinverzicht und Reduzierung des Alkoholkonsums.

Hilfreich ist es zudem, sich frühzeitig positiv mit dem Alter auseinanderzusetzen und rechtzeitig Pläne für die Zukunft zu machen.

Abteilung Gynäkologie, Park-Klinik Weißensee
Dr. med. Elke Keil
Chefärztin der Abteilung Gynäkologie
Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe
Gynäkologische Onkologie

Telefon: (030) 96 28-36 52
Telefax: (030) 96 28-36 55
E-Mail: keil@park-klinik.com

Pressekontakt:

Uta Buchmann ▪ Tel. 030/9628 – 4003 ▪ Fax: 030/9628 – 4005 ▪ buchmann@park-klinik.com