

„ Lebensgefühle im Wandel – ein ganz natürlicher Prozess“

Als Wechseljahre (Klimakterium) wird die gesamte Übergangsphase vom Ende der vollen Geschlechtsreife bis zum sogenannten Senium (Alter) der Frau bezeichnet. Diese Übergangsphase beginnt ein paar Jahre vor der letzten Regelblutung – der sogenannten Menopause. Durchschnittlich erstrecken sich die Wechseljahre etwa über den Zeitraum vom 45. – 70. Lebensjahr.

Die Wechseljahre werden in verschiedene, überlappende Phasen eingeteilt:

- **Prämenopause:** Der Zeitraum 2 bis 7 Jahre vor der Menopause; die Regelblutungen werden unregelmässig, es treten unter Umständen leichte Wechseljahrsbeschwerden auf
- **Menopause:** Letzte spontan von den Eierstöcken gesteuerte Menstruationsblutung, nach der keine Blutung mehr erfolgt. Sie findet durchschnittlich im Alter von 51 Jahren statt
- **Postmenopause:** Zeitraum nach der Menopause; dauert etwa 10 bis 15 Jahre und endet mit dem Eintritt ins sog. Senium (Alter) etwa im 70. Lebensjahr
- **Perimenopause:** Zeitraum etwa 2 Jahre vor und nach der Menopause, also im Allgemeinen etwa zwischen dem 49. und 53. Lebensjahr

Beschwerden während der Wechseljahre

Häufigkeit und Dauer

Nach der Menopause machen sich bei vielen Frauen Wechseljahrsbeschwerden bemerkbar. Die Stärke der Beschwerden ist grossen Schwankungen unterworfen und hängt sowohl von körperlichen als auch von psychischen und sozialen Umständen jeder einzelnen Frau ab. Die Symptome sind:

- zu Beginn: Zyklusstörungen, Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Herzrasen, Schwindel, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Lustlosigkeit, etc.
- im Verlauf: Bluthochdruck, Gewichtszunahme, Osteoporose, chronische Schmerzen

Therapie

Zum Einsatz kommen pflanzliche, aber auch diverse nicht-hormonale Medikamente.

Die wirksamste Therapie ist aber die Hormonersatztherapie (HRT) mit Östrogenen, da der Mangel an Östrogen die Beschwerden verursacht. Grundsätzlich sollte die Behandlung individualisiert werden um den erstrebten Nutzen, die möglichen Risiken sowie die Vorlieben der Patientin zu berücksichtigen.



Was kann ich selber tun?

Es gibt keine konkreten Massnahmen zur Vorbeugung gegen die Wechseljahre an sich, da diese keine Krankheit sondern ein natürlicher Lebensabschnitt einer Frau sind. Eine gesunde Lebensweise kann möglichen Wechseljahrsbeschwerden jedoch bis zu einem gewissen Grad entgegenwirken.

- Leichte und vitaminreiche Kost unterstützt das allgemeine Wohlbefinden
- Achten Sie auf eine kalziumreiche Ernährung. Dadurch beugen Sie Osteoporose vor
- Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft, das hebt die Stimmung und stärkt Ihre Abwehrkräfte
- Leisten Sie sich regelmässig etwas Schönes – Sie alleine wissen was Ihnen gut tut
- Synthetische Stoffe fördern das Schwitzen. Tragen Sie deshalb Kleider aus natürlichen Fasern
- Meiden Sie scharfe oder zu heisse Speisen, Nikotin und Alkohol, wenn Sie an Hitzewallungen leiden

Die Spezialistin:

Dr. med. Tina Egli, Gynäkologin, Praxis Triesen

Weitere Informationen rund um
das Thema Gesundheit finden Sie auf
www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos

- www.sprechzimmer.ch
- www.gyn.de
- www.in-menopause.de