

# Wechseljahre

Wenn die Hormone nachlassen



[www.gesund-bleiben.de](http://www.gesund-bleiben.de)

2.01 2.01

Patientenratgeber

Unsere Reihe für Ihre Gesundheit

**GESUND**  
bleiben

**GESUND**  
bleiben

## WECHSELJAHRE

# Wenn die Hormone nachlassen

Die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, bringen oftmals große körperliche Veränderungen mit sich. Dies ist ein natürlicher Prozess. Aber auch ein individueller: Jede Frau nimmt ihre Wechseljahre anders wahr. Auch wenn die abnehmende Hormonproduktion ein natürlicher Vorgang ist, können durch langfristigen Hormonmangel Gesundheitsschäden mit Folgeerkrankungen auftreten.

Mit Hitzewallungen und Schweißausbrüchen kündigen sich die Wechseljahre bei den meisten Frauen an. Doch die körperlichen Auswirkungen sind in ihrem Verlauf oftmals gravierender: Vor den Wechseljahren haben Frauen durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen einen Schutz vor Gefäßverkalkung und Knochenschwund. Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr setzen im Körper Hormonumstellungen ein. Die Eierstöcke produzieren keine Eizellen mehr und der Östrogenspiegel der Frau sinkt zusehends. Die Gefahr für Erkrankungen steigt. Nach den Wechseljahren müssen Hormondefizite, die sich oft in Beschwerden äußern, ausgeglichen werden. Es gilt, rechtzeitig eine Therapie einzuleiten, um die Lebensqualität zu verbessern.

## Den Wechsel nutzen

Trotz weitreichender körperlicher oder auch seelischer Auswirkungen sollten die Wechseljahre nicht nur negativ bewertet werden. Ihr Leben tritt in eine neue Phase ein, die Sie für sich gewinnbringend nutzen können. In der Mitte Ihres Lebens bieten

sich neue Möglichkeiten, die Lebensqualität zu verbessern. Nutzen Sie Ihre Zeit für sich und tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes. Ernähren Sie sich ausgewogen mit vielen kalziumhaltigen Produkten. Sorgen Sie für ausreichend Bewegung und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers.

## Langjähriger Prozess

Die Zeit der Hormonumstellungen liegt zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr. Körperliche Beschwerden können zu seelischen werden, der Organismus wird aus dem Gleichgewicht gebracht. Folgende Abschnitte werden unterschieden:

**Vor** den Wechseljahren (=prämenopausal): Störungen der Regelblutung sowie Hitzewallungen und Schweißausbrüche

**Während** der Wechseljahre (=menopausal): Zeitpunkt der letzten Regelblutung

**Nach** den Wechseljahren (=postmenopausal): Haarausfall, Depressionen



*Hormonumstellungen können weitreichende körperliche und seelische Folgen haben.*

## Defizite ausgleichen

Bei schwerwiegenden Beschwerden kann eine Hormontherapie helfen. Östrogene werden dabei in Form von Tabletten, Pflastern oder Gelen verabreicht. Eine rechtzeitige Therapie lindert die Beschwerden und sorgt für

mehr Lebensqualität. Sprechen Sie offen mit Ihrem Arzt über verschiedene Möglichkeiten, damit Ihnen geholfen werden kann.

### **Vor Osteoporose schützen**

Vor allem eine Osteoporose-Erkrankung ist nach den Wechseljahren eine häufige Folge für Frauen. Um dem Knochenabbau vorzubeugen oder ihn frühzeitig zu erkennen, ist eine umfangreiche Untersuchung sinnvoll (siehe Patientenratgeber Osteoporose). Dabei sollten vor allem klinisch-chemische Parameter wie Kalzium, Phosphat und Gesamteiweiß gemessen werden. Auch eine CrossLaps-Untersuchung kann sinnvoll sein. Besprechen Sie die notwendigen Schritte mit Ihrem Arzt.

### **Folgenreiche Hormonumstellung**

Nach den Wechseljahren kann es zu schwerwiegenden körperlichen Spätfolgen kommen. Dazu zählen:

- Knochenschwund (Osteoporose)
- Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gedächtnisschwund (Morbus Alzheimer)
- Haarausfall und Hautunreinheiten
- faltenreiche Haut
- trockene Schleimhäute (Genitalbereich)
- unwillkürlicher Urinabgang

### **Die wichtigsten Laborparameter**

Bevor Sie sich für eine hormonelle Therapie entscheiden, ist es ratsam, Ihren Hormonspiegel zu kennen. Ein Hormonprofil unterstützt die Diagnosestellung und nachfolgende Behandlung. Verschiedene Laboranalysen geben dabei Aufschluss. Die folgenden Laborparameter zählen zu den wichtigsten:

- **Östradiol**, wirksames weibliches Geschlechtshormon, es gibt Ihnen Aufschluss über die aktuelle Situation der Wechseljahre.
- **Progesteron** wirkt auf die Gebärmutter Schleimhaut. Es stabilisiert Knochen und wirkt der Hautalterung entgegen. Ein Mangel kann zu seelischen Beschwerden

führen. Auch Flüssigkeitseinlagerungen im Gewebe können die Folge sein.

- **Testosteron** ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Es kann aber auch beim weiblichen Organismus in der Zeit der Hormonumstellungen Fehlregulationen auslösen.
- **DHEA-S** hat eine wichtige Funktion bei Steuerung und Verlauf des Alterungsprozesses.
- **LH** und **FSH** sind für die Bildung der Geschlechtshormone verantwortlich. Sie stellen wichtige Kontrollparameter für die Hormonbehandlung in den Wechseljahren dar.
- **TSH** regt die Produktion des Schilddrüsenhormons an. Eine unerkannte Schilddrüsenunterfunktion, d.h. ein Mangel am Schilddrüsenhormon, kann zu Antriebslosigkeit und Müdigkeit führen. Deshalb sollte auch im Rahmen der Anti-Aging-Medizin der Blutspiegel von TSH bestimmt werden.

Vor allem bei Frauen mit durch die Wechseljahre bedingten, starken Beschwerden ist es sinnvoll, wenigstens einmalig den Östrogen- und Testosteronwert zu ermitteln.

### **Empfehlenswerte Vorsorgeuntersuchungen**

#### **Hormonprofil – prämenopausal**

- Östradiol
- Progesteron
- LH
- FSH

#### **Hormonprofil – postmenopausal**

- Östradiol
- Testosteron
- LH
- FSH

Eine zusätzliche TSH-Untersuchung ist häufig sinnvoll.

Hinweis: Die aufgeführten Leistungen werden von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er berät Sie gerne.