



JEANNE FÜRST FRAGT NACH

«WAS TUN BEI WECHSELJAHR-BESCHWERDEN?»

Viele Frauen leiden über Jahre an Wechseljahrbeschwerden. Hormonelle und nicht hormonelle Therapien können die Lebensqualität steigern, sagt die Gynäkologin Petra Stute.

— Interview **Jeanne Fürst** und **Fabienne Eichelberger**

Petra Stute, mit welchen Symptomen zeigen sich die Wechseljahre?

Am häufigsten sind Hitzewallungen und Schweissausbrüche. Davon sind in den Wechseljahren bis zu 80 Prozent der Frauen während sieben bis acht Jahren betroffen. Bis zu 50 Prozent berichten von Schlafstörungen. Weitere typische Symptome sind Stimmungsveränderungen, Gelenkbeschwerden und Scheidentrockenheit.



Petra Stute, 52, ist Stv. Chefärztin gynäkologische Endokrinologie am Inselspital Bern.



Akupunktur kann in den Wechseljahren unterstützen und Beschwerden lindern.

Wodurch werden diese Symptome ausgelöst?

Frauen besitzen bei der Geburt eine gewisse Anzahl Eizellen in ihren Eierstöcken. Diese ermöglichen eine Schwangerschaft und produzieren Hormone. Im Laufe der Jahre nimmt die Anzahl der Eizellen ab, was das Schwangerwerden erschwert und dazu führt, dass die Hormonproduktion ins Stocken gerät. Das wiederum führt zu den genannten Symptomen.

Wie können sie gelindert werden?

Je nach Symptomen und Ausprägung werden die Hormone Östrogen oder Progesteron in Form von Gels, Tabletten oder Pflaster verabreicht. Weiter gibt es nicht hormonelle Medikamente. Seit Januar ist eines auf dem Markt, das spezifisch gegen Hitzewallungen eingesetzt wird. Zudem steht eine breite Palette an alternativen Therapieansätzen zur Verfügung.

Zum Beispiel?

Pflanzliche Arzneimittel wie Traubensilberkerzen-Präparate helfen bei Hitzewallungen, Stimmungsveränderungen und Schlafstörungen. Dass Akupunktur und Hypnose eine positive Wirkung haben, ist wissenschaftlich belegt. Genauso der Effekt der kognitiven Verhaltenstherapie: Indem betroffene Frauen lernen, mit den Symptomen umzugehen, nimmt deren Intensität ab.

Lange galten die Wechseljahre als Tabu. Und heute?

In der Öffentlichkeit werden sie seit zwei, drei Jahren häufiger thematisiert, im privaten Bereich sprechen aber wenige Frauen gerne darüber. Zudem ist noch immer viel Aufklärungsarbeit nötig. Viele Frauen werden von den Wechseljahr-Symptomen überrumpelt. Sie denken, es werde sie nicht treffen oder das Ganze werde zu stark aufgebauscht.

Wie kommen Frauen gut durch die Wechseljahre?

Symptome können mit Therapien gelindert werden. Darum ist es wichtig, dass sich Frauen nicht von Fachpersonen abwimmeln lassen und eine Behandlung einfordern. Zudem sollten Frauen wohlwollend miteinander umgehen und individuelle Therapien nicht kritisieren. ■

Jeanne Fürst, 63, moderiert die Sendung «Gesundheit heute» und stellt Expertinnen und Experten Fragen.

IN DER NÄCHSTEN SENDUNG am Samstag, 14. 12. 2024, 18.10 Uhr auf SRF 1 WUNDERWERK FUSS Die Bedeutung der Füße für die Gesundheit wird oft erst erkannt, wenn Probleme auftreten. Die Sendung informiert über Fersensporn und eine Fussdeformität und gibt Tipps zur Vorbeugung. Plus: Blind nach Hirntumor-Operation.

Die Sendung kann jederzeit nach der Ausstrahlung auf gesundheit-heute.ch angesehen werden. **PRÄSENTIERT VON** der «Schweizer Familie»; **UNTERSTÜTZT VON** Universitätsklinik Balgrist, Clarunis – Universitäres Bauchzentrum Basel, Interpharma, Viollier, Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

GESUNDHEITHEUTE
wohldosiert informiert