

Entstanden in Zusammenarbeit mit der Insel Gruppe AG
und weiteren Gesundheitsinstitutionen der Stadt und Region Bern

SPITALAARBERG
INSELGRUPPE

**SPITALUND
ALTERSHEIMBELP**

SPITALMÜNSINGEN
INSELGRUPPE

SPITALRIGGISBERG
INSELGRUPPE

SPITALTIEFENAU
INSELGRUPPE



Schnarchen, Atemaussetzer Manchmal harmlos, manchmal nicht

Wechseljahre

Sie gehören zum
Älterwerden jeder
Frau – und können
für einige Turbu-
lenzen sorgen.

Schilddrüse

«Hormonzentrale»
in Schmetterling-
form, die unzählige
Körperfunktionen
mitsteuert.

Hüftgelenk

«Schwerstarbeiter»,
der sich im Laufe
der Zeit abnützt –
die Folge: Arthrose-
schmerzen.



Wechseljahre der Frau

Natürlicher Aufbruch in die zweite Lebenshälfte

Ein selbstbewusster und selbstbestimmter Umgang mit den Themen der Wechseljahre wirkt sich positiv aus auf diese natürliche, doch zum Teil belastende Lebensphase der Frau.

Die Wechseljahre (auch Klimakterium genannt) sind geprägt von Veränderungen. Sie sind keine Erkrankung, sondern ein natürlicher und normaler Abschnitt im Leben einer Frau. Dabei bilden die Eierstöcke immer weniger Östrogen und Progesteron, die beiden wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Die Eierstockfunktion, die zwischen dem 25. und 35. Lebensjahr auf ihrem Zenit ist, nimmt unaufhaltsam ab. Am Anfang stehen in der Regel ab dem Alter von etwa 45 Jahren Zyklusschwankungen und veränderte Menstruationsblutungen. Bei einem Grossteil der Frauen endet das Klimakterium im Alter zwischen 50 und 55 Jahren mit

der letzten Monatsblutung – der Menopause. Chronische Erkrankungen, wie etwa Diabetes sowie Rauchen, können diese auch früher eintreten lassen.

Unterschiedlicher Verlauf

Zwei Drittel der Frauen in den Wechseljahren haben geringe oder sogar keine Beschwerden. Ein Drittel allerdings hat mit teils heftigen akuten und chronischen körperlichen und psychischen Problemen zu kämpfen, sodass sie eine Behandlung benötigen. Die Leistungsfähigkeit ist dann eingeschränkt, das allgemeine und sexuelle Wohlbefinden beeinträchtigt und die Lebensqualität reduziert. Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, Nervosität, Herzklopfen, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen sind Symptome, wenn dem Körper das Östrogen fehlt. Je länger der Mangel an Hormonen anhält, desto mehr Nebener-



scheinungen können hinzukommen. Viele Frauen leiden in dieser Zeit zusätzlich unter einer trockenen Scheide, Muskel- und Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme, Depressionen, sexueller Unlust, Haar- und Hautveränderungen, Kopfschmerzen, Blasen Schwäche oder faltiger Haut. Die Symptome können schon einige Jahre vor der Menopause einsetzen und insgesamt bis zu dreizehn Jahre anhalten.

Vielfältige Therapiemöglichkeiten

Wichtig ist, die Beschwerden nicht einfach über sich ergehen zu lassen. Es ist sinnvoll, sich frühzeitig selbstbestimmt mit dem Thema auseinanderzusetzen und das Gespräch mit der Frauenärztin zu suchen. Die Beschwerden sind sorgfältig abzuklären, zu diagnostizieren – auch, um hormonell bedingte Erkrankungen auszuschliessen, die sich ähnlich äussern können. Die Behandlungsansätze zielen vor allem darauf ab, Beschwerden zu lindern und Folgeerkrankungen zu verhindern. Ein selbstbewusster und selbstbestimmter Umgang wirkt sich positiv aus, ebenso wie eine angepasste Ernährung und ein gesunder Lebensstil. Pflanzliche Substanzen, alternative Methoden und Stressabbau sind bei leichten Beschwerden und niedrigem Leidensdruck gute Alternativen.

Hormonersatztherapie

Die wirksamste Therapie ist die Verabreichung von Geschlechtshormonen. Durch eine individualisierte und

«Viele Frauen in den Wechseljahren haben das Gefühl, sie müssten Beschwerden einfach aushalten – das ist nicht gerechtfertigt.»

korrekt durchgeführte Hormonersatztherapie können die Beschwerden in der Regel sehr gut behandelt werden. Empfohlen ist diese, wenn anderes nicht weiterhilft, der Leidensdruck so stark wird, dass die Lebensqualität eingeschränkt ist oder wenn

die Wechseljahre vor 40 einsetzen. Die Aufnahme der Östrogene durch die Haut mittels Gels, Cremes oder Pflastern und die Kombination mit körperidentischem (doch chemisch hergestelltem) Progesteron halten Nebenwirkungen und Risiken klein. Eine Hormonersatztherapie wird nicht empfohlen bei Frauen, die an Brustkrebs erkrankten oder dazu veranlagt sind sowie bei einer Gefährdung für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Viele Frauen stehen der Therapie aufgrund der Risiken – unter anderem für Thrombosen sowie Brust- und Gebärmutterkrebs – verständlicherweise kritisch gegenüber. Grosse Bedeutung haben deshalb die umfassende Untersuchung der Patientin, die sorgfältige Abwägung unter Einbezug ihrer Krankheitsgeschichte, die korrekte Dosierung der Hormone und die kontinuierliche Evaluation des Behandlungsverlaufes mit der Frauenärztin.

Kurzinterview mit **Monika Feusi-Schmid, Dr. med.,** **Chefärztin Gynäkologie und Geburtshilfe, Spital Münsingen**

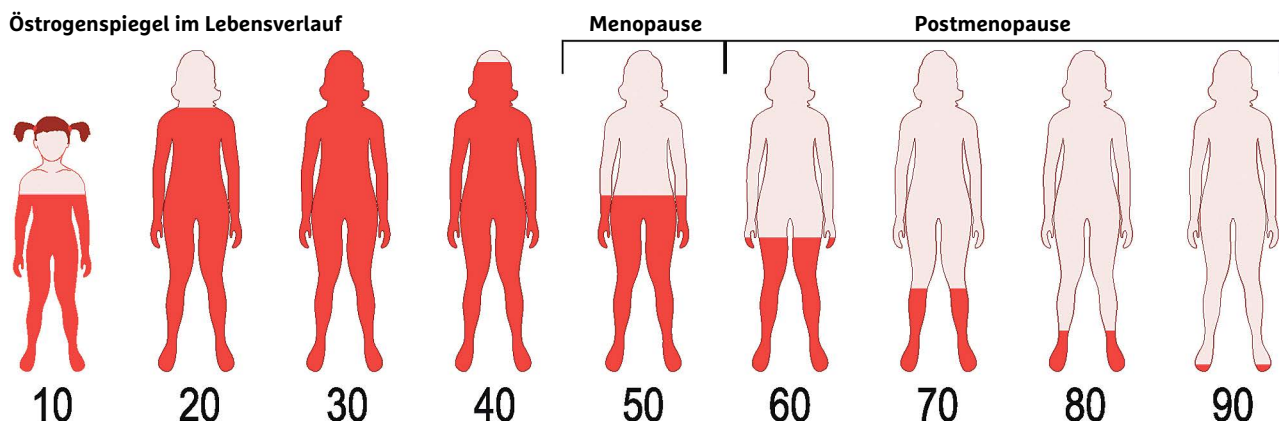
Lassen sich die Wechseljahre mit Lebensstil-Umstellung verhindern, verschieben?

Monika Feusi-Schmid: Verhindern nicht, doch man kann etwas tun. Die Ernäh-

rung und der Lebensstil haben einen grossen Einfluss auf die Wallungen. Mehr Bewegung, allenfalls Gewichtsreduktion, Veränderung der Essgewohnheiten, Vermeidung von heissen

Getränken, Alkohol und scharfen Gerichten, Rauchstopp – all das hilft bei Hitzewallungen. Frauen, die darüber hinaus Sport betreiben, sich ausreichend bewegen, genug schlafen, all-

Östrogenspiegel im Lebensverlauf



gemein auf ihre Gesundheit achten, haben sicherlich einen Vorteil.

Wann raten Sie zum Arztbesuch?

Viele Frauen haben das Gefühl, sie müssten die Beschwerden einfach aushalten – das ist nicht gerechtfertigt. Dann, wenn eine Frau Beschwerden oder auch einfach nur Fragen zur Situation hat, ist ein Beratungsgespräch mit der Vertrauensärztin bestimmt ratsam. Wir zeigen auf, was sich tun lässt, mit und ohne medikamentöse, hormonelle Therapie. Meist wird die Behandlung begonnen mit pflanzlichen Extrakten, was in vielen Fällen ausreichend ist. Traubensilberkerze, Rotklee und Soja etwa sind vor allem bei leichten und mittleren Beschwerden wirksam. Unterstützend, ergänzend sind Akkupunktur, Yoga oder traditionelle chinesische Medizin

möglich. Viele Frauen begegnen Hormontherapien mit Angst oder Skepsis. Wenn der Leidensdruck trotz Lebensstiländerung und pflanzlicher Therapie hoch bleibt und auch nicht-hormonelle Medikamente nicht ausreichen, dann sind Hormone durchaus eine Option. Es gibt auch Frauen, die gleich von Anfang an Hormone wünschen. Wichtig ist in jedem Fall eine offene und ehrliche Aufklärung über die Vorteile und Risiken.

Und die sind?

Der grosse Vorteil der Hormonersatztherapie – die stets nach dem Grundsatz erfolgt so wenig und bewusst wie möglich, so viel und lange wie nötig – ist, dass sie wirkt, die Beschwerden wegfallen, die Frauen sich besser fühlen. Das ist logisch, weil ja der Hormonmangel die Ursa-

che ihrer Beschwerden ist. Andererseits besteht, wie bei der Einnahme der Antibabypille, eine leicht erhöhte Neigung zu Venenthrombosen, Lungembolien. Risikofaktoren – etwa ein familiäres Problem mit der Blutgerinnung – sind genau abzuklären. Hormone können ausserdem den Blutdruck erhöhen, und das Brustkrebsrisiko steigt leicht an. Die Gefahr, durch eine Hormontherapie an Krebs zu erkranken, ist allerdings gering. Wichtig ist in jedem Fall die kontinuierliche Evaluation des Behandlungsverlaufs. Dazu gehören Blutdruckmessungen und Mammografien. Ein Umstand, der das Risiko deutlich senkt: Eine Hormontherapie erfolgt meist vorübergehend während ein bis fünf Jahren. In vielen Fällen kann man sie danach kontrolliert und langsam wieder absetzen.



Spital Münsingen: Spezialsprechstunde Brusterkrankungen

Die Sprechstunde ermöglicht Frauen eine ortsnahe Abklärung von unklaren Mammabefunden, Zweitmeinungen oder Beratung zum Behandlungsverlauf. Nötige Massnahmen (etwa Biopsien, weitere Abklärungen, Planung operativer Eingriff) können unverzüglich erfolgen. Die Sprechstunde wird von PD Dr. med. Claudia Rauh, Oberärztin und Senologin im Brustzentrum der Frauenklinik des Inselspitals, durchgeführt.

Weitere Informationen: Tel. 031 682 82 32 oder praxisfeusi@hin.ch.

Die Auskunftsperson



Dr. med. Monika Feusi-Schmid
Fachärztin FMH Gynäkologie
und Geburtshilfe
Chefärztin Gynäkologie
und Geburtshilfe

Kontakt:

Spital Münsingen, Insel Gruppe AG
Krankenhausweg 18/20,
3110 Münsingen
Tel. 031 682 82 32
praxisfeusi@hin.ch
www.spitalmuensingen.ch



Link zur Website
Gynäkologie &
Geburtshilfe
Spital Münsingen