

## „Gesund durch die Wechseljahre - Was hilft wirklich?“

**Expertenchat am 14.07.2009**

**Das Wort “Klimakterium”, wie man die Wechseljahre auch nennt, stammt von dem altgriechischen Wort “klimakter” und bedeutet ursprünglich Leitersprosse oder Lebensstufe. Diese Bezeichnung macht deutlich, dass es sich bei den Wechseljahren eine Veränderungsphase handelt, hin zu einem neuen Lebensabschnitts – und keinesfalls um eine Krankheit. Allerdings können bei Frauen in dieser Zeit Beschwerden auftreten. Was man tun kann, um möglichst unbeschwert und aktiv in diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen, ist Thema dieses Expertenchats.**

Das deutlichste Zeichen der Wechseljahre der Frauen ist das völlige Ausbleiben der Monatsblutung. Dies geschieht bei vielen Frauen um das 52. Lebensjahr. Diese so genannte „Menopause“ stellt jedoch nicht erst den Beginn der Wechseljahre dar – diese haben schon drei Jahre zuvor begonnen und werden noch etwa sieben weitere Jahre anhalten. Das Klimakterium erstreckt sich also insgesamt über einen Zeitraum von etwa zehn Jahren.

Die Ursache für die Hormonumstellung des Körpers in den Wechseljahren liegt darin, dass der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken zu Ende geht und das hormonproduzierende Gewebe langsam verkümmert. In den Eierstöcken werden so zunehmend weniger Östrogene produziert und der Östrogenspiegel im Körper sinkt, während die Produktion des männlichen Hormons Testosteron (das auch im weiblichen Körper vorkommt) gleich bleibt. Auf dieses neue Verhältnis der Geschlechtshormone reagiert das Zwischenhirn mit Alarm und sendet die Botschaft an die Eierstöcke, mehr Östrogene zu produzieren. Die Produktion in den Eierstöcken nimmt jedoch zunehmend ab, so dass das Zwischenhirn seinen Alarm verstärkt und damit andere Bereiche des Gehirns wie das Temperaturzentrum und das Limbische System (“Gefühlszentrum”) durcheinander bringt. In der Folge kann es zu Wechseljahrsbeschwerden kommen, wie:

- Schwitzen und Hitzewallungen,
- Veränderungen der Stimmungslage, bis hin zu Depressionen und
- Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit.

Unter diesen Beschwerden leidet jedoch nur etwa ein Drittel aller Frauen. Bei den anderen zwei Dritteln treten sie nur gelegentlich auf oder bleiben sogar ganz aus.

Das beste Mittel, diesen Beschwerden zu begegnen oder vorzubeugen, ist, neben einer positiven Lebenseinstellung,

- **viel Bewegung**, das stärkt Knochen und Immunsystem, macht zufriedener und ausgeglichener und sorgt für einen besseren Schlaf.
- **eine ausgewogene und vollwertige Ernährung** mit viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und wenig Fleisch. Milchprodukte um die Knochen zu stärken und Osteoporose vorzubeugen.
- **die Vermeidung von Tabak**, denn in den Wechseljahren ist die Haut besonders empfindlich und altert schneller – Rauchen würde dies verstärken.

- **wenig Alkohol, Kaffee oder schwarzen Tee** zu trinken, denn diese begünstigen Hitzewallungen und Schweißausbrüche.
- **sich zu entspannen**, z. B. bewusst eine Auszeit zu nehmen oder sich aktiv mit Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Tai Chi oder Yoga zu entspannen.

Hilfreich bei Hitzewallungen ist außerdem die “richtige” Kleidung: am besten aus Naturfaser oder Mikrofaser (z.B. “Funktionskleidung” oder “Funktionswäsche”) und in mehreren Schichten getragen – so kann man sich bei Bedarf schnell an- oder ausziehen.

Weitere Beschwerden, die häufig mit den Wechseljahren auftreten, sich aber meist leicht beheben lassen, sind eine trockene Scheide und Blasenschwäche: Da die Schleimhaut der Vagina nicht mehr so gut durchblutet wird, ist sie dünner, empfindsamer und wird nicht mehr so schnell feucht. Das muss für das Liebesleben aber kein Problem darstellen: Gleitmittel schaffen Abhilfe und lassen sich gut ins Vorspiel einbauen.

Blasenschwäche kann dadurch hervorgerufen werden, dass im Klimakterium das Muskelgeflecht im Unterleib erschlafft und sich die Schleimhaut im Ausgangsbereich der Blase zurückbildet. Mit gezieltem [Beckenbodentraining](#) können diese Muskeln wieder gestärkt und so eine leichte Inkontinenz oft auch ohne Medikamente behoben werden.

### **Hormonersatztherapie**

Bei starken Wechseljahrsbeschwerden kann eine Hormonersatztherapie angewendet werden, bei der meist eine Mischung aus den Hormonen Östrogen und Gestagen eingenommen wird, um die Beschwerden zu lindern. Neuere Studien zeigen allerdings, dass die Therapie mit Hormonen unter anderem das Brustkrebsrisiko erhöht. Der Nutzen einer solchen Therapie sollte daher sehr genau gegenüber den Risiken abgewogen werden. Außerdem sollte sie keinesfalls über mehrere Jahre erfolgen. Es empfiehlt sich, immer wieder zu überprüfen, ob die Hormone abgesetzt werden können, ohne dass die Beschwerden noch auftauchen.

### **Soja**

Als eine Alternative zur Hormontherapie gilt die Einnahme von Phytoöstrogenen, die in einigen Pflanzen vorkommen und dem Sexualhormon Östrogen ähneln. Ein sehr hoher Anteil von Phytoöstrogenen, den Isoflavonen, findet sich zum Beispiel in der Sojabohne. Diese Isoflavone ähneln dem Hormon Östradiol, welches als stärkstes Östrogen unter anderem vor einer Verkalkung der Adern schützt, den Cholesterinspiegel senkt und Osteoporose verhindert. Da sich die Produktion von Östradiol bei Frauen in den Wechseljahren verringert, versucht man diesen “Mangel” mit Sojapräparaten auszugleichen. Obwohl viele Studien die positiven Wirkungen von Isoflavonen auf Wechseljahrsbeschwerden zu bestätigen scheinen und sogar eine Senkung des Brustkrebsrisikos vermutet wird, stehen viele Experten einer Therapie mit Isoflavonen kritisch gegenüber. Sie befürchten, dass es bei einer sehr hohen Konzentration dieses Phytoöstrogens gerade zu einem erhöhten Brustkrebsrisiko kommen könnte, da die Isoflavone gleiche Wirkungen entfalten würden wie die synthetischen Östrogene während einer Hormontherapie.

Es bleiben weitere Untersuchungen abzuwarten, um eine eindeutige Empfehlung für oder gegen Isoflavone treffen zu können. Sicher ist jedoch, dass die Sojabohne eindeutig gesunde Bestandteile enthält, die unter anderem vor Herz-Kreislaufkrankungen schützen und die Verdauung ankurbeln. Es lohnt sich also, die Sojabohne durchaus öfter auf den Speiseplan zu setzen.