

Wechseljahre – und nun?

Die Wechseljahre sind eine Zeit körperlicher und emotionaler Veränderungen. Jede Frau wird sie durchleben, die eine früher, die andere später. Die Gynäkologinnen Dr. Katharina van der Grinten und Elke Wendt erklären, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt.

Frau Dr. van der Grinten, Frau Wendt – was geschieht im Körper einer Frau, wenn sie in die Wechseljahre kommt?

DR. KATHARINA VAN DER GRINTEN: Mit der Zeit lässt die Eierstockfunktion nach, die Regelblutungen bleiben aus. Dadurch kommt es zu einem Hormonmangel. Zuerst verringert sich das Gelbkörperhormon (Progesteron), was zu den typischen Schlafproblemen führt. Die betroffenen Frauen können nicht mehr durchschlafen, werden nachts wach und schlafen nicht mehr ein.

ELKE WENDT: Durch den Mangel an Progesteron kommt es zu einem Östrogenüberschuss. Zwar sinkt auch der Östrogenspiegel während der Wechseljahre, aber im Verhältnis zwischen beiden Hormonen ist der Östrogenspiegel höher. Das führt auch zum bekannten Spannungsgefühl in den Brüsten. Die Wechseljahre sind auch tatsächlich Jahre des Wechsels. Das Ganze geschieht nicht plötzlich von heute auf morgen. Es gibt Zyklen, da findet immer noch ein Eisprung statt und die Frau hat unregelmäßige Blutungen. Und es kann Phasen geben, in denen die Blutungen auch stärker sind, als die Frau es früher erlebt hat.

VAN DER GRINTEN: In der nächsten Phase sinkt dann der Östrogenspiegel ab. Das führt zu Symptomen wie

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Herzrasen und depressiven Verstimmungen. Oft höre ich von Patientinnen Sätze wie: „Ich kann mich selbst nicht mehr leiden. Ich möchte wieder die Alte sein.“ Einige weinen sehr schnell, andere werden eher aggressiv. Die Wechseljahre sind ein starker Einschnitt. Ähnlich wie die Pubertät, nur andersherum. Es ist ein bisschen unfair, aber wir Frauen müssen da zweimal durch. In der Übergangsphase sollten Frauen immer auch an Verhütung denken. Gerade wegen der unregelmäßigen Blutungen. Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft ist zwar deutlich geringer, aber auch nicht ausgeschlossen.

Sie sprachen die Pubertät an. Diese setzt heutzutage bei den jungen Mädchen immer früher ein. Haben sich auch die Wechseljahre verschoben und wenn ja, wie?

VAN DER GRINTEN: Die Wechseljahre setzen tatsächlich immer später ein. Noch ist nicht erforscht, woran das liegt. Grundsätzlich hat sich das Leben verändert und damit beispielsweise auch unsere Ernährung. Hormone im Fleisch, Zusatzstoffe – es gibt so viel, was wir nicht beeinflussen können. Das könnte zum Beispiel eine Erklärung für den späteren Eintritt der Wechseljahre sein. Aber wie gesagt: Sicher erforscht ist es noch nicht.

Anzeige

EXTRAVAGANT WOHNEN - STILVOLLES DESIGN!



Bungalow Fokus

Weitere Informationen unter:
Telefon 0202 74782724 • www.kern-haus.de/koeln

INDIVIDUELL BAUEN, GANZ ENTSPANNT!

KERN-HAUS

pflgehelden® Liebevolle Pflege- & Betreuungskräfte aus Osteuropa

Pflegehelden® Franchise GmbH
Zertifiziert 2016 in Itzehoe



24h Pflege ist Vertrauenssache.
Wir sind für Sie da:

Pflegehelden® Wuppertal
☎ 0202/ 87026003

Die Alternative zum Pflegeheim!

 **Pflegehelden® Wuppertal // Silke Haringer**
Barbarossastr., 42115 Wuppertal // www.pflegehelden.de

WENDT: Im europäischen Durchschnitt sind Frauen beim Eintritt in die Wechseljahre heute 50 Jahre alt. Bei manchen Frauen hört die Periode aber schon im Alter von 45 oder früher auf, andere wiederum erleben die Menopause, also die letzte Regelblutung, erst mit Mitte 50. Bis die hormonelle Umstellung ganz abgeschlossen ist, vergehen einige Jahre.

Die Wechseljahre sind ja keine Krankheit im klassischen Sinn, aber viele Frauen leiden darunter. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

VAN DER GRINTEN: Es gibt verschiedene Ansätze. Am bekanntesten ist sicher die Hormonersatztherapie. Es gibt einige Risikofaktoren, bei denen diese Behandlung nicht möglich ist. Dazu gehören ein hormonsensibler Brustkrebs, Thrombosen oder eine bereits durchgemachte Embolie. Auch, ob die Frau noch eine Gebärmutter hat, spielt bei der Behandlung eine Rolle. Letztendlich gilt, dass jede Frau individuell angepasst für ihre Symptome behandelt werden sollte. Viele scheuen nach wie vor die Hormonersatztherapie: Eine 2002 veröffentlichte WHO-Studie die vorzeitig abgebrochen wurde, besagte, dass Hormone Brustkrebs verursachen. Heutzutage geht man davon aus, dass Hormone keinen Brustkrebs auslösen, sondern das Wachstum von eventuell vorhandenen, kleinen hormonsensiblen Mikrotumoren fördern können.

WENDT: Darüber hinaus ist die Hormonersatztherapie immer körperversträglicher geworden. Es gibt inzwischen die Möglichkeit, die Hormone als Spray oder Gel über die Haut zu applizieren. Das hat viele Vorteile. Unter anderem wird verhindert, dass die Hormone alle auf einmal in den Leberkreislauf gelangen. So wird beispielsweise das Risiko einer Thrombose gemindert. Über die Haut werden die Hormone kontinuierlich über einen längeren Zeitraum in den Blutkreislauf abgegeben. Was die Angst vor Brustkrebs



Fotos: Gabi Sieg-Ewe

Dr. Katharina van der Grinten und Elke Wendt klären über die Wechseljahre auf.

angeht, so sollte man bedenken, dass diese Krankheit nicht die Haupttodesursache bei Frauen ist. Das sind nach wie vor kardiale Erkrankungen, also solche des Herz-Kreislauf-Systems. Heute weiß man, dass die hormonelle Therapie das kardiovaskuläre Risiko senkt und auch vor Osteoporose schützt.

VAN DER GRINTEN: Bezüglich der Hormonersatztherapie haben viele noch veraltete Informationen im Kopf. In den 70er-Jahren wurden fast allen Frauen in den Wechseljahren hohe Hormondosierungen verschrieben. Heute gilt: So wenig Hormone wie möglich, so viel wie nötig um die gewohnte Lebensqualität zu erhalten.

WENDT: Und auch Frauen, die keine Hormone nehmen dürfen, bleiben nicht sich selbst überlassen. Für sie

Lesen Sie weiter auf der nächsten Seite 

Anzeige



Nadine Hennig

**HÖRGERÄTE
STENEBERG**

Alter Markt 10 • 42275 Wuppertal
Gesundheitszentrum 2. OG
☎ 02 02 / 49 59 32 73
wuppertal@hoergeraete-steneberg.de

Ihre persönlichen Hörberater
Wir liefern alle Hörsysteme –
auch ohne privaten Eigenanteil!



Christian Hepp

Der Meisterbetrieb für Hörgeräteakustik in Barmen

kommen pflanzliche Mittel infrage oder bestimmte Formen von Antidepressiva, die ebenfalls helfen können, Symptome der Wechseljahre zu mindern.

Welche pflanzlichen Mittel sind das?

VAN DER GRINTEN: Eine nachgewiesene Wirkung gibt es nur für die Traubensilberkerze. Diese kann die Symptome der Wechseljahre lindern. Man sollte aber beachten, dass pflanzlich nicht immer ungefährlich heißt. Gerade pflanzliche Produkte werden oft frei als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Deren Inhaltsstoffe werden aber, anders als bei Medikamenten, nicht von Kontrollinstanzen überprüft. Deshalb sollten auch pflanzliche Mittel nie ohne Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

WENDT: Bei leichteren Beschwerden können einige Symptome durch den Arzt gezielt mit pflanzlichen Mitteln angegangen werden. So hilft Salbei gegen das Schwitzen und Lavendel oder Baldrian bei Schlafstörungen. Für andere Symptome wiederum sind auch rein lokale Behandlungsmöglichkeiten gegeben.

Welche Symptome sind das?

Anzeige

Tanz Dich fit im Alter!
Agilando und Zumba-Gold – Tanzen und Fitness ohne Partner

Seniorentanzen für paarweisen Gesellschaftstanz in gemüthlicher Atmosphäre

ADTV Tanzschule Schäfer
Am Clef 64
42275 Wuppertal
02 02/55 04 06

ADTV Tanzschule Schäfer-Koch
Laurentiusstraße 27
42103 Wuppertal
02 02/31 35 88

www.tanzschule-schaefer.de



Die Zuhause Praxis

Wir sind Aussteller!
Persönliche Beratung vor Ort.

Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung
Tel.: 020 51-80 15 30 www.sapv-niederberg.de



RUNKEL SCHNEIDER WEBER
RECHTSANWÄLTE

RSW

Erfahrung. Engagement. Erfolg. Kompetenz, die Sicherheit gibt.
Wir beraten Sie gerne bei allen juristischen Fragen, insbesondere zu den Themen:

- Altersvorsorge, wie z. B. Erstellung einer Vorsorgevollmacht
- Nachlassregelung, wie z. B. Erstellung eines Testaments
- Regelung der Unternehmensnachfolge, insbesondere bei Familienunternehmen

Ihre Ansprechpartnerin:
Rechtsanwältin Ellen Freundlich/Fachanwältin für Erbrecht
Kanzleladresse: Friedrich-Ebert-Str. 146, 42117 Wuppertal
Telefon: 02 02/30 20 71, Telefax: 02 02/31 47 08
E-Mail: wuppertal@rsw-anwaelte.de

Weitere Infos finden Sie unter: www.rsw-anwaelte.de



WENDT: Durch den Östrogenmangel kann es lokal zu Beschwerden kommen, etwa zu Scheidentrockenheit. Die Frauen haben dann Schmerzen beim Geschlechtsverkehr – ein Tabuthema, dass viele nicht gern ansprechen. Diesbezüglich kann man nur appellieren, dass Frauen sich trauen, dieses Thema anzusprechen – Frauenärzte sind damit vertraut. Eine lokale Therapie mit einer Hormonsalbe zweimal pro Woche kann gut Abhilfe schaffen und weitere Beschwerden wie etwa Inkontinenz verhindern. Denn die Harnröhre liegt auf dem Gewebe der Scheidenwand wie auf einer Hängematte. Ein Beispiel: Legen Sie einen Wasserschlauch auf Sand und versuchen Sie, durch Druck auf den Schlauch den Wasserstrahl zu unterbrechen. Das wird nicht funktionieren, weil der Sand nachgibt. Liegt der Schlauch auf einem festen Boden, lässt sich das Wasser stoppen. So verhält es sich auch mit der Harnröhre. Je mehr Östrogene in der Scheidenschleimhaut sind, desto fester ist das Gewebe auf dem die Harnröhre liegt.

Was können Frauen neben der medikamentösen Behandlung tun, um weniger unter Wechseljahrsbeschwerden zu leiden?

SCHRÄNKE nach Maß • Bücherregale Schiebetüren

STEINBERG
Schreiner mit Ideen

Deutscher Ring 67
42327 Wuppertal
Tel.: 0202 740102

www.schraenke-nach-mass-steinberg.de

KOSTENLOSE BERATUNG BEI IHREN ZUHAUSE
EINFACH ANRUFEN! EINFACH FRAGEN!
0202 740102



Mattar & Schütt
Bestattungen

Anonyme Urnenbestattung
Kiefernvollholzsarg natur, mit unbehandelter Oberfläche, Decke mit Kissen, Sterbekleid, Einbettung, Überführung vom Krankenhaus Wuppertal zum Bergischen Krematorium Wuppertal, Besorgungen der Feuerbestattung und der allgemeinen Bestattungsangelegenheiten, Krematoriums- und Friedhofsgebühren

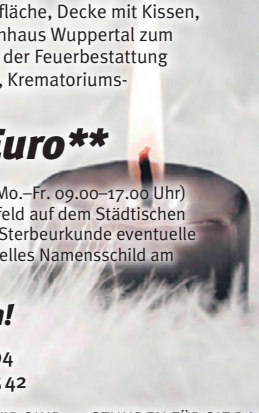
ab 1.530,00 Euro**

**Preis gilt während unserer normalen Dienstzeiten (Mo.–Fr. 09.00–17.00 Uhr) und nur für eine anonyme Urnenbestattung im Rasenfeld auf dem Städtischen Parkfriedhof Solingen-Gräfrath zzgl. Totenschein und Sterbeurkunde eventuelle Zierurne, 2. Überführung, Unterstellung sowie eventuelles Namensschild am Gedenkstein auf dem Friedhof Solingen-Gräfrath.

Bestattungsfinanzierung möglich!

Mattar · Nordstr. 60 · 42105 Wuppertal · 44 50 94
Schütt · Paradestr. 72 · 42107 Wuppertal · 45 25 42

www.bestatter-im-tal.de ***WIR SIND 24 STUNDEN FÜR SIE DA***



VAN DER GRINTEN: Nicht rauchen und den Alkoholkonsum reduzieren. Das bedeutet nicht, dass man nicht ab und zu ein Glas Wein trinken darf, aber auf größere Mengen sollte man verzichten. Auch das Gewicht sollte in einem gesunden BMI-Bereich gehalten werden. Bewegung ist immer hilfreich. Es müssen nicht gleich stundenlange Joggingeinheiten sein, auch regelmäßiges Spaziergehen sowie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training sind hilfreich. Studien haben gezeigt, dass Frauen, die einen Hund besitzen, weniger Beschwerden in den Wechseljahren haben. Denn sie müssen regelmäßig mit dem Tier raus und sich bewegen. Hinzu kommt die Abwechslung, die die Betreuung eines Hundes mit sich bringt.

Und warum hängen die Wechseljahre trotz dieser vielen Möglichkeiten immer noch wie ein böses Gespenst in den Gedanken der meisten Frauen?

VAN DER GRINTEN: Bei vielen ist es vermutlich immer noch die Angst vor Brustkrebs. Sie haben einfach im Kopf, dass man diese Krankheit schneller bekommen kann, wenn man in den Wechseljahren ist und Hormone nehmen muss. Ich erinnere mich an eine Patientin,

die ich von der Hormonersatztherapie erst überzeugen musste. Sie kam später mit einem Blumenstrauß in die Praxis und hat sich bedankt, dass sie ihr Leben wieder hat. Dass das immer so läuft, kann man als Ärztin natürlich nicht versprechen.

WENDT: Neben der Angst vor gesundheitlichen Einschränkungen kommen aber auch gesellschaftliche Veränderungen hinzu. Frauen haben heute viel länger als früher den Anspruch, jung, schön und fit zu sein. Vor 80 Jahren war eine Frau im Alter von 50 eine gesetzte Seniorin. Heute sind die meisten in diesem Alter berufstätig, viele haben sogar noch Kinder in der Pubertät. Dann ist es nicht so einfach, sich damit abzufinden. Die Erwartungshaltung ist sehr groß. Frauen wollen sich vollwertig und schön fühlen sowie leistungsfähig bleiben. Umso wichtiger ist es, dass sich Frauen in den Wechseljahren auch die Zeit nehmen, um einfach einmal etwas für sich selbst zu tun.

Das Gespräch führte Julia Klinkusch ■

www.rade-gyn.de

Anzeige

Zahnlosigkeit – Verlust an Lebensqualität?

Völlige Zahnlosigkeit geht regelmäßig einher mit einem erheblichen Verlust an Lebensqualität.

Man findet sich nicht mehr attraktiv, hat Hemmungen und zieht sich zurück. Viele solcher Fälle sind der Zahnärztin Katja Körner bekannt geworden, seit sie vor 25 Jahren begann, sich im Rahmen einer außergewöhnlichen Spezialisierung intensiv mit den Gesetzmäßigkeiten der Totalprothetik zu beschäftigen.

Nicht nur Ältere sind betroffen. In die Praxis kommen häufig Patienten zwischen 40 und 50 Jahren, die nach einer funktionell und ästhetischen Lösung suchen. Die aufwändige Herstellung folgt dem zielführenden Verfahren nach Professor Gutowski. Ein eigenes Konzept der individuellen Zahnauftstellung ermöglicht die per-

fekte Imitation natürlicher Ästhetik, wobei ältere Fotografien des Patienten die entscheidenden Anhaltspunkte liefern. Die wesentlichsten klinischen und labortechnischen Arbeitsschritte der Prothesenherstellung werden durch Katja Körner persönlich vorgenommen.

Implantate sind bei dieser Herstellung entbehrlich. Das Ergebnis sind Prothesen, die über einen hohen Tragekomfort verfügen, nicht als Prothesen erkennbar sind, dem Patienten Selbstwertgefühl zurückgeben und somit einen erheblichen Gewinn an Lebensqualität mit sich bringen.

Der Patient soll ohne Anwendung von Haftmitteln schmerz- und beschwerdefrei essen und wie mit seinen natürlichen Zähnen sprechen können.

Zahnärztin Katja Körner

seit 25 Jahren Spezialistin für Totalprothetik
Langerfelder Straße 117, 42389 Wuppertal
Telefon 0202 / 6001 88, www.katja-koerner.de

Zaubertheater Wiepen

So nach waren Sie der Zauberkunst noch nie.

Unsere Programme jeden Freitag und Samstag
im Close-up Zaubertheater in Wuppertal:

„Leuern lohnt sich nicht“ & „Ein magisches Duett mit 10 Fingern“

www.zaubertheater-wiepen.de

Jan Philip Wiepen · Güterstraße 20 · 42117 Wuppertal
(Parkplätze über die Quellenstraße 36, 42117 Wuppertal zu erreichen)



Lifta, der Treppenlift

Deutschlandweit
persönlich für Sie da

- Passt praktisch auf jede Treppe
- Mehr als 130.000 installierte Lifts
- Über 200 Experten – auch in Ihrer Nähe
- Lifta Kundendienst, 365 Tage im Jahr

Lifta

Hörbar

Ihr Hörgeräte-Spezialist in Wuppertal-Eberfeld
Hörgeräteakustiker-Meister Alexander Tetzner

Friedrich-Ebert-Straße 47
Tel. 0202-3727220
www.hoerbar-hoergeraete.de

