

Merkblatt: Beschwerden in den Wechseljahren

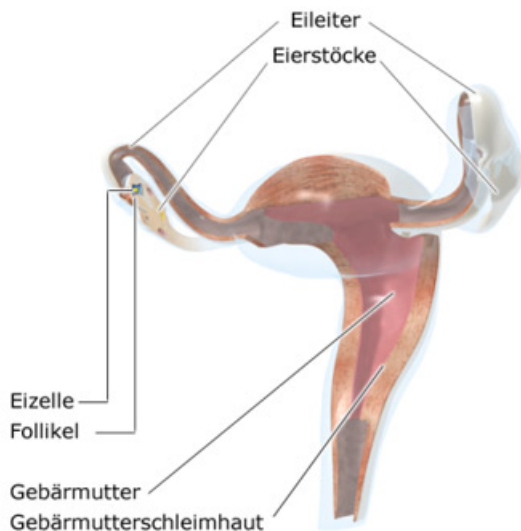
Was sind Wechseljahre und Menopause?

Frauen erleben die Wechseljahre mit vielseitigen Empfindungen und Gefühlen, und jede Frau erlebt diese Zeit anders.

Während der Wechseljahre enden die monatlichen Zyklen und die Fruchtbarkeit. Der exakte Zeitpunkt ist die "Menopause", die letzte Regelblutung. Die Menopause tritt gewöhnlich nicht plötzlich ein. Sie kündigt sich häufig mit unregelmäßigen Regelblutungen an. Die Menopause kann deshalb nur rückblickend festgestellt werden, nachdem die Regelblutung an zwölf aufeinander folgenden Monaten ganz ausgeblieben ist.

Im Durchschnitt erleben Frauen die Menopause, wenn sie 51 Jahre alt sind. Es ist aber normal, dass einige Frauen deutlich jünger oder älter sein können.

Zur Menopause kommt es, wenn die Eierstöcke aufhören, Eizellen freizugeben. Außerdem verändern die Eierstöcke ihre Hormonproduktion und das hormonelle Gleichgewicht im Körper verschiebt sich. Damit können verschiedene Körpersignale und Beschwerden einhergehen. Der Körper der Frau braucht nun etwas Zeit, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen.



Welche Beschwerden treten in den Wechseljahren auf?

Etwa die Hälfte bis zwei Drittel der Frauen hat in den Wechseljahren Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Sie sind die häufigsten Beschwerden in dieser Phase. Treten

sie in der Nacht auf, können sie den Schlaf stören. Etwa zwei Drittel der Frauen erleben Hitzewallungen und Schweißausbrüche, meist sind sie aber so leicht, dass sich die Frau nicht weiter gestört fühlt.

Eine Hitzewallung dauert durchschnittlich etwa drei Minuten. Bei einigen Frauen machen sich die Hitzewallungen und Schweißausbrüche kaum bemerkbar, bei anderen sind sie hingegen sehr stark. Die Stärke kann sich auch von Tag zu Tag ändern.

Bei den meisten Frauen hören diese Wechseljahrsbeschwerden innerhalb von ein bis zwei Jahren von alleine wieder auf. Etwa ein Drittel der Frauen erlebt die Hitzewallungen und Schweißausbrüche jedoch über einen Zeitraum von ungefähr fünf Jahren. Bei wenigen Frauen halten sie noch länger an.

Bis zu 3 von 10 Frauen haben in der Phase um die Menopause eine trockene Scheide, was manchmal den Geschlechtsverkehr unangenehm machen kann. Es kann auch leichter zu Infektionen in der Scheide kommen.

Mit zunehmendem Alter steigt auch das Risiko für Knochenbrüche. Zeitgleich mit den Wechseljahren nehmen viele Frauen etwas an Gewicht zu. Aber nicht für alle körperlichen und emotionalen Veränderungen während der Wechseljahre sind die hormonellen Umstellungen verantwortlich. Folgende Beschwerden, die bei Frauen dieses Alters häufiger auftreten, werden zum Beispiel nicht direkt durch die Wechseljahre verursacht: Stimmungsschwankungen, sexuelle Beschwerden, unfreiwilliger Harnverlust oder Rückenschmerzen.

Was hilft einer Frau, die Wechseljahre zu bewältigen?

Körperliche Aktivität und Bewegung können vermutlich die Wechseljahrsbeschwerden nicht vermindern. Allerdings können sie Frauen mit Übergewicht dabei unterstützen, abzunehmen. Körperliche Bewegung wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus, und sie verbessert die Muskelkraft und die Beweglichkeit. Viele Frauen probieren Entspannungstechniken oder Atemtraining, Meditation, Yoga oder Tai Chi aus. Diese Behandlungsmöglichkeiten wurden aber nicht ausreichend daraufhin untersucht, ob sie Wechseljahrsbeschwerden lindern können.

Es gibt keine wissenschaftlichen Belege, dass eine bestimmte Ernährung Wechseljahrsbeschwerden lindern oder steigern kann. Die Ergebnisse der Untersuchungen über eine sojareiche Ernährung sind widersprüchlich.

Für Frauen, denen der Geschlechtsverkehr wegen Trockenheit der Scheide unangenehm ist, werden Gleitmittel und Feuchtigkeitscremes angeboten.

Helfen komplementäre/alternative Behandlungen gegen Wechseljahrsbeschwerden?

Es werden zahlreiche komplementäre/alternative Präparate zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren angeboten. Bisher ist deren Nutzen nicht belegt, sodass weitere wissenschaftliche Untersuchungen erforderlich sind.

Von allen Lebensmitteln und pflanzlichen Präparaten sind solche, die pflanzliche Östrogene enthalten, am besten untersucht. Pflanzliche Östrogene werden auch als "Phytoöstrogene" bezeichnet. Phytoöstrogene sind beispielsweise in Präparaten auf Sojabasis enthalten. In der Apotheke, in Drogerien und über das Internet werden Phytoöstrogene in Form von Nahrungsergänzungsmitteln angeboten. Bislang reicht das Wissen noch nicht für ein Urteil aus, um festzustellen, ob diese gegen Wechseljahrsbeschwerden helfen. Auch für den Nutzen von Rotklee und Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) fehlen bislang ausreichende Belege. Bei der Anwendung von Cimicifuga-haltigen Medikamenten sind einige Fälle von ernsten Leberschädigungen aufgetreten.

Hilft eine Hormonbehandlung gegen Wechseljahrsbeschwerden?

Eine Hormonbehandlung beruht gewöhnlich auf der Einnahme von Östrogenen. Bei Frauen, bei denen die Gebärmutter nicht entfernt wurde, werden Östrogene gewöhnlich mit weiteren Hormonen kombiniert, den Gestagenen. Sie sollen die Gebärmutter vor Krebs schützen.

Es gibt verschiedene Darreichungsformen der Hormone, beispielsweise Tabletten, Pflaster, Nasenspray und Spritzen. Es ist nicht bekannt, ob eine bestimmte Form wirksamer oder sicherer ist als eine andere. Es gibt außerdem zur Behandlung einer trockenen Scheide Präparate wie zum Beispiel Cremes, Zäpfchen oder Ringe, die in die Scheide eingebracht werden. Es ist jedoch nicht genau bekannt, wie gut die Erfolgsrate dieser Behandlung ist.

Die Hormonbehandlung mit einer Östrogen-Gestagen-Kombination oder mit Östrogen alleine ist bisher die wirksamste Behandlung bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen. Die meisten Frauen, die Hormone einnehmen, werden keine Hitzewallungen mehr

haben (8 von 10 Frauen) oder zumindest werden die Beschwerden abgeschwächt. Allerdings würden die Hitzewallungen bei etwa 5 der 8 Frauen im Laufe von einigen Monaten auch ohne die Einnahme von Hormonen aufhören. Letztlich kann eine Hormonbehandlung also bei zusätzlich etwa 3 von 10 Frauen Hitzewallungen verhindern.

In den ersten Monaten einer Hormonbehandlung mit einer Östrogen-Gestagen-Kombination oder mit Östrogen alleine können Blutungen der Scheide und Schmierblutungen auftreten. Außerdem sind ein Spannungs- und Schwellungsgefühl in der Brust und/oder Übelkeit möglich.

Eine in Deutschland relativ selten verwendete Alternative ist das künstliche Hormon Tibolon, das sowohl Östrogen- als auch Gestagen-ähnliche Wirkungen hat. Es gibt Belege, dass Tibolon Wechseljahrsbeschwerden lindern kann. Die Nebenwirkungen ähneln denen, die auch während einer Hormonbehandlung mit Östrogenen auftreten können.

Darüber hinaus gibt es zwar noch verschiedene andere Medikamente, die gelegentlich zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren empfohlen werden. Diese sind aber in Deutschland nicht für eine Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden zugelassen und haben Nebenwirkungen, die den Sinn ihres Einsatzes in Frage stellen.

Was sind die unerwünschten Wirkungen einer Hormonbehandlung?

Für Frauen mit Gebärmutter werden gewöhnlich Östrogen-Gestagen-Kombinationen eingesetzt. Gestagene sind nötig, um die Entstehung von Gebärmutterkrebs zu verhindern. Frauen ohne Gebärmutter nehmen normalerweise Präparate, die nur Östrogene enthalten. Diese beiden Varianten der Hormonbehandlung unterscheiden sich auch durch ihre Nebenwirkungen und Risiken.

Behandlung mit einer Östrogen-Gestagen-Kombination: Wenn eine Frau eine Östrogen-Gestagen-Kombination einnimmt, erhöht sich ihr Risiko für einige ernsthafte Erkrankungen bereits innerhalb des ersten Jahres. Zu diesen gehören Herzinfarkte und Thromboembolien (ein Blutgerinnsel verstopft ein Blutgefäß). Langfristig steigt auch das Risiko für Schlaganfälle und Brustkrebs. Außerdem erkranken die Frauen häufiger an

Gallensteinen, die dann mitsamt der Gallenblase in einer Operation entfernt werden.

Wenn eine Frau etwa fünf Jahre täglich eine Östrogen-Gestagen-Kombination einnimmt, ist ihr Risiko für Knochenbrüche sowie für Dickdarm- und Mastdarmkrebs geringer als bei einer Frau ohne Hormonbehandlung. Allerdings überwiegen bei einer langfristigen Hormonbehandlung insgesamt die Schäden für die Gesundheit.

Behandlung nur mit Östrogenen:

Wenn eine Frau nur Östrogene (ohne Gestagene) einnimmt, erhöht sich innerhalb von knapp sieben Jahren ihr Risiko für Schlaganfälle und für das Auftreten von Gallensteinen, die eine Operation erfordern. Die Behandlung verringert gleichzeitig das Risiko für Knochenbrüche. Wie schon bei der Kombinationsbehandlung überwiegen aber auch bei einer langfristigen Einnahme von Östrogenen die Gesundheitsschäden.

Wenn eine Frau die Hormonbehandlung nach ein paar Monaten beendet, hat sie - nach dem derzeitigen Stand des Wissens - danach kein erhöhtes Risiko für ernsthafte Erkrankungen und Beschwerden. Allerdings können ihre Hitzewallungen zurückkehren.

Wie gehen Frauen mit den Wechseljahren um?

Einige Frauen möchten darüber sprechen, was mit ihrem Körper passiert und ihre Gefühle mit Anderen teilen. Andere Frauen behalten ihre Erfahrungen lieber für sich. Für viele Frauen sind die Wechseljahre der Beginn eines neuen Abschnitts in ihrem Leben. Die Wechseljahre bedeuten nicht zwangsläufig, dass Beschwerden und Symptome auftreten müssen. Viele Frauen entdecken für sich eine neue Freiheit und neue Möglichkeiten, ihr Leben zu gestalten.

Möchten Sie mehr Informationen?

Auf unserer Webseite finden Sie weitere Informationen über die Wechseljahre, ein kurzer Film erklärt die Menopause. Sie können dort auch nachlesen, welche Erfahrungen andere Frauen in den Wechseljahren gemacht haben.

Glossar

Hormone

Hormone sind der Sammelbegriff für verschiedene Klassen von Botenstoffen des Körpers. Sie werden in bestimmten Organen oder Geweben gebildet und über das Blut- oder Lymphsystem im Körper verteilt. Hormone wirken nur an Stellen im Organismus, an denen die passenden Andockstellen vorhanden sind. Dadurch entwickeln Hormone auch ganz spezifische Wirkungen. Bekannte Hormone sind z.B. Insulin, Östrogene, Oxytocin, Vasopressin und Thyroxin. Viele medizinische Wirkstoffe imitieren die Wirkung von Hormonen.

Fruchtbarkeit

Unter Fertilität (fertil, lateinisch: „fruchtbar“) oder Fruchtbarkeit versteht man die Fähigkeit, Kinder zu zeugen (Mann und Frau) und auszutragen (Frau). Bei der Frau dauert die Zeit der Fruchtbarkeit normalerweise von der ersten Periodenblutung (Menarche) bis zur Menopause (letzte Periodenblutung). Männer können normalerweise von der Pubertät bis ins hohe Alter Kinder zeugen. Im Gegensatz dazu bedeutet Infertilität (Unfruchtbarkeit) im Speziellen bei der Frau die Unfähigkeit, eine Schwangerschaft bis zum Ende auszutragen.

Tai Chi

Tai Chi ist eine in China entwickelte Kampfkunst, die auch chinesisches Schattenboxen genannt wird. Typisch für Tai Chi sind langsame, fließende Bewegungen, die traditionell morgens im Freien geübt werden. Ursprünglich als Selbstverteidigungsstrategie entwickelt, wird Tai Chi heute sowohl in China als auch in der westlichen Welt vornehmlich praktiziert, um die Konzentration zu erhöhen, zu entspannen, die Gesundheit zu fördern und chronische Beschwerden zu lindern.

Wechseljahre

Als Wechseljahre oder Klimakterium werden die Jahre unmittelbar vor und nach der letzten Regelblutung im Leben einer Frau bezeichnet. Die meisten Frauen sind dann zwischen 40 und 58 Jahre alt. Während der Wechseljahre verändern die Eierstöcke ihre Hormonproduktion und das hormonelle Gleichgewicht im Körper verschiebt sich. Damit können verschiedene Beschwerden einhergehen. Nach der letzten Regelblutung, auch Menopause genannt, ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich. Wenn die

Regelblutung in zwölf aufeinander folgenden Monaten ausgeblieben ist, kann man davon ausgehen, dass die letzte Blutung die Menopause war.

Gestagene

Bei Frauen spielen zwei Arten von Geschlechtshormonen eine wichtige Rolle: Östrogene und Gestagene – beide sind auch die wirksamen Bestandteile in Antibaby-Pillen. Die Gestagene werden nach ihrem Entstehungsort auch Gelbkörperhormone genannt. Nach dem Eisprung bildet sich aus verbliebenen Zellen der Hülle im Eierstock ein sogenannter Gelbkörper. Dieser hat die Fähigkeit, Gestagene zu bilden. Der Hauptvertreter ist dabei das Progesteron.

Quellen

"Die Wechseljahre". Köln: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG), 2006. (Volltext (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.161.de.html>)) (Gesundheitsinformation.de Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.158.de.html>))

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.