

Wechseljahre: Kann Bewegung Hitzewallungen und andere Symptome lindern?



Körperliche Bewegung kann einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten und auch gesundheitlichen Problemen nach den Wechseljahren vorbeugen. Ob Bewegung dazu beitragen kann, Symptome der Wechseljahre zu lindern, ist jedoch wissenschaftlich nicht ausreichend untersucht.

Körperliche Bewegung kann einen wichtigen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden leisten und auch gesundheitlichen Problemen nach den Wechseljahren vorbeugen. Ob Bewegung dazu beitragen kann, Symptome der Wechseljahre zu lindern, ist jedoch wissenschaftlich nicht ausreichend untersucht.

Als Menopause bezeichnet man den Zeitpunkt in den Wechseljahren, ab dem eine Frau keine Monatsblutungen mehr bekommt, weil die Eierstöcke (Ovarien) aufgehört haben, jeden Monat Eier freizusetzen. Normalerweise beginnen die Wechseljahre damit, dass die monatlichen Blutungen unregelmäßig werden. Dieser Prozess schließt auch andere körperliche Veränderungen ein, denn die Ovarien produzieren verschiedene Hormone, die den Körper auf unterschiedliche Weise beeinflussen.

Rund ein bis zwei Drittel der Frauen haben während der Wechseljahre Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Diese sogenannten „vasomotorischen Symptome“ entstehen durch eine unwillkürliche Eng- oder Weitstellung der Gefäße, die nicht willentlich beeinflusst werden kann. Bei der Mehrzahl der Frauen sind die Symptome leicht ausgeprägt und verursachen keine großen Beschwerden. Bei einigen Frauen können die Hitzewallungen und Schweißausbrüche aber so stark sein, dass sie zu Schlafstörungen führen und die Lebensqualität beeinträchtigen. In der Regel klingen diese Symptome innerhalb von ein oder zwei Jahren wieder ab, aber manchmal können sie auch jahrelang bestehen bleiben. Mehr über die Wechseljahre können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahre.201.56.html>) lesen.

Viele Frauen interessieren sich dafür, wie man Wechseljahrsbeschwerden lindern oder besser bewältigen kann, ohne Medikamente einzunehmen. Die betroffenen Frauen sind aber auch daran interessiert zu erfahren, was sie sonst noch tun können, um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden in dieser Zeit der Veränderung zu verbessern. Die Wechseljahre bringen Veränderungen mit sich, die zeitlebens bestehen bleiben, nicht nur vorübergehende Symptome. Zum einen können sich die Wechseljahre auf das Gewicht auswirken, und die Veränderungen in den Hormonspiegeln können die Knochengesundheit beeinträchtigen, was wiederum das Risiko für Osteoporose erhöht (Osteoporose ist eine Krankheit, bei der die Knochen leichter brechen). Bewegung kann Frauen helfen, ihr Gewicht zu halten und ihre Knochengesundheit zu schützen. Viele Frauen interessieren aber auch, ob sportliche Aktivitäten sich positiv

auf Hitzewallungen und Schweißausbrüche auswirken können.

Frauen in den Wechseljahren probieren verschiedene Aktivitäten aus: Eine bei Frauen besonders beliebte Form der Bewegung ist Walking – mehr darüber können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gehen-als-ausgleichstraining>) lesen. Manche Frauen probieren auch Bewegungsarten aus, die auf den Abbau von Stress abzielen, beispielsweise Yoga. Bewegung kann sich positiv auf die Fitness auswirken. Ob sie auch die zu Hitzewallungen führende Eng- oder Weitstellung der Gefäße beeinflussen kann, ist nicht geklärt.

Bewegung und Symptome der Wechseljahre: nicht genügend aussagekräftige Studien

Leider gibt es nur sehr wenige wissenschaftliche Studien zu der Frage, ob Bewegung dazu beiträgt, Symptome der Wechseljahre zu lindern. Die aufschlussreichsten Forschungsergebnisse über die Wirkung körperlicher Bewegung liefern randomisierte, kontrollierte Studien. Das bedeutet, dass mehrere Gruppen von Frauen sich bereit erklären, an einer solchen wissenschaftlichen Untersuchung teilzunehmen, ohne wählen zu können, ob sie einer Trainingsgruppe oder einer Vergleichsgruppe (oft auch als Kontrollgruppe bezeichnet) zugeteilt werden. Warum Forschung auf diese Weise betrieben wird, können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) nachlesen.

Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Forschungsnetzwerk, das Studien auswertet, um mehr über die Auswirkungen von gesundheitlichen Maßnahmen herauszufinden. Eine britische Forschungsgruppe der Cochrane Collaboration hat nach randomisierten, kontrollierten Studien gesucht, in denen untersucht wurde, ob körperliche Bewegung die vasomotorischen Symptome der Wechseljahre beeinflussen kann – das heißt Hitzewallungen und Schweißausbrüche, nicht aber die anderen in den Wechseljahren auftretenden Veränderungen.

Bei ihrer letzten Recherche fand die Forschungsgruppe sechs Studien, die sich speziell mit diesem Thema beschäftigten. Diese Studien schlossen insgesamt 450 Frauen ein und untersuchten Walking, Fitnesstraining, Yoga oder Spinning (Training auf einem stationären Fahrrad).

Keine der Studien zeigt eine Wirkung auf die Wechseljahrsbeschwerden. Allerdings nahmen insgesamt relativ wenige Frauen an den Studien teil, sodass die Ergebnisse nicht sehr aussagekräftig waren. Das bedeutet, dass es immer noch keine zuverlässige Antwort auf die Frage gibt, ob sich Bewegung positiv auf Hitzewallungen und Schweißausbrüche auswirkt.

Es kann schwierig sein, seinen Lebensstil langfristig zu verändern und sich zum Beispiel regelmäßig zu bewegen, wenn man nicht daran gewöhnt ist. Wenn Sie sich mit einem solchen Gedanken tragen, scheint es gegenwärtig wahrscheinlicher, dass sich körperliche Bewegung aus anderen gesundheitlichen Gründen lohnt. Ist das Hauptziel dagegen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche zu reduzieren, gibt es keine überzeugenden wissenschaftlichen Nachweise dafür, dass Sie diese Ergebnisse kurzfristig erreichen können.

Mehr darüber, wie Sport Ihnen bei der Gewichtskontrolle helfen kann, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/gewichtsabnahme-kann-sportliche-aktivitaet-helfen-das-gewicht-zu.398.325.html](http://www.gesundheitsinformation.de/gewichtsabnahme-kann-sportliche-aktivitaet-helfen-das-gewicht-zu.398.325.html)) nachlesen. Informationen zur Vorbeugung von Osteoporose finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.526.56.html](http://www.gesundheitsinformation.de/osteoporose.526.56.html))

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

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.

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Osteoporose

Osteoporose oder Knochenschwund ist eine Stoffwechselerkrankung der Knochen. Knochengewebe wird vermehrt abgebaut oder vermindert aufgebaut. Die Knochendichte nimmt dadurch ab, sodass die Knochen weniger stabil sind und leichter brechen. Insbesondere die Knochen der Wirbelsäule (Wirbelkörper) können leicht einbrechen. Bei einer fortgeschrittenen Osteoporose ist der typische Rundrücken ein deutliches Zeichen dieser Einbrüche. Von Knochenschwund betroffen sind vor allem ältere Menschen und Frauen nach der Menopause. Östrogenmangel, Untergewicht und mangelnde Bewegung

begünstigen das Entstehen einer Osteoporose ebenso wie Langzeittherapien mit bestimmten Medikamenten, zum Beispiel mit Kortison.

Walking

Der Begriff „Walking“ kommt aus dem Englischen und heißt übersetzt „gehen“. Hierzulande ist damit eine Ausdauersportart gemeint: ein zügiges Gehen, bei dem in der Regel die Arme bewusst mitgeschwungen werden. Im Unterschied zum Joggen hat man beim Walken immer mit einem Fuß Bodenkontakt. Dadurch ist die Stoßbelastung für die Gelenke geringer. Beim Nordic Walking werden zur Unterstützung des Oberkörpers zusätzlich Walking-Stöcke eingesetzt, die Ski- oder Wanderstöcken ähneln. Durch die besondere Lauf- und Stocktechnik wird ein erweitertes Training erreicht, das die Muskulatur von Brust, Schultern, Hals und Rücken mit einbezieht.

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.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Daley A, Stokes-Lampard H, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2011, Issue 5. CD006108 [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21563149>)]

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.