

Leichter durch die Wechseljahre

Ratgeber-Kolumne von Bernadette Kuhn, publiziert im Brugger General-Anzeiger vom 31. Juli 2008

Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen: das sind typische Probleme, mit denen Frauen in den Wechseljahren zu kämpfen haben. Doch neben Hormonen gibt es auch andere Methoden, die Beschwerden zu lindern.

Auch wenn sie mit Belastungen einhergehen, sind die Wechseljahre keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Manche spüren schon ab Mitte 40 die ersten Anzeichen, andere erst ab Mitte 50. Wie stark die Begleiterscheinungen erlebt werden, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Die Ursachen für die Beschwerden (Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, trockene Scheide, unregelmäßige Blutungen) liegen in der hormonellen Umstellung. Die Eierstöcke produzieren immer weniger weibliche Geschlechtshormone und Gelbkörperhormon, so dass der Hormonspiegel langsam sinkt. Der Eisprung findet nur noch unregelmäßig statt. Nach einigen Jahren stellen die Eierstöcke ihre Funktion völlig ein. Im Alter von Anfang 50 haben die meisten Frauen ihre letzte Monatsblutung, ein Zeitpunkt, der als Menopause bezeichnet wird. Frauen meistern die Wechseljahre besser, wenn sie diese als einen vorübergehenden Prozeß begreifen. Umfragen haben gezeigt, dass sich etwa drei Viertel der Frauen nach der Menopause leistungsfähiger und gesunder fühlen, zum Teil sogar glücklicher sind als zuvor. In den letzten Jahren wurden viele Frauen mit Hormonen behandelt, die die vom Körper nicht mehr produzierten Hormone ersetzen sollen. Dass Hormone Depressionen, Schlafstörungen oder dem Nachlassen der sexuellen Empfindung entgegenwirken, konnte nicht überzeugend nachgewiesen werden. Positive Effekte gab es hingegen bei der Osteoporose. Heute werden Hormone nur noch eingesetzt, wenn die Frauen sehr stark unter den Beschwerden leiden oder andere Präparate nicht vertragen.

Viele Wechseljahrbeschwerden können hormonfrei gelindert werden. So beweisen klinische Studien, dass der Extrakt der Traubensilberkerze Hitzewallungen und Schlafstörungen mildert sowie Zyklusstörungen entgegenwirkt. Es dauert allerdings drei bis 6 Woche,n bis die Wirkung eintritt. Bei psychischen Problemen wie leichten Depressionen können ausreichend hoch dosierte Johanniskrautpräparate helfen.

Viele Begleiterscheinungen lassen sich lindern, indem man wenige einfache Verhaltensregeln beachtet. Wer auf Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol und scharfe Gewürze verzichtet, leidet weniger unter Hitzewallungen. Sehr wichtig ist regelmäßige Bewegung. So beugen Frauen nicht nur Osteoporose vor. Sie fühlen sich auch ausgeglichener und erhalten ihre Attraktivität.