

Beschwerden

Nicht nur die direkten körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre können Beschwerden verursachen. Hinzu kommen Störungen der Befindlichkeit, die unangenehm für die Betroffenen sind und ohne entsprechende Behandlung die Bewältigung des Alltags erschweren können.

Etwa ein Drittel der Frauen in den Wechseljahren ist durch starke Wechseljahresbeschwerden massiv in seiner Lebensqualität beeinträchtigt. Ein weiteres Drittel leidet unter mäßigen bzw. leichten Beschwerden und ein Drittel der Frauen hat keine Probleme.

Die Beschwerden im Einzelnen:

■ Zyklusstörungen

Bereits lange vor der Menopause kann sich die Hormonumstellung durch unregelmäßige, manchmal aber auch starke oder lang anhaltende Blutungen bemerkbar machen. Selbst Frauen, die bis dahin nie Probleme hatten, klagen nun zum Teil vor Regelbeginn über Kopfschmerzen, Spannungsgefühle der Brust, Wassereinlagerungen und leichte Reizbarkeit. Frauen, welche die Pille nehmen, behalten ihre regelmäßigen Abbruchblutungen bis zum Absetzen der Pille bei. Es kann daher sinnvoll sein, in dem für die Wechseljahre relevanten Alter, probeweise die Pille abzusetzen.

Wenn Sie unter unregelmäßigen oder starken Blutungen, aber auch Zwischenblutungen leiden, lassen Sie sich von Ihrem Gynäkologen untersuchen, damit andere Krankheiten als Ursache ausgeschlossen werden können.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Frauenarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

■ Hitzewallungen und Herzrasen

Um die Menopause (letzte Monatsblutung) herum treten bei weit mehr als der Hälfte aller Frauen in dieser Altersgruppe die berühmt berüchtigten Hitzewallungen auf. Meist geht es mit ein wenig Unbehagen los. Danach kommt die Hitzewelle, die Gesicht, Hals und Oberkörper überrollt. Das Gesicht rötet sich und es folgt ein Schweißausbruch. Danach frösteln die meisten Frauen. So ein Anfall dauert eine halbe bis mehrere Minuten und kann in seiner Häufigkeit stark variieren. Er kann nur einige Male pro Woche, aber auch sehr viel häufiger auftreten. Mit den Hitzewallungen geht oft starkes Herzklopfen oder sogar Herzrasen einher.

Was kann ich tun?

Bei Hitzewallungen können - wenn möglich - mitunter kühlere Räume als früher, dünnere Bettdecken und dünnere Nachtwäsche Abhilfe schaffen. Auch das Kleiden nach dem berühmten „Zwiebelschalenprinzip“ erweist sich als hilfreich. Die Blutgefäße können mit Wechselduschen trainiert werden. Denken Sie daran: Kaffee, Alkohol, heiße Getränke und Speisen, Hitze und Stress begünstigen Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Fühlen Sie sich durch die Hitzewallungen beeinträchtigt, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrem Frauenarzt sprechen, denn dann kann eine Hormonersatztherapie für Sie sinnvoll sein.

Falls das Herzklopfen oder Herzrasen unabhängig von den Hitzewallungen auftritt oder sehr viel länger als die Anfälle anhält, sollten Sie sich unbedingt ärztlich untersuchen lassen.

■ Schlafstörungen und Erschöpfungszustände

Ein weiteres bekanntes Wechseljahresproblem sind Schlafstörungen. Man schläft schlecht ein, wacht nachts häufig schweißgebadet auf und schläft nicht mehr so tief wie früher. Der wenige und schlechte Schlaf über längere Zeit führt zu Erschöpfungszuständen und ist Hauptverursacher für die abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit in den Wechseljahren.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Frauenarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Was kann ich tun?

Einschlafschwierigkeiten kann man durch einen Spaziergang am Abend entgegenwirken. Außerdem sollte man auf koffeinhaltige Getränke und schwere Mahlzeiten zu später Stunde verzichten. Letztlich können auch eine gute Verdunklung und eine ruhige Umgebung, notfalls mit Ohrenstöpseln herbeigeführt, den leichten Schlaf verbessern. Auch wenn alles nichts hilft: Vermeiden Sie wegen der psychischen und körperlichen Abhängigkeit die Einnahme von Schlafmitteln. Schlafstörungen, die mit den Wechseljahren also dem Östrogenmangel im Zusammenhang stehen, können durch eine Hormonersatztherapie schnell beseitigt und die Schlafqualität nachweislich gebessert werden. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Frauenarzt beraten. Bei leichten Beschwerden können Sie es auch mit pflanzlichen Mitteln wie Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume versuchen, sie sind jedoch nur schwach wirksam.

■ **Seelische Verstimmungen**

Mit dem sinkenden Östrogenspiegel geht auch dessen stimmungsaufhellende Wirkung auf das Nervensystem verloren. Gleichzeitig werden bestimmte Botenstoffe, die Informationen senden sollen, nicht mehr ausreichend produziert. Da die komplexe Abfolge im zentralen Nervensystem gestört ist, wird das seelische Gleichgewicht in Mitleidenschaft gezogen. Viele Frauen haben bis dato nicht gekannte Stimmungsschwankungen, sind unruhig, nervös und reizbar. Bei einigen stellt sich Antriebslosigkeit ein. In schweren Fällen kommt es zu einer Depression, die zusätzlich durch äußere Umstände beeinflusst sein kann.

Was kann ich tun?

Sollten Sie unter diesen Beschwerden leiden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Ruhe und Ausgeglichenheit wiederfinden. Dafür muss jede Frau ihren eigenen Weg gehen. Manchen tut es gut, sich beim Sport auszutoben. Andere schwören auf Entspannungsübungen, wie z. B. Yoga, ihre Lieblingsmusik oder ein gutes Buch.

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Frauenarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Bei anhaltenden Stimmungsschwankungen sollten Sie jedoch mit Ihrem Frauenarzt auch über eine Hormonersatztherapie sprechen. Betroffene Frauen gewinnen wieder an Lebensfreude und damit auch an Lebensqualität, denn psychische Beschwerden, die durch den Östrogenmangel verursacht werden, lassen sich durch eine geeignete Hormonersatztherapie rasch beseitigen.

Außerdem sollten Sie eine kritische Bilanz ziehen. Nicht immer sind die Hormone alleine Schuld an psychischer Unausgeglichenheit. Überprüfen Sie ihre private und berufliche Situation, denn die Umbrüche, die häufig in die Zeit der Wechseljahre fallen, können eine große Belastung darstellen. Scheuen Sie sich nicht, die professionelle Hilfe eines Therapeuten anzunehmen oder sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

■ Nachlassende Gedächtnisleistung

Der Östrogenmangel kann dazu führen, dass bestimmte biochemische Mechanismen der Informationsübertragung nicht mehr optimal ablaufen. Eine Folge ist die verminderte Sauerstoffversorgung im Hirn. Man wird vergesslicher, Konzentration und Merkfähigkeit nehmen ab.

Was kann ich tun?

Versuchen Sie nicht nur Ihren Körper, sondern auch Ihren Geist aktiv zu halten. Lesen, Rätseln oder Gesellschaftsspiele sind beispielsweise hierfür besser geeignet als Fernsehen. Vielleicht haben Sie auch Lust einen Sprach- oder Computerkurs zu besuchen?

Wie wäre es außerdem mit Gehirnjogging: Prägen Sie sich die zehn wichtigsten Schlagzeilen auf der Titelseite Ihrer Tageszeitung ein. Dann decken Sie die Titelseite ab und schreiben die Headlines auf ein Blatt Papier. Kontrollieren Sie das Ergebnis: Wenn Sie 60 %, d. h. sechs der Schlagzeilen wortgenau wiedergegeben haben, sind Sie sehr gut. Aber jeder Trainingstag bringt den Kopf weiter in Schwung.

Quelle: Berufsverband der Frauenärzte e.V. (BVF)

Kassenärztliche Vereinigung –
die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin

Bei der Suche nach einem Frauenarzt in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.