

Körperliche Veränderungen

Die Hormonumstellung

Bis zum Eintritt der Wechseljahre sorgt die hormonelle Steuerung im Körper dafür, dass ein Kreislauf, auch Zyklus genannt, abläuft, der den gesamten Körper betrifft. Hauptakteure dabei sind Hormone, die in den Eierstöcken gebildet werden.

Ein abgeschlossener Zyklus dauert normalerweise ca. 28 Tage und beginnt jeweils mit der Menstruationsblutung. Der hormonelle Regelkreis wird hauptsächlich durch die weiblichen Sexualhormone Östrogen und Gestagen dominiert. Ihr Hauptproduzent sind die Eierstöcke. Dort werden auch in gewissem Maße männliche Hormone hergestellt, die z. B. für den Muskelaufbau wichtig sind.

Die Eizellen in den Eierstöcken werden nicht wie Spermien beliebig nachproduziert. Bereits bei der Geburt gibt es einen Pool von Eizellen, der ab der ersten Menstruation (Menarche) nur noch verbraucht wird. Mit dem 40. Lebensjahr sind schon so viele Eizellen verbraucht, dass immer weniger heranreifen (Prämenopause). Aus diesem Grund wird auch weniger Östrogen gebildet. In der Folge nehmen die Eisprünge und die Gestagenproduktion ab. Erste Anzeichen der Wechseljahre sind deshalb unregelmäßige Monatszyklen. Dies können allerdings nur Frauen feststellen, die nicht die Pille einnehmen, weil die Pille den Zyklus reguliert.

Um das 50. Lebensjahr herum wird diese Veränderung durch die so genannte Menopause sehr deutlich. Darunter versteht man die letzte normale Menstruationsblutung. Als Postmenopause bezeichnet man die Zeit ein Jahr nach der Menopause bis zum 65. Lebensjahr, in welcher der weibliche Körper praktisch keine Östrogene mehr herstellt. Die Produktion der männlichen Hormone bleibt, wie all die Jahre davor, bestehen.

Würde durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren lediglich die Fortpflanzungsfunktion verloren gehen, würden viele Frauen diesem Lebensabschnitt sicherlich nicht so viel Bedeutung beimessen. Doch da eine normale Östrogenproduktion sich auf verschiedene Organe und Gewebe auswirkt, führt die Abnahme oder ein Ausfall der Produktion während der Wechseljahre zu weiteren Beeinträchtigungen.

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.

Die körperlichen Veränderungen treten normalerweise nicht von einem auf den anderen Tag auf. Sie gehen über viele Jahre mit dem Abfall des Hormonspiegels einher und können sich bei jeder Frau unterschiedlich stark bemerkbar machen.

Die Veränderungen im Einzelnen:

■ Geschlechtsorgane

Eine Folge der nachlassenden Östrogenproduktion ist die Verkleinerung der Gebärmutter. Die Gebärmutter Schleimhaut wird dünner, die Wände der Blutgefäße brüchiger. Manchmal macht sich das durch leichte Zwischenblutungen bemerkbar, die Sie von Ihrem Frauenarzt vorsichtshalber abklären lassen sollten.

Die Schleimhaut der Scheide wird schlechter durchblutet und da auch die Drüsen im Gebärmutterhals weniger Schleim produzieren, wird die Scheide trockener, empfindlicher und kann leichter verletzt werden.

Das Drüsengewebe der Brust bildet sich zurück. Fett- und Bindegewebe dominieren und führen zu einer Erschlaffung und Verkleinerung der Brüste.

Was kann ich tun?

Scheuen Sie sich nicht, das Problem mit Ihrem Frauenarzt zu besprechen. Er kann mit Ihnen zusammen entscheiden, ob für Sie östrogenhaltige Scheidenzäpfchen, Cremes oder eine Hormonersatztherapie sinnvoll sind.

■ Harnblase und Beckenboden

Die Schleimhäute der Blase und Harnwege werden durch den Östrogenmangel ebenfalls schlechter durchblutet. Die Beckenbodenmuskulatur erschlafft altersbedingt. Dadurch können Entzündungen der Harnwege sowie vermehrter Harndrang oder Inkontinenz, d. h. Urin wird ohne Kontrollmöglichkeit verloren, hervorgerufen werden.

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?

Wenn Sie merken, dass sich Ihre Harnausscheidung verändert, sollten Sie von Ihrem Frauenarzt abklären lassen, was die Ursache ist - vielleicht ein Hormonmangel oder beispielsweise eine Gebärmutterensenkung - und eine geeignete Therapie beginnen. Vor Ihrem Arztbesuch ist es hilfreich, wenn Sie eine Art Tagebuch führen. Vermerken Sie Menge und Häufigkeit Ihrer Toilettengänge, ebenso wie die Situationen, in denen Sie Ihre Blase nicht kontrollieren konnten. Bei schwacher Beckenbodenmuskulatur ist spezielle Gymnastik unterstützend.

■ **Haut und Haare**

Die Haut wird dünner, trockener und weniger elastisch, da sie nicht mehr so viel Wasser speichern kann. Nicht selten ist die Haut am Körper rot und juckt. Außerdem entstehen die bekannten Altersflecken durch verstärkte Pigmenteinlagerung.

Das Kopfhaar wird ebenfalls dünner und geht leichter aus. Im Gegenzug ist ein „Damenbart“ nicht selten. Daran ist das Überwiegen der männlichen Hormone (z. B. Testosteron) schuld.

Was kann ich tun?

Eine Hormonersatztherapie (HRT) kann sich bei derartigen östrogenmangelbedingten Haut- und Haarproblemen günstig auswirken. Eine HRT mit zusätzlicher antiandrogener Wirkung zeigt positive Effekte für besondere Probleme der Haut und der Haare. Lassen Sie sich diesbezüglich von Ihrem Frauenarzt beraten.

Achten Sie generell auf eine ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass die Haut straffer aussehen kann. 1,5 bis 2 Liter pro Tag sollten es sein, wenn nicht eine Herz- oder Nierenkrankheit dagegen spricht. Am besten eignen sich Wasser, ungesüßte Säfte bzw. Tee. Auch Sonnenbaden sollten Sie nur in Maßen, geschützt mit einem hohen Lichtschutzfaktor.

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.

■ Schleimhäute von Mund, Nase und Augen

Wie die Schleimhaut der Scheide werden auch andere Schleimhäute schlechter durchblutet und trockener. Die verminderte Produktion der Tränendrüsen kann gerötete Augen und Bindehautentzündungen nach sich ziehen. Solche Beschwerden können mit Tränenersatzflüssigkeiten gelindert werden - fragen Sie hierzu Ihren Arzt.

■ Knochen, Gelenke und Muskeln

In und nach den Wechseljahren nimmt die Knochenmasse ab. Ist der Verlust stark ausgeprägt, spricht man von einer Osteoporose. Außerdem schädigt der Östrogenmangel die Gelenkknorpel und kann insbesondere an den Knien und Hüften heftige Schmerzen verursachen.

Was kann ich tun?

Selbst wenn der Stress im Beruf und Haushalt bislang wenig Zeit für ausreichende Bewegung gelassen hat, ist es für sportliche Aktivitäten nie zu spät. Sport fördert die Durchblutung, beugt einer Veränderung der Blutfette und der Gewichtszunahme vor. Auf Dauer kann auch der Blutdruck gesenkt werden. Wichtig ist, dass Sport regelmäßig betrieben wird, nicht überfordert und die Gelenke schont. Hierfür eignen sich besonders: Nordic-Walking, Schwimmen, Aqua-Gymnastik, Rad fahren oder betreutes Training in einem Fitness-Studio.

■ Gewichtszunahme

Viele Frauen klagen über eine Gewichtszunahme während der Wechseljahre. Hierbei muss allerdings mit einem Vorurteil aufgeräumt werden, denn die Gewichtszunahme ist weniger durch die hormonelle Umstellung, sondern mehr auf den altersbedingten sinkenden Grundumsatz zurückzuführen. Da der Energieumsatz überwiegend in den Muskeln stattfindet, die Muskelmasse aber im Alter abnimmt, verbraucht der Körper auch weniger Energie.

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.

Gleichbleibende Ernährungsgewohnheiten und zunehmender Bewegungsmangel führen dann zu einem höheren Körpergewicht.

Was kann ich tun?

Bereits ab dem 40. Lebensjahr nimmt man in der Regel schneller zu als früher. Auch wenn es schwer fällt, hilft hier nur die Reduzierung der Kalorienzufuhr und die regelmäßige sportliche Betätigung zum Muskelaufbau. Um Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose vorzubeugen, ist zusätzlich eine ausgewogene Ernährung erforderlich. Gemüse und Vollkornprodukte sollten hierbei die Basis darstellen. Vorwiegend pflanzliche Öle finden in der Küche Anwendung. Obst, fettarmes Fleisch, Fisch und Milchprodukte runden den Speiseplan ab. Außerdem sind Sport und Bewegung sehr wichtig.

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

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.