

34 SYMPTOME DER WECHSELJAHRE

- und wie du sie behandeln kannst!

Es gibt tatsächlich (mindestens!) 34 Symptome, die typisch für die Wechseljahre sind.

Das heißt natürlich nicht, dass dich alle davon treffen. Es ist meist eher ein Mix aus verschiedenen Symptomen - zudem findet jede Frau diese unterschiedlich belastend.

Wir haben diese 34 Symptome in diesem e-Book für dich zusammengestellt - und Tipps ergänzt, was du gegen diese Beschwerden machen kannst. Wir freuen uns, wenn dir diese in deinem Alltag helfen!



wexxeljahre



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

1. Hitzewallungen – das häufigste Symptom der Wechseljahre. 75% aller Frauen sind von den Hitzewallungen betroffen. Sie verursachen plötzliche Hitze, Schweißausbrüche und Rötungen, die z.B. im Gesicht, am Hals und an der Brust auftreten können.

Was kannst du tun? Eine kühlende Umgebung ist wichtig (Ventilator, Fenster öffnen etc.). Trink etwas Kaltes oder sprüh dir kühles Wasser ins Gesicht. Allgemein solltest du Kaffee, Alkohol und scharfes Essen meiden, generell viel trinken und dich viel bewegen. Salbei- und Frauenmanteltee wird eine lindernde Wirkung nachgesagt. Leinsamen soll den Östrogenspiegel heben und so Hitzewallungen entgegenwirken. Einige Studien mit pflanzlichen Produkten wie Traubensilberkerze, Mönchspfeffer und Hopfen bestätigen ebenfalls eine leichte Wirkung auf den Östrogenspiegel. Außerdem kann eine Hormonersatztherapie Hitzewallungen lindern. Sprich mit deiner Ärzt:in, was für dich in Frage kommt.

2. Nächtliche Schweißausbrüche – auch nachts können dich Hitzewallungen zur Verzweiflung bringen. Suche bitte eine Ärzt:in auf, wenn die Hitzeschübe andauern und deinen Schlaf stören. Warum Hitzewallungen auftreten, ist wissenschaftlich noch nicht ganz geklärt. Vermutet wird, dass der sinkende Östrogenspiegel den Hypothalamus beeinflussen kann, der wiederum deine Körpertemperatur reguliert.

Was kannst du tun? Hier kommen die gleichen Maßnahmen wie bei den Hitzewallungen in Frage. Darüber hinaus kann es helfen, vor dem Schlafengehen nicht zu viel zu essen, dein Schlafzimmer gut zu lüften und die Heizung auszuschalten oder runterzudrehen (16-18 Grad sind eine gute Schlaftemperatur). Bett- und Nachtwäsche aus Baumwolle oder Seide sind ebenfalls besonders angenehm. Du kannst auch feuchte Tücher neben dein Bett legen und bei einem Schweißausbruch damit deine Handgelenke kühlen.

3. Körpergeruch – Schwitzen, Stress und Panikattacken - all das kann zu erhöhter Schweißproduktion führen und damit auf deinen Körpergeruch einwirken. Zudem kann dein Körper aufgrund des Östrogenmangels seinen Wasserhaushalt nicht mehr so gut regulieren, dadurch ist der Schweiß stärker konzentriert. Die hormonellen Veränderungen können außerdem dazu führen, dass dein Körper anders riecht.

Was kannst du tun? Apfelessig soll ein wirksames Hausmittel gegen Schweißgeruch sein (auf die betroffenen Hautstellen reiben), das gleiche gilt für Zitronensaft. Ein Glas Wasser mit aufgelöstem Weizengraspulver soll ebenfalls einen regulierenden Effekt auf die Körpertemperatur haben. Ein Antitranspirant kann übrigens nicht nur den Körpergeruch reduzieren, sondern auch die Schweißproduktion.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

4. Unregelmäßige Blutungen - in der Perimenopause wird dein Menstruationszyklus aufgrund der hormonellen Veränderungen unregelmäßiger. Deine Blutung kann häufiger, seltener, stärker oder schwächer ausfallen als sonst - bis die Blutungen schließlich ganz ausbleiben.

Was kannst du tun? Die Unregelmäßigkeiten sind in den meisten Fällen ganz normal. Wenn deine Blutung aber sehr lange andauert, solltest du deine Gynäkolog:in darauf ansprechen, denn dahinter können auch meist ungefährliche Wucherungen im Muskel der Gebärmutter oder in der Gebärmutterschleimhaut stecken. Zudem solltest du deinen Eisenwert überprüfen lassen, wenn du sehr viel Blut verlierst. Mit einer Hormonersatztherapie könnte dein Zyklus wieder rhythmisiert werden. Auch ein zyklisch angewendetes Gelbkörperhormon (Progesteron) kann helfen, lange Blutungen und einen hohen Blutverlust zu vermeiden.

5. Gewichtszunahme und veränderte Körperform - In den Wechseljahren nimmst du häufig zu - ein Symptom, das viele von uns zur Verzweiflung bringt. Die veränderte Hormon- und Stoffwechselsituation kann die Gewichtsverteilung in deinem Körper beeinflussen. Das führt oft zu einer Zunahme des Fettgewebes um deine Körpermitte herum (von der „Birnen zur Apfelform“). Da dein Stoffwechsel sich verlangsamt, trägt dies zur Gewichtszunahme bei.

Was kannst du tun? Das wichtigste ist, deine Kalorienzufuhr anzupassen, denn du brauchst durchschnittlich etwa 400 Kalorien weniger als früher. Um deinen Grundumsatz wieder zu erhöhen, könntest du Krafttraining machen und deine Muskeln aufbauen. Ausdauersport ist ebenfalls wichtig. Deine Ernährung sollte ausgewogen und proteinreich sein. Salzarmes Essen kann deinem Körper helfen, Wassereinlagerungen leichter loszuwerden.

6. Empfindliche Brüste - wie auch in der Schwangerschaft oder vor der Menstruation können in den Wechseljahren deine Brüste empfindlicher sein, spannen oder schmerzen. Vor allem das Ungleichgewicht der Hormone in der Perimenopause ist dafür verantwortlich, weil der Östrogenüberschuss u.a. zu Wassereinlagerungen führt.

Was kannst du tun? Du kannst probieren, ob dir Quarkwickel oder kühlende Massagen helfen. Verwende ansonsten die Produkte, die bei den hormonbedingten Beschwerden eingesetzt werden, also beispielsweise pflanzliche Präparate mit den Wirkstoffen der Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer. Ebenso kann eine Hormonersatztherapie die Beschwerden lindern. Die Gabe von Progesteron ist hier besonders wichtig. Als Gel



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

kannst du es auch direkt auf die Brust auftragen, lass dich dazu aber von deiner Ärzt:in beraten.

7. Migräne - Kopfschmerzen treten bei einigen Frauen verstärkt in der Perimenopause auf. Auch eine Migräne kann sich während der Wechseljahre verschlimmern, vor allem wenn sie hormonell bedingt ist.

Was kannst du tun? Sinnvoll sind vor allem Maßnahmen zur Prophylaxe: dazu zählen Stressabbau und Ausdauersport. Magnesium kann, wenn es regelmäßig eingenommen wird, ebenfalls krampflösend wirken. Wenn bei dir eine Migräne diagnostiziert wurde, hat dir deine Ärzt:in vielleicht Triptane verschrieben. Achte darauf, dass du diese bei einem Migräneanfall möglichst früh nimmst, dann können sie am besten wirken. Frag deine Ärzt:in danach.

8. Herzrhythmusstörungen, Herzrasen - diese Symptome und auch ein hoher Blutdruck beunruhigen viele Frauen. Sie sind während oder nach den Wechseljahren aber nichts Ungewöhnliches und eine Folge der hormonellen Schwankungen bzw. des niedrigen Östrogenspiegels. Meistens sind die Herzprobleme völlig harmlos, aber du solltest diese Symptome lieber mit deiner Ärzt:in besprechen.

Was kannst du tun? Magnesium und Kalium haben einen positiven Einfluss auf den Herzrhythmus. Gegen Herzrasen können Heilpflanzen wie Weißdorn helfen. Wenn du nervös und unruhig bist, kannst du probieren, ob dir Baldrian oder Traubensilberkerze helfen. Verzichte möglichst auf Alkohol, Koffein und Nikotin. Achte darauf, dass du genug schläfst und dein Alltag nicht zu stressig ist (- wir wissen, das ist leichter gesagt als getan...). Und wie immer gilt: Sport, gesunde Ernährung und Normalgewicht sind essentiell - auch bei Herzbeschwerden. Weitere pflanzliche Produkte und auch die Homonersatztherapie können ebenfalls positive Effekte auf Herzprobleme haben.

9. Scheidentrockenheit – zusammen mit der vaginalen Atrophie wohl eines der größten Tabuthemen während der Wechseljahre. Da die weiblichen Sexualhormone für eine gute Durchblutung der Vagina sorgen, kann der Mangel den Blutfluss und damit das Feuchtwerden der Scheide verringern. Diese Trockenheit kann unangenehm sein und u.a. zu Schmerzen beim Sex führen.

Was kannst du tun? Du solltest mit deiner Gynäkolog:in über dieses Symptom sprechen, da es sich ohne eine Behandlung nicht bessert. Gegen die Trockenheit helfen fett- und feuchtigkeitsspendende Präparate als Gels, Cremes oder Zäpfchen. Ein Zusatz mit Milchsäurebakterien ist ebenfalls sinnvoll. Wenn diese nicht ausreichen, kann dir



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

eine lokale Hormontherapie mit Estriol helfen. Dieses Östrogen stärkt die Schleimhaut und wirkt praktisch ausschließlich lokal. Es ist zwar nicht mit einem nennenswerten Effekt auf deinen ganzen Körper zu rechnen, aber nach Erkrankungen wie Brustkrebs sollte es trotzdem nicht oder nur in einer sehr geringen Dosierung verordnet werden. Übrigens: auch Sex fördert die Produktion des Scheidensekrets und kann die Feuchtigkeit in der Vagina erhöhen.

10. Blasenentzündungen - ist dir aufgefallen, dass du häufiger Blasenentzündungen hast? Durch den Östrogenmangel werden die Schleimhäute nicht mehr so gut durchblutet, sie werden dünner. Auch das Scheidenmilieu verändert sich, der pH-Wert steigt und Bakterien können sich leichter vermehren. Das kann zu häufigeren Blasenentzündungen und Harnwegsinfekten führen.

Was kannst du tun? Hier ein paar Tipps, mit denen du Blasenentzündungen vorbeugen kannst: Gehe regelmäßig zur Toilette - vor allem nach dem Sex. Entleere deine Blase vollständig (und sitze aufrecht). Vermeide Unterkühlung und stärke dein Immunsystem mit gesunder Ernährung und entzündungshemmenden Lebensmitteln (wie beispielsweise Beeren, Ingwer, grünem Blattgemüse, Walnüssen oder Kurkuma). Lokale Östrogenanwendungen (Cremes oder Zäpfchen) können in den Wechseljahren helfen, die Symptome zu reduzieren. Sie wirken, wie die Bezeichnung vermuten lässt, fast nur lokal.

11. Vaginale Atrophie - die vaginale Atrophie bezeichnet die Verdünnung des Genitalgewebes. Dies kann durch den Östrogenmangel hervorgerufen werden. Da auch der pH-Wert in der Scheide ansteigt, können Bakterien und Keime schneller eindringen. Die Folge können Juckreiz, Brennen und Infektionen sein.

Was kannst du tun? Auch hier solltest du feuchtigkeitsspendende Präparate (z.B. mit Glycerin oder Hyaluronsäure) einsetzen, hormonfrei, mit Estriol oder in Kombination. Diese kannst du so lange wie nötig anwenden, wenn keine Kontraindikationen bestehen. Frag am besten deine Ärzt:in, was sie dir rät.

12. Harninkontinenz - musst du häufiger zur Toilette oder verlierst auch mal unerwartet ein paar Tropfen Urin, wenn du lachst oder es nicht mehr zur Toilette schaffst? Damit bist du nicht alleine, und es ist ein weiteres Symptom der Wechseljahre. Denn die Veränderungen des Hormonspiegels können zu einer Schwächung der Blasen- und Beckenmuskulatur führen. Ebenso kann es zu einer Senkung von Blase und Gebärmutter kommen. Der Blasenschließmuskel ist somit einer immer stärkeren Belastung ausgesetzt. Gibt er schließlich nach, tritt ungewollt Urin aus.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Was kannst du tun? Einer Blasenschwäche kannst du vorbeugen, indem du dich ausgewogen ernährst und dich regelmäßig bewegst. Zusätzlich kann ein Blasen-Training helfen, bei dem du nicht zu lange wartest, bis du zur Toilette gehst, aber diese auch nicht zu oft aufsuchst. Sportarten, wie beispielsweise Schwimmen oder Yoga stärken den Beckenboden und auch Beckenbodenübungen, an die du dich vielleicht noch vage aus der Rückbildung nach einer Schwangerschaft erinnerst, sind sinnvoll. Pflanzliche Mittel mit Bärentraubenblättern haben eine antibakterielle Wirkung und können das Ausbreiten von Keimen verhindern. Sie sind zudem harnregulierend. Östrogen bzw. Estriol, das als Cremes oder Zäpfchen angewendet wird und fast ausschließlich lokal wirkt, kann die Durchblutung der Blase ebenfalls wieder verbessern.

13. Schlafstörungen – Durchschlafen ist für viele Frauen in den Wechseljahren ein Fremdwort. Nächtliche Schweißausbrüche hindern dich daran, oder du liegst aus deiner Sicht grundlos mitten in der Nacht hellwach im Bett, während alle anderen tief und fest schlafen. Der Schlafentzug hat weitreichende Folgen auf dein Immunsystem, die Entwicklung von Ängsten und Konzentrationsstörungen, aber auch auf deinen ganzen Alltag und deine Befindlichkeit. Diese Schlafprobleme kennen viele Frauen in den Wechseljahren. Oft ist der Progesteronmangel daran schuld. Es ist auch für deine Gehirngesundheit wichtig, dass du deine Schlafprobleme in den Griff bekommst. Sprich mit deiner Ärzt:in, damit du nachts wieder mehr Ruhe findest.

Was kannst du tun? Mach regelmäßig Ausdauersport - aber nicht am Abend. Verzichte auf Koffein und Alkohol, vermeide es zu spät zu essen, und lüfte dein Zimmer vor dem Schlafen ausgiebig (Stichwort Schlafhygiene). Du kannst probieren, ob dir Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Johanniskraut, Baldrian oder Hopfen beim Durchschlafen helfen. Im Rahmen einer Hormonersatztherapie sorgt Progesteron, vor allem abends eingenommen, bei den meisten Frauen für einen guten Schlaf.

14. Müdigkeit - Müdigkeit und Erschöpfung betreffen viele Frauen. Sie sind oft eine Folge des Schlafmangels aufgrund von nächtlichen Schweißausbrüchen und/oder den Hormonstörungen. Darüber hinaus können Müdigkeit und Erschöpfung auch eine Nebenwirkung von Medikamenten sein oder eine Folge deiner Stimmungsschwankungen. Deine Reaktionsfähigkeit ist stark eingeschränkt, und vor allem berufstätige Frauen beklagen, dass ihre Leistungsfähigkeit leidet.

Was kannst du tun? Wenn du meistens müde bist, weil du zu wenig schläfst, guck dir die Tipps bei den Schlafstörungen an. Vielleicht kann dir auch „Powernapping“ helfen: Das ist ein kurzer, energiereicher Schlaf, bei dem du kurz wegnickst. Die beste Zeit dafür ist zwischen 12 und 14 Uhr mittags. Ein Powernap dauert in der Regel nur 10 bis 20



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Minuten. Länger sollte das Nickerchen nicht sein, um nicht Gefahr zu laufen, von der Leichtschlaf- in die Tiefschlafphase zu gelangen. Dafür gibt es bestimmte Techniken, die du erlernen kannst.

15. Stimmungsschwankungen – wenn du plötzlich traurig bist, dich weinerlich oder wütend fühlst, sind das Stimmungsschwankungen, die während der Wechseljahre völlig normal sind. Etwa 30% aller Frauen sind davon betroffen. Die Wechseljahre sind ja auch eine echte Herausforderung für unsere Gefühle! Ausschlaggebend ist der Rückgang des Östrogens in deinem Körper bzw. die geringere Aktivierung des „Glückshormons“ Serotonin.

Was kannst du tun? Auch hier helfen dir Bewegung (vor allem an der frischen Luft, um möglichst viel Vitamin D zu tanken!), eine gesunde Ernährung und ein stabiles Umfeld, in dem du dich wohlfühlst. Unter den pflanzlichen Produkten hat Johanniskraut eine positive Wirkung auf deine Stimmung. Eine Hormonersatztherapie gleicht den Mangel an Östrogen aus und kann so ebenfalls deine Stimmung wieder aufhellen.

16. Schwindelanfälle – Frauen leiden in den Wechseljahren (wie auch in der Pubertät) häufiger unter Schwindelanfällen. Ursache sind die schwankenden Hormonspiegel. Auch dein Blutzuckerspiegel kann aus dem Gleichgewicht geraten. Dein Körper reagiert dadurch anders auf Insulin. Müdigkeit und Hitzewallungen können dieses Problem verstärken.

Was kannst du tun? Ausruhen, viel trinken, beispielsweise Ingwertee oder heiße Zitrone. Wenn du einen niedrigen Blutdruck hast, helfen etwas Salzige oder Traubenzucker. Auf die Schläfen getupftes Pfefferminzöl kann ebenfalls belebend sein. Und – wie immer – bringt regelmäßige Bewegung an der frischen Luft deinen Kreislauf in Schwung. Wenn du häufig unter Schwindel leidest, solltest du deinen Gleichgewichtssinn trainieren, um dein Sturzrisiko zu reduzieren.

17. Konzentrationsschwierigkeiten – Östrogen fördert auch die Durchblutung deines Gehirns. Wenn der Östrogenspiegel schwankt, kann deine Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt sein. Stress, Hitzewallungen und Schlafprobleme können deiner Konzentration zusätzlich schaden.

Was kannst du tun? Entspannungstechniken oder Yoga können dir vielleicht helfen, dich wieder besser zu konzentrieren. Achte auf eine gesunde Ernährung u.a. mit komplexen Kohlenhydraten und Omega-3-Fettsäuren. Wenn für dich eine Hormonersatztherapie (HRT) in Frage kommt, kann dir diese auch bei



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Konzentrationschwierigkeiten und Brain fog helfen. Diese sollte im Zeitfenster bis zu 10 Jahren nach der Menopause gestartet werden. Die transdermale Anwendung (über die Haut) gilt dabei als schonender. Konzentrationschwierigkeiten und Brain fog sind aber per se keine Indikation für eine HRT.

18. Brain fog - fühlt sich dein Gehirn manchmal wie Watte an? Kannst du dir nichts merken, findest nicht das richtige Wort, lässt deinen Schlüssel liegen und hast vergessen, weshalb du gerade von einem Raum in einen anderen gegangen bist? Damit bist du nicht alleine. Ursache ist vor allem der niedrigere Östrogenspiegel. Schlafstörungen können dich dabei zusätzlich belasten. Viele Frauen haben aufgrund der Symptome Angst vor einer Demenz, die aber meist unbegründet ist. Diese kognitiven Probleme betreffen mehr als 50% der Frauen in den Wechseljahren. Hintergrund ist, dass sich dein Glukosestoffwechsel verlangsamt, der eigentlich durch das Östrogen reguliert wird. Ist weniger Östrogen vorhanden, passiert das immer seltener. Die gute Nachricht: die Gedächtnisprobleme sind meist nur vorübergehend, da unser Gehirn in der Lage ist, auf andere Energiequellen im Körper zurückzugreifen.

Was kannst du tun? Hier gelten die gleichen Maßnahmen wie bei den Konzentrationschwierigkeiten.

19. Reizbarkeit – du bist in den Wechseljahren häufiger gereizt? Das Symptom teilst du mit vielen Frauen. Ursache sind die Schwankungen von Östrogen und Progesteron sowie Stress oder Schlafmangel.

Was kannst du tun? Schau dir die Tipps bei den Stimmungsschwankungen (15) an, diese sind vergleichbar mit denen bei Reizbarkeit. Außerdem kannst du Baldrian, Hopfen oder Passionsblume ausprobieren, die Wirkstoffe gelten als beruhigend.

20. Ängste – Angstzustände sind ein weiteres stimmungsabhängiges Symptom. Sie können sich nachts verschlimmern oder auch nur sporadisch auftreten, wenn der Hormonspiegel schwankt. Die Angst kann situationsbedingt sein und abnehmen, sobald sich der Hormonspiegel stabilisiert.

Was kannst du tun? Ängste können in den Wechseljahren auch durch anstehende Veränderungen entstehen, mit denen du dich vielleicht jetzt auseinandersetzen musst: Kinder gehen aus dem Haus, deine Beziehung steht dadurch vor einer neuen Bewährungsprobe, du willst beruflich noch mal durchstarten oder kürzer treten, Eltern werden krank und noch dazu verändert sich dein Körper. Das ist ganz schön viel auf einmal! Wenn du Sport machst, dich regelmäßig bewegst und ausreichend schläfst, wirkt sich das positiv auf die Produktion deiner körpereigenen Glückshormone,



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

die Endorphine, aus und hilft dir aus deinem Gedankenkarussell. Bestimmte Atemtechniken können dich ebenfalls unterstützen, deine Angst im Zaum zu halten. Progesteron ist das „chillige“, beruhigende Gelbkörperhormon und kann im Rahmen einer Hormonersatztherapie zum Einsatz kommen.

21. Panikattacken – Angstzustände können in den Wechseljahren zu Panikattacken führen. Diese treffen dich überraschend und unvorbereitet. Auch hier sind hormonelle Veränderungen oder die Angst vor der Panik die Ursache.

Was kannst du tun? Panikattacken sind sehr beunruhigend und können durch die Wechseljahre verstärkt werden. Die unter Punkt 20 genannten Atemtechniken können sinnvoll sein: Wenn möglich, solltest du dich bei einem Panikanfall auf deine Atmung konzentrieren und bewusst langsam ein- und langsam wieder ausatmen - idealerweise durch die Nase. Oder du wendest die sogenannte „Lippenbremse“ an. Wenn dich die Panikattacken sehr ängstigen, nimm professionelle Hilfe in Anspruch. Es gibt auch Online-Kurse gegen Panikattacken, bei denen die Krankenkasse die Kosten übernimmt.

22. Depressionen – bei manchen Frauen kann das hormonelle Ungleichgewicht sogar depressive Verstimmungen auslösen oder eine bestehende Depression verschlimmern. Schlafmangel und Stress können zusätzlich dazu beitragen. Oft sind die depressiven Verstimmungen situationsbedingt und nicht von langer Dauer. Wenn du den Verdacht auf eine Depression hast, wende dich an deine Ärzt:in und weise sie darauf hin, dass du in den Wechseljahren bist. Das ist wichtig, damit du richtige Medikation erhältst.

Was kannst du tun? Die Veränderung des Lebensstils spielt bei Depressionen eine wichtige Rolle. Viele dieser Maßnahmen unterstützen dich auch bei anderen Beschwerden der Wechseljahre. Dazu zählen regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, ein soziales Umfeld, in dem du dich wohlfühlst, eine ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Alkohol und Nikotin. Auch Meditationen können ausgleichend wirken. Wenn bei dir das hormonelle Ungleichgewicht nicht nur für Depressionen, sondern auch für weitere Beschwerden sorgt, sprich deine Ärzt:in auf eine Hormonersatztherapie an. Auch diese könnte einen positiven Effekt auf eine depressive Stimmungslage haben.

23. Libido-Verlust – in den Wechseljahren lässt häufig die Lust auf Sex nach. Dies kann eine Folge des niedrigeren Testosteron- und Östrogenspiegels sein, die deine körperliche Erregung erschweren.

Was kannst du tun? Wenn du keine Lust auf Sex hast, kommen dafür neben dem niedrigeren Hormonspiegel auch viele andere Gründe in Frage. Du solltest erstmal prüfen, ob deine Unlust hormonelle, organische (wie Scheidentrockenheit, vaginal



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Atrophie oder Hitzewallungen) oder psychische Ursachen hat. Manchmal hilft es auch statt von Unlust von Lust-Differenz zu sprechen bzw. solltest du dich fragen, ob du damit ein Problem hast oder (nur) dein Partner. Neben der Behandlung der organischen Beschwerden und Entspannungsübungen kann eine Hormonersatztherapie den niedrigen Östrogenspiegel ausgleichen. Ein in Deutschland für Frauen zugelassenes Präparat mit Testosteron gibt es bisher allerdings nicht.

24. Dünner werdendes Haar und Haarausfall - der Verlust von Haaren ist für die meisten Frauen besonders belastend. Das dünner werdende Haar und Haarausfall sind eine weitere Folge der hormonellen Schwankungen. Meistens reagieren die Haarwurzeln auf die männlichen Sexualhormone, von denen nun verhältnismäßig mehr vorhanden sind. Dadurch schrumpfen die Haarfollikel. Als Folge hiervon wächst dein Haar langsamer und fällt leichter aus. Etwa 40 % der Frauen sind betroffen.

Was kannst du tun? Wenn du stark betroffen bist, gehe am besten in eine spezielle Haarsprechstunde bei einer Dermatolog:in. Dort erfolgt dann ggf. ein Bluttest und/oder eine Biospie der Haare (z.B. Tricho-Scan). Damit kann festgestellt werden, wie viel Prozent deiner Haare sich noch in der Wachstumsphase befinden. Einer der wenigen Wirkstoffe, der für den hormonell bedingten Haarausfall bei Frauen zugelassen ist, ist Minoxidil. Das Produkt (Regaine) gibt es rezeptfrei in der Apotheke. Vor der Anwendung solltest du aber natürlich prüfen, ob die hormonelle Situation bei dir der Auslöser für den Haarausfall ist. Auch eine Hormonersatztherapie (HRT) kann einen positiven Effekt auf deine Haare haben und den Haarausfall stoppen. Allerdings brauchst du bei allen Anwendungen Geduld. Es dauert, bis sich das geschädigte Haar erholt.

25. Brüchige Nägel – dein Körper produziert während und auch nach den Wechseljahren häufig nicht genügend Keratin, das wichtig für den Schutz deiner Nägel ist.

Was kannst du tun? Du kannst deinen Nährstoffhaushalt überprüfen (Vitamin A, B, D, Selen und Zink). Pflanzenöle pflegen deine Nägel zusätzlich. Wenn du Nagellack verwendest, greife lieber zu lösungsmittelfreien und ölhaltigen Produkten. Es gibt auch spezielle Pflegelacke für brüchige Nägel.

26. Verstärkte Gesichtsbehaarung - da das Haarwachstum von den Hormonen im Körper bestimmt wird, kommt es hier in den Wechseljahren zu einer Verschiebung. Der verhältnismäßig höhere Testosteronspiegel sorgt vor allem nach der Menopause für eine zunehmende Gesichtsbehaarung, beispielsweise am Kinn. Dies nimmt meist mit dem Alter zu.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Was kannst du tun? Einzelne Haare kannst du zupfen, wenn sie dich stören. Bei vielen Haaren kann eine lokal wirkende Creme helfen, die das Haarwachstum hemmt. Darüber hinaus sind Waxing, eine Laser-Haarentfernung oder eine Elektro-Epilation Möglichkeiten, die Haare kurz- oder langfristig loszuwerden. Übermäßiges Haarwachstum ist keine Indikation für eine Hormonersatztherapie. Es gibt aber Therapien, die gegen die Effekte der männlichen Hormone wirken, so dass deine Ärzt:in bei weiteren Beschwerden eine entsprechende HRT verschreiben könnte (vorausgesetzt es bestehen keine Kontraindikationen gegen die Behandlung mit Hormonen).

27. Juckreiz – auch daran ist wieder der Östrogenmangel schuld: Östrogen beeinflusst die Kollagenproduktion und die Hautfeuchtigkeit positiv. Das Fehlen von Östrogen kann dagegen zu verstärktem Juckreiz, schuppiger und trockener Haut führen (z.B. an der Scheide, aber auch an anderen Stellen des Körpers).

Was kannst du tun? Feuchtigkeit und eine gute Pflege sind super wichtig! Vermeide Seife, denn sie trocknet die Haut schnell aus. Verwende stattdessen lieber eine feuchtigkeitsspendende Gesichtereinigung oder Gesichtsole (z.B. Arganöl). Produkte mit Hyaluronsäure zur Körper- und Gesichtspflege sollen ebenfalls gut bei trockener Haut helfen. Im vaginalen Bereich sind beispielsweise neutrale Fett-Cremes sinnvoll.

28. "Stromschläge" - während der Perimenopause und der Menopause können bei Frauen Empfindungen auftreten, die einem Stromschlag ähneln. Die Ursache dafür ist unklar. Vermutlich sind sie auf den veränderten Hormonspiegel im Nervensystem zurückzuführen.

Was kannst du tun? Verschiedene Vitamine und Mineralstoffe sind gut für dein Nervensystem - darunter vor allem die B-Vitamine, Magnesium, Calcium und Kalium. Zudem stärken Omega-3-Fettsäuren deine Nerven. Achte also am besten darauf, Nüsse, grünes Gemüse, Bananen, Hülsenfrüchte, Haferflocken und Fisch in deinen Speiseplan zu integrieren.

29. Gelenkschmerzen - sind ein recht häufiges Symptom der Wechseljahre, das aber viele Frauen damit nicht in Verbindung bringen. Ursache ist erneut der Östrogenabfall: Östrogen verringert Entzündungen und „schmiert“ die Gelenke. Außerdem reguliert es den Flüssigkeitshaushalt in deinem Körper und wirkt schmerzlindernd. Fehlt Östrogen kann das zu Gelenkschmerzen bis hin zu Arthritis führen.

Was kannst du tun? Regelmäßige körperliche Bewegung ist wichtig - auch wenn die Gelenke schmerzen. Achte auf gelenkschonende Aktivitäten wie Yoga, Gymnastik,



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Radfahren oder plane lange Spaziergänge in deinen Alltag ein. Auch Massagen können hilfreich sein. Darüber hinaus kann dich eine gesunde Ernährung mit grünem Blattgemüse unterstützen. Übrigens werden auch Kurkuma antientzündliche Eigenschaften nachgesagt. Um den Östrogenhaushalt wieder in Balance zu bringen, kannst du mit deiner Ärzt:in über eine Hormonersatztherapie sprechen. Die transdermale Anwendung (über die Haut) ist dabei risikoärmer.

30. Muskelverspannungen und -schmerzen – auch diese Beschwerden sind in den Wechseljahren nicht unüblich. Ursache ist wie bei den Gelenkschmerzen der niedrige Östrogenspiegel.

Was kannst du tun? Eine nährstoffreiche Ernährung ist wichtig - vor allem die ausreichende Versorgung mit Magnesium und Kalium. Beim Sport solltest du möglichst all deine Muskeln beanspruchen, wie beispielsweise beim Yoga. Auch klassische Kniebeugen und Liegestützen stärken deine Muskeln. Bei akuten Beschwerden können Massagen mit ätherischen Ölen helfen.

31. Kribbeln in den Extremitäten - ein Kribbeln in den Händen, Füßen, Armen und Beinen kommt in den Wechseljahren häufiger vor. Ursache sind wieder die Hormonschwankungen, die sich auf das zentrale Nervensystem auswirken und Nerven „fehlzünden“ lassen.

Was kannst du tun? Bewegung und Wechselbäder können helfen, das Kribbeln zu lindern. Du kannst auch die Anwendung ätherischer Öle ausprobieren. Oft verschwindet es aber auch von alleine.

32. Verdauungsprobleme & Blähungen - besonders in der Perimenopause können vermehrt Verdauungsprobleme auftreten. Ursache ist oft Stress, der Magenbeschwerden auslösen kann. Auch Blähungen können ein erster Hinweis auf die Wechseljahre sein, denn dein Stoffwechsel ändert sich. Die Umstellung deiner Essgewohnheiten in dieser Zeit kann ebenfalls zu Blähungen führen.

Was kannst du tun? Die mediterrane Ernährung ist sehr gesund, sie fördert auch die Verdauung. Darüber hinaus kannst du deine Darmflora mit Prä- und Probiotika unterstützen. Viel trinken ist ebenfalls wichtig. Verzichte dabei gern auf kohlenstoffhaltige Getränke und koch dir lieber einen Tee (z.B. mit Pfefferminze). Auch Bewegung hilft dabei, deine Verdauung in Schwung zu bringen.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

33. Brennender Mund & Zahnfleischprobleme – hast du das Gefühl, dass es in oder an deinem Mund brennt, kribbelt, sich heiß oder taub anfühlt? Dann kann das ebenfalls an den hormonellen Veränderungen liegen. Die Schleimhauthormone im Mund haben Sexualhormonrezeptoren, die mit einem Rückgang des Östrogens abnehmen. Dies kann zu unangenehmen Empfindungen und Schmerzen führen. Außerdem nimmt die Speichelproduktion in den Wechseljahren ab und dein Mund wird trockener. Das kann dein Geschmackempfinden beeinflussen, manchmal spürst du vielleicht einen metallenen Geschmack im Mund. Dein Risiko von Zahnfleischerkrankungen oder Karies kann sich jetzt erhöhen.

Was kannst du tun? Bei akuten Problemen am besten etwas Kühles lutschen, wie beispielsweise Eiswürfel. Mundspülungen mit kühlem Salbeitee oder Salzwasser können ebenfalls helfen. Eine regelmäßige Zahnpflege schützt dich vor Karies, auch eine professionelle Zahnreinigung kann jetzt besonders sinnvoll sein, damit sich keine Keime einnisten.

34. Osteoporose – der Rückgang des Östrogens kann zu einem Verlust der Knochendichte führen. In schweren Fällen kann langfristig sogar eine Osteoporose die Folge sein, deine Knochen werden dann brüchiger und können leichter brechen. Frauen sind von Osteoporose häufiger betroffen als Männer. Jede 3. bis 4. Frau über 50 Jahre leidet unter dieser Skeletterkrankung. Ursache ist eine Abnahme der Knochenmasse, durch die sich dein Knochengewebe verschlechtert.

Was kannst du tun? Leider wird eine Osteoporose oft zu spät erkannt. Wichtig für die Diagnose ist die sogenannte Knochendichtemessung (DXA). Dabei wird der Mineralsalzgehalt der Knochen ermittelt. Diese Messung ist meistens eine Privatleistung (Kosten ca. 50€). Du kannst mit Bewegung (Krafttraining!) und der richtigen Ernährung deine Knochen stärken, dabei spielen vor allem Vitamin D und Kalzium eine Rolle. Zur Prävention der Osteoporose wird eine Hormonersatztherapie (HRT) nur den Frauen empfohlen, die ein genetisch hohes Risiko für Knochenbrüche haben oder andere zur Osteoporose-Prävention zugelassene Medikamente nicht vertragen. Mit einer HRT werden die dem Körper fehlenden Östrogene wieder zugeführt.



VON HITZEWALLUNGEN BIS OSTEOPOROSE

Wir hoffen, wir haben dich mit dieser Übersicht nicht erschlagen! Sie soll dir vor allem Orientierung bieten, was alles Beschwerden der Wechseljahre sein könnten.

Wenn du wegen einiger dieser Symptome eine Ärzt:in aufsuchst, frage sie oder ihn am besten danach, ob die Beschwerden mit den Wechseljahren zusammenhängen können. Denn oft sind die Wechseljahre auch nicht das erste, an das die Ärzt:innen denken. Es ist aber wichtig, sie darauf hinzuweisen, damit du keine unnötigen oder falschen Medikamente erhältst!

Komm gut durch deine Wechseljahre! Wenn du an Informationen und Support interessiert bist, besuche uns gern auf wexseljahre.de

Oder hier:   

Die Informationen in diesem e-Book sind keine medizinische Anweisung, sondern dienen der Vermittlung von Wissen. Sprich mit deiner Ärzt:in, bevor du neue Behandlungsmethoden probierst.

Quellen & Tipps für weitere Informationen:

<https://www.menopause-gesellschaft.de/>

https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/015-062l_S3_HT_Perio-Postmenopause-Diagnostik-Interventionen_2021-01.pdf

<https://www.frauenaeerzte-im-netz.de/>

<https://www.hormonspezialisten.de/>

<https://wechseljahre-verstehen.de/>

<https://meno-pause.ch/>

<https://helloworldbetter.de/>

<https://www.gesundheitsinformation.de/>

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Wechseljahre-Beschwerden-durch-Ernaehrung-lindern,wechseljahre160.html>

<https://www.netdoktor.de/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-the-34-symptoms-of-menopause#symptoms>

<https://www.ukmeds.co.uk/blog/what-are-the-34-symptoms-of-menopause>

De Liz, Shiela: "Woman on Fire". Rowohlt-Verlag, 2020

Frostrup, Mariella: "Cracking the Menopause", Bluebird, 2021

Helfrich, Daniela: "Wechseljahre - ich dachte, ich krieg das nicht", Mosaik-Verlag, 2021

Löfqvist, Hilde: "Hormontherapie in den Wechseljahren. Alles zu Fakten und Mythen", Springer Verlag, 2021

Newson, Louise: "Preparing for the Perimenopause and Menopause", Penguin, 2021

Schaudig, Karen, Schwenkhagen, Anneliese: "Kompass Wechseljahre", Trias-Verlag, 2014

Impressum & Kontakt

wexseljahre

Anke Sinnigen

Ernst-Henning-Str. 7

21029 Hamburg

kontakt@wexseljahre.de

wexseljahre.de

