

Wechseljahre



Frauenrunde Beringen

06. November 2008

Dr. med. Katrin Breitling,
Oberärztin Gynäkologie und Geburtshilfe,
Spitäler Schaffhausen

Einleitung



- Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs.
- Sie kennzeichnen den Beginn eines neuen Abschnitts im Leben der Frau.
- Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein.

Begriffe



- Wechseljahre?
- Klimakterium?
- Menopause?

Wechseljahre



- ... sind die Übergangsphase der regelmässigen Menstruationsblutung mit Eisprung bis zum Ausbleiben der Blutung über ein Jahr.
- ...werden in der Fachsprache Klimakterium genannt.
- ...sind gekennzeichnet von Zyklusstörungen und dem Auftreten von „klimakterischen Beschwerden“.

Menopause



- Menopause ist die letzte Regelblutung.
- Als Prämenopause wird die Phase ab dem 40. Lebensjahr bis zum Eintritt des Klimakteriums bezeichnet.
- Die Postmenopause schliesst sich der Menopause an. Menstruationsblutungen treten nicht mehr auf.

Themen



- Ursache und zeitlicher Verlauf der Wechseljahre
- Hormonelle Veränderungen und Wechseljahresbeschwerden
- Einfluss der Wechseljahre auf den Körper
- Wie halte ich mich fit?
- Wann ist eine Hormonersatztherapie nötig und wie wirkt diese?



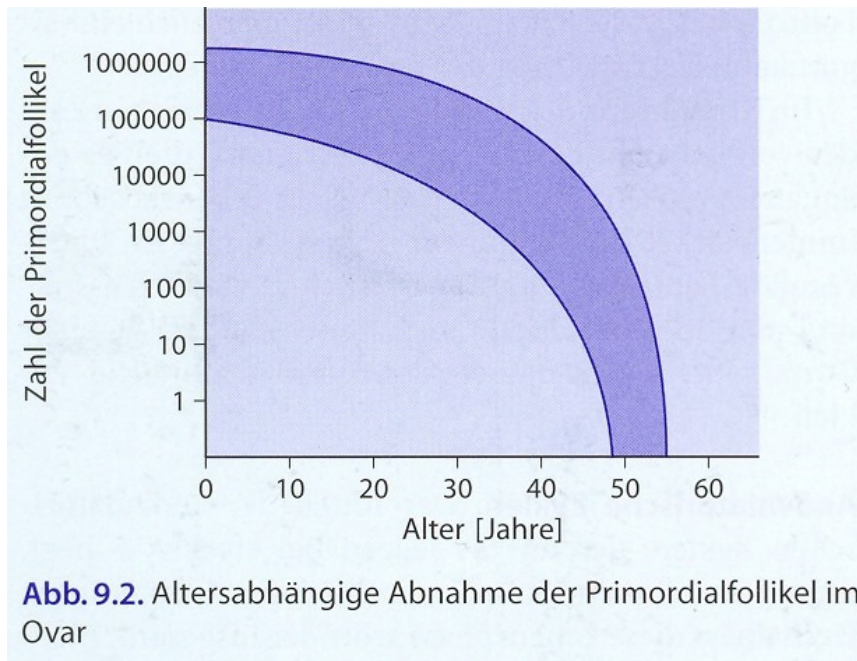
Ursache und zeitlicher Verlauf der Wechseljahre

Ursache der Wechseljahre



- Ursache ist eine hormonelle Umstellung.
- Die Funktion der Eierstöcke erlischt.
- Folge ist ein Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen (Östrogen und Gestagen).

Ursache der Wechseljahre



- Die Entwicklung einer befruchtungsfähigen Eizelle aus einer Zelle der Keimbahn ist bereits im 7. Schwangerschaftsmonat abgeschlossen.
- Ein Mädchen hat zur Geburt ca. 300.000-500.000 Eibläschen. Die Zahl nimmt ständig ab. Eisprünge werden seltener und damit verändert sich das hormonelle Gleichgewicht.

Zeitlicher Verlauf



- Etwa ab dem 40. Lebensjahr gibt es leichte hormonelle Veränderungen.
- Die Phase der Eizellreifung wird allmählich kürzer und damit auch die Menstruationszyklen. Der Eisprung tritt nicht mehr bei jedem Zyklus auf.

Tabelle 9.2. Durchschnittliche Länge regelmäßiger ovulatorischer Zyklen in Abhängigkeit vom Alter

Alter [Jahre]	Zykluslänge [Tage]	Follikelphase [Tage]	Lutealphase [Tage]
20	30,0 ± 3,9		
25	29,8 ± 3,5	16,9 ± 3,7	12,9 ± 1,8
30	29,3 ± 3,2		
35	28,2 ± 2,7		
40	27,3 ± 2,8		
45	25,4 ± 2,3	10,4 ± 2,9	15,0 ± 0,9
50	23,2 ± 2,9	8,2 ± 2,8	15,9 ± 1,3

Zeitlicher Verlauf

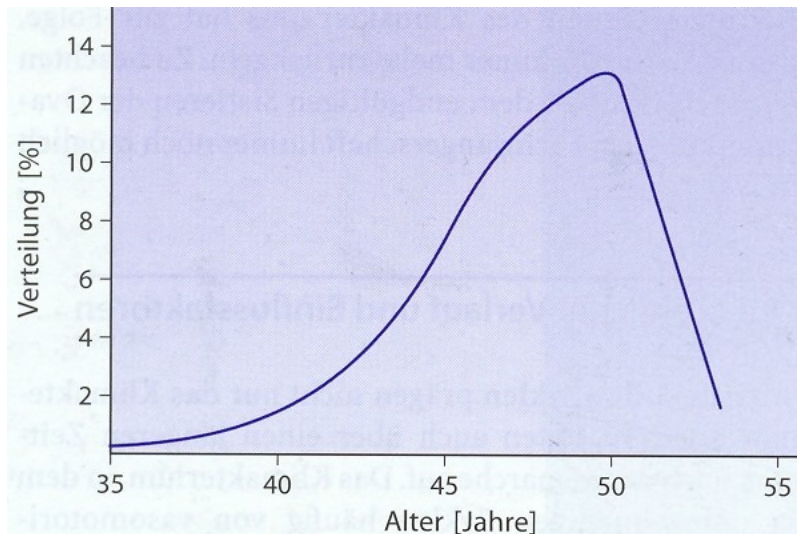


Abb. 9.1. Verteilung des Alters beim Eintritt in die Postmenopause

- Klimakterische Beschwerden nehmen ab durchschnittlich 47 Jahren zu und erreichen etwa 1 Jahr von der Menopause ihr Maximum.
- Das Klimakterium dauert im Mittel 4 Jahre.
- Das mittlere Menopausenalter liegt bei 51 bis 52 Jahren.

Einflüsse auf das Menopausenalter

- Genetische (Menopausenalter der Mutter) und regionale (Südländerinnen) Unterschiede
- Erkrankungen
 - Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenerkrankheiten, Stoffwechselerkrankungen, Virusinfektionen, Radio- oder Chemotherapie
- Rauchen
- Entfernung der Gebärmutter
- vorzeitige Menopause (vor dem 40. Lebensjahr) bei ca. 1% der Frauen



Hormonelle Veränderungen und Wechseljahresbeschwerden

Östrogene



- Bei jungen Frauen wird Östrogen vor allem in den reifenden Eibläschen gebildet.
- Nach der Menopause gewinnt die Bildung von Östrogenen aus Vorstufen des männlichen Geschlechtshormons (Testosteron) an Bedeutung.
- Das geschieht in der Nebenniere und im Fettgewebe.
- So haben Frauen mit Übergewicht tendenziell höhere Östrogenwerte im Blut.

Männliche Geschlechtshormone

- Der Spiegel des männlichen Geschlechtshormons „Testosteron“ fällt nach der Menopause nicht ab.
- Dadurch kommt es zu einem tendenziellen Überwiegen des Testosterons.
- Das erklärt Veränderungen wie die Zunahme männlicher Körperbehaarung an Kinn, Oberlippe, Beinen, Oberkörper.

Wechseljahresbeschwerden



- Die Summe aller Beschwerden auf Grund der hormonellen Umstellung der Frau werden als „klimakterisches Syndrom“ bezeichnet.
- Unter typischen Wechseljahresbeschwerden leiden etwa 70% aller Frauen.

Hitzewallungen



- Hitzewallungen werden als auf- oder absteigende Wärmewellen empfunden, die mit Erröten verbunden sind.
- Ihnen folgt der Schweissausbruch.
- Sie sind von unterschiedlicher Dauer und können wenige Wochen aber auch Jahre andauern.



Hitzewallungen

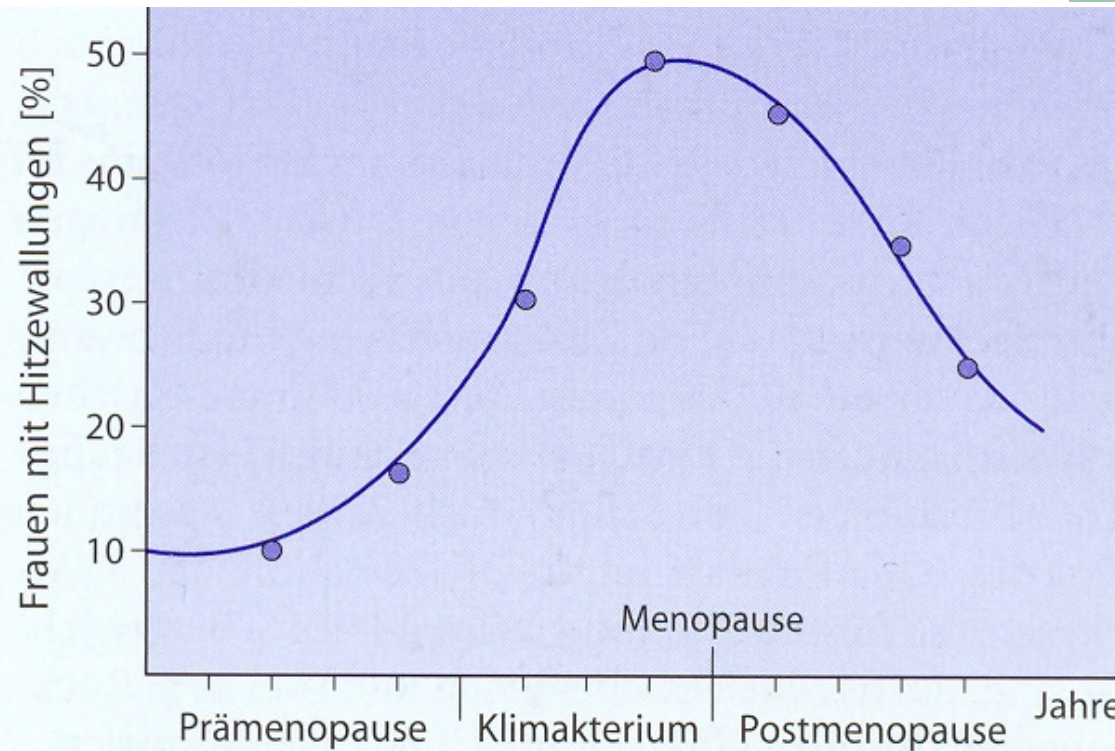


Abb. 9.6. Prozentualer Anteil der Frauen in der Prämenopause, im Klimakterium und in der Postmenopause, die an Hitzewallungen leiden

Hitzewallungen



...nehmen zu durch:

- Stress (Aufregung, Ärger, Freude)
- Alkohol
- Kaffee
- Heisse Speisen/Getränke
- warme Umgebung
- Medikamente

...nehmen ab durch:

- kühle Umgebung

Häufigkeit klimakterischer Beschwerden zwischen 45 und 55 Jahren

Beschwerden	Häufigkeit
Nervosität / Reizbarkeit	90
Müdigkeit / Antriebslosigkeit / Leistungsabfall	80
Hitzewallungen/Schweissausbrüche	70
Depressive Verstimmung / Weinkrämpfe	70
Kopfschmerzen	70
Vergesslichkeit / Konzentrationsschwäche	65
Gewichtszunahme	60
Schlafstörungen	50
Gelenk- und Muskelbeschwerden	50
Herzbeschwerden	40
Obstipation	40
Libidoverlust	30
Schwindel	20

„Larviertes“ klimakterisches Syndrom

...nennt man das Auftreten von klimakterischen Beschwerden noch während der Zeit regelmässiger Menstruationsblutungen.

- Häufig liegen unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit, Nervosität, Stimmungsschwankungen, Schlaflosigkeit, Harninkontinenz, Angst- und Panikattacken, Muskelschmerzen oder Herzrasen vor.



Einfluss der Wechseljahre auf den Körper

Haut und Schleimhaut



- Die Haut wird dünner und verliert an Elastizität.
- Auch die Fähigkeit der Wundheilung lässt nach.
- Die Fähigkeit der Haut, Wasser zu speichern, geht zurück.
- Da insgesamt die Fähigkeit zu Hauterneuerung nachlässt, hat das UV- bzw. Sonnenlicht eine stärker schädigende Wirkung.

Haut und Schleimhaut

- Die Schleimhäute des Genitaltraktes werden vermindert durchblutet.
- Die Scheide wird empfindlicher und verletzlicher.
- Der Beckenboden verliert an Elastizität.
- Gehäufte Scheideninfektionen, Blasenbeschwerden, Senkungsbeschwerden und Inkontinenz sind die Folge.

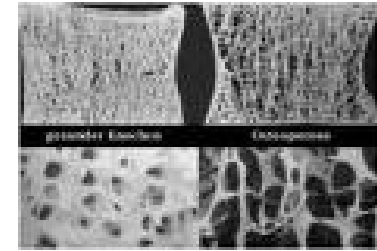


Sexualität



- Östrogenmangel verursacht auch eine gewisse Grössenabnahme der Scheide.
- Etwa die Hälfte der Frauen nach der Menopause leidet unter vaginaler Trockenheit.
- Die Scheidenschleimhaut wird durch Geschlechtsverkehr häufiger verletzt.
- Schmerzen, Juckreiz und Brennen sind die Folge.

Knochen



- Neben Östrogenmangel sind eine belastete Familienanamnese, Bewegungsmangel, Kalzium- und Vitamin D-Mangel, eine Schilddrüsenüberfunktion und Kortikoide Ursache einer Osteoporose.
- Osteoporose ist eine systemische Knochen-erkrankung.
- Die Knochendichte ist verringert, die Knochen-architektur verändert.
- Folge ist ein erhöhtes Risiko von Knochenbrüchen.
- Die Menopause beschleunigt den Knochenabbau.
- Rauchen und übermässiger Kaffee- und Alkoholgenuss verstärken dies.

Fettstoffwechsel



- Der Östrogenmangel nach der Menopause hat erhebliche Auswirkungen.
- Das Gesamtcholesterin steigt um 25%.
- Fettstoffwechselstörungen nehmen zu.
- Die Entstehung von Gefäßverkalkungen nimmt zu.
- Dadurch steigt das Risiko von Herz-Kreislauf-erkrankungen.

Herz und Kreislauf

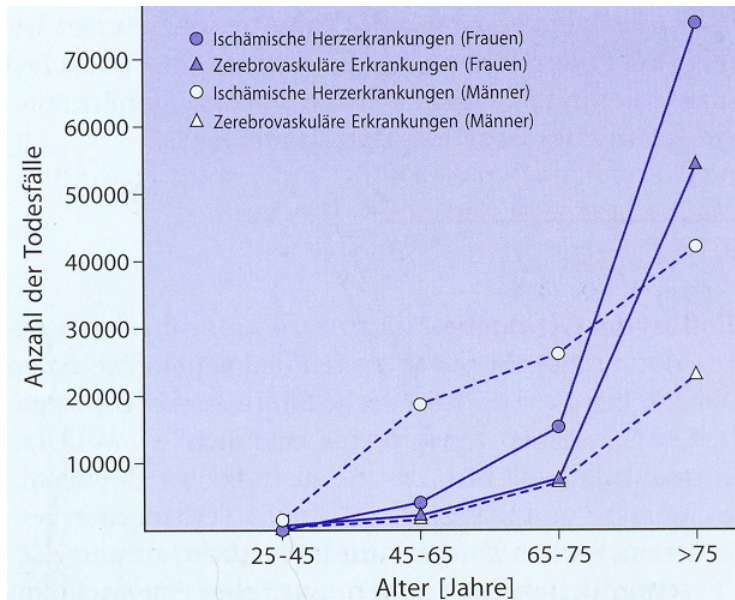
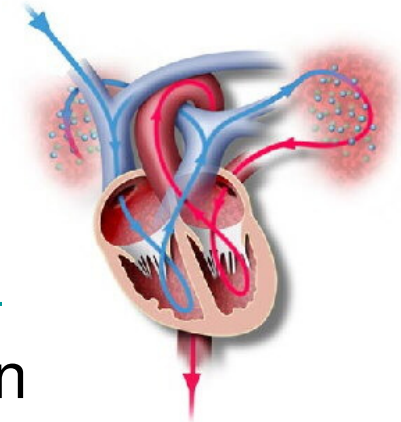


Abb. 9.9. Zahl der Todesfälle wegen ischämischer Herzerkrankungen und Schlaganfall bei Frauen und Männern im Jahre 1995 in Deutschland

- Die Rate an Herzinfarkten steigt nach der Menopause deutlich an.
- Östrogene wirken gefässerweiternd und stabilisieren den Blutdruck.
- Nach der Menopause fehlt dieser schützende Effekt.

Psyche



- Im allgemeinen haben Östrogene einen erregenden und aktivierenden Effekt auf das Zentralnervensystem.
- Ein Östrogenmangel kann zu Störungen der mentalen und kognitiven Funktion führen.
- Die Gedächtnisleistungen verschlechtern sich mit zunehmendem Alter.
- Der Verlauf der Alzheimer-Erkrankung ist nach den Wechseljahren beschleunigt.



Wie halte ich mich fit?

Fit durch die Wechseljahre durch

- positive Einstellung
- gesunde ausgewogene Ernährung
- massvollen Umgang mit Genussmitteln
- viel Trinken von kalziumreichem Mineralwasser



Fit durch die Wechseljahre mit

- viel Bewegung an frischer Luft
- Sport mehrmals pro Woche
- ausreichender Zufuhr von von Kalzium
- Entspannung





Wann ist eine Hormonersatz-
therapie nötig und wie wirkt
diese?



Hormone können hilfreich sein

- ...wenn die Lebensqualität massiv beeinträchtigt ist.
- ...wenn alternative Behandlungsmethoden nicht zum gewünschten Erfolg geführt haben.
- ...wenn die Frau dies wünscht.



Die Hormonsubstitution



- ...vermindert nächtliche Schweißausbrüche und Hitzewallungen.
- ...vermindert die vaginale Trockenheit.
- ...sollte so kurz wie möglich durchgeführt werden.
- ...sollte mit der niedrigsten wirkungsvollen Dosis durchgeführt werden.

Alternative Behandlungsmethoden



- Pflanzliche Präparate
- Phytoöstrogene (Soja)
- Gels, Cremes, Lotionen
- Antidepressiva
- Entspannungstechniken (Yoga)
- Spezielle Medikamente gegen Osteoporose

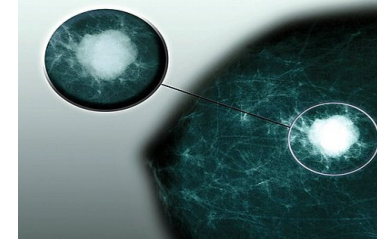


Präparate

- Tabletten für die tägliche Einnahme
- Pflaster für Anwendung 2 mal / Woche
- Gels
- Zäpfchen
- Spritzen



Hormone und Brustkrebs



- Es gibt Studien, die eine Erhöhung des Brustkrebsrisikos unter Hormoneinnahmen von mehr als 10 Jahren zeigen.
- In neueren Studien ist das Risiko bei Frauen unter 59 Jahren, die Hormone weniger als 5 Jahre einnehmen, nicht erhöht.
- Werden die Hormone abgesetzt, geht auch das Brustkrebsrisiko wieder zurück.
- Individuelle Risiken sind zu beachten.

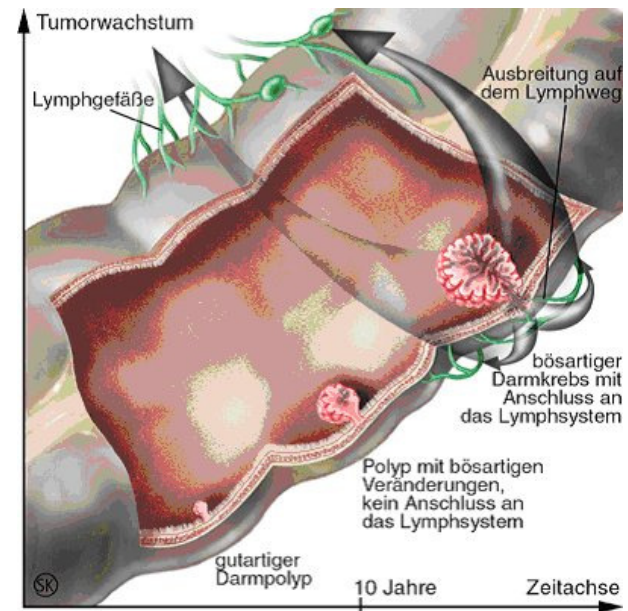
Hormone und Gebärmutterkrebs

- Werden nur Östrogene allein eingenommen, erhöht sich die Gefahr von Krebs und Wucherungen in der Gebärmutter.
- Diese Risikoerhöhung lässt sich aufheben, wenn die Therapie mit Gestagenen kombiniert wird.



Hormone und Darmkrebs

- Studien zeigen, dass die Hormonpräparate das Risiko für Darmkrebs senken können.
- Dies wurde belegt, wenn die Hormone in Tablettenform eingenommen wurden.
- Eine familiäre Häufung von Darmkrebs allein ist aber kein Grund für eine Hormonersatztherapie.



Mammographie-Screening

- Darunter versteht man systematische, regelmässige Röntgenuntersuchungen der Brüste bei Frauen zwischen 50 und 69 Jahren.
- Ziel ist es, Brustkrebs möglichst früh zu entdecken.
- Die Erfolgsaussichten der Brustkrebsbehandlung und die Überlebenschancen der Frauen steigen.
- Die Kosten dafür übernehmen die Krankenversicherer und die Kantone. Der Selbstbehalt variiert in den Kantonen und beträgt maximal 15 Franken.





Zusammenfassung

Wechseljahre



- ...sind ein natürlicher Vorgang.
- ...Beschwerden sind individuell.
- ...Beschwerden können mit Medikamenten behandelt werden, wenn die Lebensqualität beeinträchtigt ist.
- ...werden durch eine gesunde Lebensführung und positive Einstellung günstig beeinflusst.





ENDE