

Wechseljahre

Ratgeber Gesundheit



Was versteht man unter Wechseljahre?

Das Wort Wechseljahre (Klimakterium, Menopause) ist ein Begriff, der im Plural steht. Und das nicht ohne Grund. Denn der Übergang von den Jahren, in denen eine Frau ein Kind gebären kann, in die nicht mehr fruchtbare Phase, vollzieht sich nicht von heute auf morgen, sondern in einem Zeitraum von

Phase	Symptome	Eierstockfunktion
Prämenopause	Unregelmäßige Zyklen und Blutungen, Nachlassen der Fruchtbarkeit, Beschwerden des prämenstruellen Syndroms.	Gelbkörperschwäche, unregelmäßige oder ausbleibende Eisprünge.
Perimenopause	Hauptphase der Wechseljahre von etwa fünf Jahren Dauer, in denen die typischen Wechseljahresbeschwerden am stärksten ausgeprägt sind.	Starke Schwankungen in der Östrogen- und Progesteronproduktion
Postmenopause	Endgültiges Ausbleiben der Menstruation, Unfruchtbarkeit, Nachlassen der Wechseljahresbeschwerden.	Keine Eisprünge mehr.
Senium (Greisenalter)	Rückbildung der inneren und äußeren Geschlechtsorgane.	Auflösung und Umbau der Eierstöcke in Bindegewebe.

Den Eintritt in die Wechseljahre bemerken die meisten Frauen daran, dass ihr Zyklus unregelmäßiger wird. Manchmal lässt sich schon vor dem vierzigsten Lebensjahr durch eine Blutuntersuchung feststellen, dass der Wert des follikelstimulierenden Hormons FSH deutlich erhöht ist. Mit seiner verstärkten Ausschüttung versucht das Hormonsystem, in den Eierstöcken doch noch einen Eisprung auszulösen. Dies gelingt jedoch immer seltener. Wenn das Eibläschen (Follikel) nicht mehr platzt und ein befruchtungsfähiges Ei freigibt, kann es anschließend nicht mehr zum sogenannten Gelbkörper umgebaut werden, einem Fettkörper, der das Gelbkörperhormon (Progesteron) produziert. Dies führt zur Gelbkörperschwäche, deren erste Symptome sich manchmal schon mit Ende dreißig, meist aber erst mit Anfang bis Mitte vierzig bemerkbar machen. Zu den Frühsymptomen der Wechseljahre - als Folge der altersbedingten Gelbkörperschwäche - gehören die typischen Beschwerden des prämenstruellen Syndroms, wie eine verkürzte

etwa zwei Jahrzehnten zwischen dem 45. und dem 65. Lebensjahr. Wann die ersten oder die letzten typischen Wechseljahresbeschwerden auftreten, ist dabei von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Manche Frauen bemerken schon mit Ende dreißig erste Anzeichen, dass ihre Fruchtbarkeit nachlässt, andere werden mit Mitte fünfzig tatsächlich noch einmal schwanger.

Die Gynäkologie unterteilt die Wechseljahre in vier Stadien (Phasen):

zweite Zyklushälfte, Schwierigkeiten mit dem Schwangerwerden, Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, zu lange und zu starke Menstruationsblutungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen und ein Nachlassen der Libido.

Woran erkenne ich, dass ich in den Wechseljahren bin?

Die ausbleibenden Eisprünge, die dadurch ausgelöste zunehmende Gelbkörperschwäche, aber auch die nachlassende Produktion der anderen Weiblichkeitshormone Estradiol und Estriol, die ebenfalls in den Eierstöcken gebildet werden und



deren Produktion ab dem fünften Lebensjahrzehnt genauso zurückgeht wie die Produktion des Hormons Progesteron, führen zu vielfältigen Symptomen, die bei jeder Frau jenseits der vierzig unterschiedlich stark ausfallen können. Manche Frauen leiden in ihren Wechseljahren nur unter Schlafstörungen, andere werden über Jahre von massiven Hitzewallungen mit starken Schweißausbrüchen geplagt. Die in den Wechseljahren auftretenden Symptome sind im Selbsttest (rechte Seite) aufgelistet - glücklicherweise ist aber keine Frau von allen genannten Beschwerden betroffen. Wenn um das sechzigste Lebensjahr die Eierstockfunktion vollständig erloschen ist, verkleinert sich die Gebärmutter. Die Gebärmutter Schleimhaut und die Schleimhaut der Scheide bilden sich zurück.



Selbsttest*

Wechseljahresbeschwerden

Symptom	nie	selten	häufig	sehr oft
unregelmäßige Menstruation				
ausbleibende Menstruation				
zu starke Monatsblutung				
Myome der Gebärmutter				
Eierstockzysten				
Hitzewallungen				
Schweißausbrüche				
Herzklopfen, Herzrasen				
Einschlafstörungen				
Durchschlafstörungen				
zu frühes Erwachen				
Gelenkschmerzen				
depressive Verstimmung				
spontane Tränenausbrüche				
Nervosität				
Aggressivität und Reizbarkeit				
innere Unruhe				
Ängstlichkeit				
Panikattacken				
Konzentrationsstörungen und Vergesslichkeit				
Nachlassen des sexuellen Verlangens				
ausbleibender Orgasmus				
Blasenentzündung				
häufiger Harndrang (auch bei wenig gefüllter Blase)				
Trockenheit und Juckreiz der Scheide				
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr				
Brustspannen				
Gewichtszunahme				
nicht abnehmen können trotz Kalorienreduktion				
Haarausfall am Kopf				
Haare im Gesicht				
Altersflecken				

* Sie können den Selbsttest auch zur Vorbereitung Ihres nächsten Termins bei Ihrem Therapeuten nutzen.

Wechseljahre und Psyche

Diese Prozesse verlaufen schleichend und klingen schlimmer als sie sind. Denn viele Frauen kommen deutlich besser durch ihre Wechseljahre, als sie vorher befürchtet hatten. Das Aufhören der Menstruationsblutung wird oftmals als eine große Befreiung erlebt. Nicht wenige Frauen starten im fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt noch einmal richtig durch. Wenn die Kinder aus dem Haus sind und sich das Berufsleben allmählich dem Ende zuneigt, suchen sie sich neue Herausforderungen und widmen sich ihnen mit Begeisterung und Elan. Wenn eine Aufgabe Freude macht, kommt auch die Lebensenergie zurück – selbst wenn man schon sechzig Jahre oder älter ist. Das Gefühl intensiven Lebens vermittelt sich jetzt weniger aus der Quantität als aus der Qualität dessen, was man erlebt und neu in Angriff nimmt.

Wichtiges in Kürze

Verhütung

Solange noch Blutungen auftreten, kann eine Frau schwanger werden, selbst wenn das jenseits der fünfzig nur noch selten der Fall ist. Es gilt die Faustregel: Auf Verhütung kann erst dann verzichtet werden, wenn eine Frau unter fünfzig zwei Jahre lang, eine Frau über fünfzig ein Jahr lang keine Blutung mehr hatte.

Lust auf Sex

In jungen Jahren ist die sexuelle Lust die Triebfeder der sexuellen Aktivität: Erst kommt die Lust, dann der Sex. Das ändert sich in und nach den Wechseljahren. Stärker als früher wird emotionale Intimität der Schlüssel zu einer erfüllten Sexualität jenseits der fünfzig. Wo bleibt dann die Lust? Sie kommt beim Machen, so wie der Appetit oftmals erst beim Essen kommt. Gegen mögliche Schmerzen beim Geschlechtsverkehr – als Folge einer trockener werdenden Scheide – kann eine Estriol-Creme zur vaginalen Anwendung helfen. Estriol, ein nur lokal wirksames und meist gut verträgliches Östrogen, reduziert im Übrigen auch die Anfälligkeit für Blasenentzündungen.

Hormonersatztherapie - ja oder nein?

Viele Frauen kommen auch ohne Hormone gut durch die Wechseljahre - mit Ausnahme der lokalen

Anwendung von Estriol in der Scheide. Homöopathie, Pflanzenheilkunde und die Orthomolekulare Medizin (Therapie mit Vitaminen und Mineralstoffen) halten viele Möglichkeiten bereit, die Umstellungsphase weitgehend beschwerdefrei zu durchleben.

Genussmittelkonsum

Besonders Frauen, die unter Hitzewallungen leiden, kennen die typischen Auslöser: Kaffee, Alkohol, scharf gewürzte oder sehr heiße Speisen, das Rauchen einer Zigarette, aber auch Aufregung und Ärger. Frauen in den Wechseljahren reagieren auf Genussmittel wesentlich empfindlicher und vertragen davon nicht mehr so viel wie jüngere Frauen. Jetzt mit dem Rauchen aufzuhören, von Kaffee auf grünen Tee umzusteigen und den Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren, steigert das Wohlbefinden ganz erheblich und ist ab fünfzig immer eine gute Entscheidung.

Brustkrebsrisiko

Übergewicht und ein täglicher Alkoholkonsum steigern das Brustkrebsrisiko um 40 bis 50 Prozent - ein Vielfaches mehr als eine möglicherweise vorhandene genetische Veranlagung oder eine individuell dosierte Hormonersatztherapie! Schlank bleiben, regelmäßig sportlich aktiv sein und höchstens ein bis zwei Glas Wein pro Woche trinken sind Maßnahmen, die das Brustkrebsrisiko ganz erheblich reduzieren!



Naturheilkundliche Behandlung

Die Homöopathie hält vier bewährte Einzelmittel bereit, mit denen nahezu die gesamte Bandbreite an Wechseljahresbeschwerden gut behandelt werden kann. In dem Komplexmittel **Steirofemin®** sind sie ideal aufeinander abgestimmt. Ein Blick auf die Indikationsliste macht deutlich, warum diese Kombination so gut geeignet ist, eine Frau gut durch das Auf und Ab der Wechseljahre zu begleiten.

Cimicifuga besitzt eine stark ausgleichende Wirkung auf das psychische Befinden. Es bessert depressive Verstimmungen ebenso wie Nervosität und Reizbarkeit. Auch Schlafstörungen, Angstzustände, innere Unruhe und dadurch ausgelöste Herzbeschwerden gehen unter Cimicifuga zurück.

Ignatia ist ein wichtiges Mittel, um die Koordination entgleister vegetativer Funktionen wiederherzustellen. Hitzewallungen, unvermittelte Schweißausbrüche und Gesichtsrötung, nächtliches Schwitzen und dadurch ausgelöste Schlafstörungen werden ebenso gebessert wie Libidoverlust, Anorgasmie, eine allgemeine Gereiztheit und häufige Stimmungsschwankungen.

Sanguinaria hat unregelmäßige und starke Menstruationsblutungen, Kopfschmerzen, zu spätes Einschlafen und Schwierigkeiten beim Durchschlafen in seinem Mittelbild. Es hilft besonders gut bei oberflächlichem Schlaf, der wenig erholsam ist. Auch Reizbarkeit, Herzklopfen und innere Unruhe bessern sich durch Sanguinaria.

Sepia ist ein ausgesprochenes „Frauenmittel“. Zu seinen Symptomen gehören unregelmäßige, zu frühe und zu starke Blutungen, Senkungen von Gebärmutter und Scheide, Bauchschmerzen bei der Menstruation, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, häufiger Harndrang und die Neigung zu Blasenentzündungen.

Steirofemin® ist zur Dauereinnahme ebenso geeignet wie zu einer kurmäßig wiederholten mehrwöchigen oder mehrmonatigen Therapie.

Sollten bei Ihnen folgende Wechseljahresbeschwerden besonders stark ausgeprägt sein, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten über die zusätzliche Einnahme folgender Präparate:

Migräne	Dolfin®
Blutdruckschwankungen	Coragil®
beginnende Osteoporose	Osteoplex®
mentale Erschöpfung	Potagil®
depressive Verstimmung	Hypericum Steierl
Blasenerkrankungen	Ursinol®

Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Ein- und Durchschlafstörungen sowie das zu frühe Erwachen lassen sich nebenwirkungsarm mit pflanzlichen Tinkturen behandeln. Infrage kommen dabei vor allem die Urtinkturen folgender Heilpflanzen: *Lavandula angustifolia* (Lavendel), *Valeriana officinalis* (Baldrian) und *Passiflora incarnata* (Passionsblume). Fünf bis zehn Tropfen, kurz vor dem Einschlafen oder bei nächtlichem Erwachen auf die Zunge geträufelt, verkürzen die Einschlafzeit, verstärken die Schlaftiefe und führen zu einem besseren Ausgeruhtsein am Morgen. Auf welche der drei genannten Heilpflanzen man am besten reagiert, muss man ausprobieren, da dies von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein kann. Bei stark ausgeprägten Schlafstörungen kann die Einnahme des körpereigenen Schlafhormons Melatonin sinnvoll sein.



Orthomolekulare Medizin: Welche Nahrungsergänzungen brauche ich?

Folsäure, B-Vitamine, Vitamin E und Magnesium sind die wichtigsten Nahrungsergänzungsmittel für die Frau ab vierzig. Vitamin B12 und Folsäure sind für die Regeneration von Blutzellen, Haut und Haaren unverzichtbar, Magnesium und Vitamin B6 sorgen für eine ausgeglichene Funktion des Nervensystems und das Antioxidans Vitamin E verlangsamt Alterungsprozesse. Magnesium sorgt außerdem für einen verbesserten Schlaf und lindert Beschwerden wie Darmträgheit und Blähungsneigung.

Ergänzend zu Steirofemin® können folgende Präparate sinnvoll sein:

Homocytvit®	1-3 x täglich 20 Tropfen enthält Folsäure, Vitamin B6 und B12
Steirotvit®	1-2 x täglich 20 Tropfen enthält Vitamin B1, B12 und E
Magnesium-citrat	120 mg elementares Magnesium

Wohlfühlgewicht - wie kann Frau es erhalten?

Die Hormonumstellung in den Wechseljahren beeinflusst jede Frau unterschiedlich stark. Daher sollte jede Frau ihren individuellen Weg finden, ihr Wohlfühlgewicht zu erhalten oder zu erreichen. Die richtige Kombination aus Ernährung und Sport kann hierbei helfen. Ob Intervallfasten, Low-Carb oder die Kunst der kleinen Portionen - verschiedene Wege können zum Ziel führen. Wichtig: Seien Sie nicht demotiviert, wenn der erste Versuch nicht klappt oder die erste gewählte Sportart nicht „die Ihre“ ist.

Durch die Komplexität des Symptombildes „Wechseljahre“ kann auch eine Beratung durch speziell geschulte Ernährungsberater, Gynäkologen oder Heilpraktiker von Vorteil sein. Scheuen Sie sich also nicht davor Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mit Tee entgiften: Vermeiden Sie die meist sehr kalorienreichen Softdrinks wie Cola oder Limonade und stellen Sie auf Tee um: Grüntee zum Frühstück und tagsüber ein leckerer Kräuter-

oder Früchtetee sind ideale Flüssigkeitsspende. Sie enthalten keine Kalorien, unterstützen Leber und Nieren bei der Entgiftung des Körpers, machen eine schöne Haut, vermindern Augenringe und Trockenheitsfältchen - eine effektive Kosmetik von innen! Hochwertige Mineralwässer und Teesorten sind für diese Lebensphase die besten Getränke. Trinken Sie mindestens 1,5 - 2 Liter Wasser oder Tee pro Tag.

Kalorienarm und ballaststoffreich – das ist die erfolgreichste Formel für die weibliche Ernährung ab vierzig. Man braucht nicht zu hungern, um das Wohlfühlgewicht zu halten, sondern nur ein Bewusstsein für die Frage, welche Nahrungsmittel man in welcher Menge zu sich nimmt und wie hoch ihr Kaloriengehalt ist.

Bei leichten und mittelschweren Wechseljahresbeschwerden können Isoflavone unterstützend eingesetzt werden. Sie gehören zu den sogenannten Phytoöstrogenen. Die pflanzlichen Wirkstoffe ähneln den Geschlechtshormonen (Östrogenen) sehr und können helfen, den sich in den Wechseljahren umstellenden Hormonhaushalt zu stabilisieren.



Die wichtigsten Isoflavonquellen sind neben Soja und Rotklee auch Leinsamen und Hopfen. Bei gesunden Frauen wird ein möglicher Schutz vor Brustkrebs durch die Einnahme von Phytoöstrogenen diskutiert, während Frauen mit oder nach einer Brustkrebserkrankung keine oder nur eingeschränkt Isoflavone konsumieren sollten. Im Zweifel fragen Sie hierzu Ihren Therapeuten.

Ein Wort zum Sport: Nicht nur für die Osteoporoseprophylaxe

Muskelmasse und Knochendichte nehmen nach den Wechseljahren stetig ab. Östrogen ist ein wichtiger Faktor für die Kalziumeinlagerung und die Stabilität des Knochens.

Zwischen fünfzig und sechzig sollte jede Frau deshalb eine Knochendichtemessung vornehmen lassen, um zu wissen, wie es um ihre „Altersversorgung“ in Sachen Osteoporose bestellt ist.

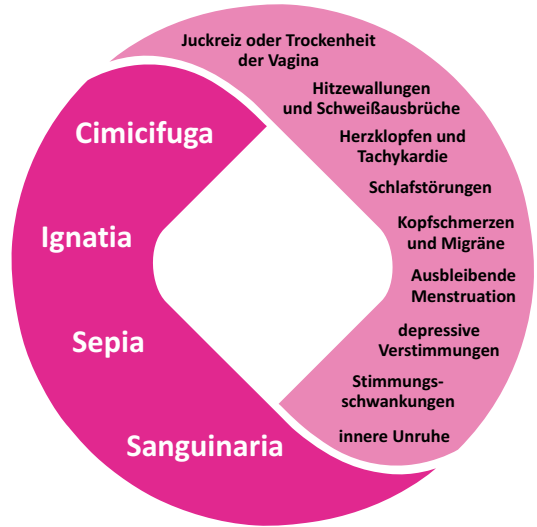
Bei Frauen, in deren Familie Osteoporose sehr häufig vorkommt und deren Knochendichte bereits deutlich unter dem Altersdurchschnitt liegt, kann manchmal eine moderate Substitution bioidentischer Hormone notwendig sein. Es gibt aber auch eine hormonfreie Alternative: Sport! Denn auch eine regelmäßige Druck- und Zugbelastung des Knochens fördert die Kalziumeinlagerung und damit die Knochendichte. Geeignet ist alles, was Spaß macht: Joggen, Radfahren, Schwimmen, Yoga, Gymnastik oder ein altersgemäßes Krafttraining. Muskeltraining schützt vor Muskelabbau und ganz nebenbei reduziert man das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

So individuell wie jeder Frauenkörper ist, so unterschiedlich sind auch die Wege durch die Wechseljahre. **Starten Sie mit Zuversicht und Freude in diesen neuen Lebensabschnitt!**



Steirofemin®

- enthält aufeinander abgestimmte 4-fach Kombination aus:
 - Cimicifuga Dil. D3
 - Ignatia Dil. D4
 - Sanguinaria Dil. D6
 - Sepia Dil. D8
- zugelassen zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden
- sehr gute Verträglichkeit - es sind keine Nebenwirkungen bekannt
- vegan / frei von Gluten, Gelatine, Lactose und Konservierungsmitteln



Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen und depressive Verstimmungen. **Warnhinweis:** Enthält 41 Vol.-% Alkohol.

Packungsgröße und Pharmazentralnummer:
100 ml / PZN 15246563

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



**Steierl-
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de



**Wirksame
Naturarznei**