

krankung erkaufte wird. Es gibt gleich wirksame, risikofreie Vorsorgemaßnahmen. Hierzu gehören ein regelmäßiges, spezielles Training mit Kraft- und Ausdauer-elementen und eine mineralstoffreiche, vorwiegend pflanzliche Ernährung. Bei bestehender Osteoporose gibt es potentere Medikamente zur Behandlung als die Hormontherapie.

Sollten Sie Ihre Beschwerden nicht selbst in den Griff bekommen, scheuen Sie sich nicht, eine ÄrztIn mit naturheilkundlicher Zusatzausbildung oder eine HeilpraktikerIn aufzusuchen. Schon vielen Frauen wurde so geholfen!

Das Absetzen der Hormone

Das Absetzen der Hormone ist nicht gefährlich und kann auf unterschiedlichste Weise erfolgen. Bitten Sie um Rat und Unterstützung Ihrer GynäkologIn. Sie können mit der Hormoneinnahme von einem Tag auf den anderen aufhören, vorteilhafter ist es jedoch, sie über einen Zeitraum von 3 bis 6 Monaten auszuschleichen. Wenn Sie Hormone über viele Jahre bzw. in hoher Dosierung genommen haben, kann durch das Absetzen eine Entzugssymptomatik, die Wechseljahresbeschwerden ähnelt, ausgelöst werden. 40 % der Frauen, die aufhören, haben vorübergehend Symptome. Diese treten häufig erst nach 4 bis 6 Wochen auf und können unter Umständen 6 bis 9 Monate andauern. Den meisten Frauen gelingt das Absetzen problemlos. Wegen der besseren Ausschleimöglichkeit sind Hormone in einer fixen Östrogen-Gestagen-Kombination zu bevorzugen, besser noch sind Matrix-Hormonpflaster (sie können bei Bedarf halbiert und geviertelt werden) oder ein Östrogen-Gel kombiniert mit einer Progesteron-Kapsel. Frauen, deren Gebärmutter entfernt wurde, können reine Östrogen-Matrix-Pflaster oder Östrogen-Gels nehmen. Pflaster und Gels belasten die Leber weniger und können individueller herunter dosiert werden, was das Ausschleichen erleichtert. Besprechen Sie mit Ihrer GynäkologIn, welche Kombination für Sie am günstigsten ist.

Stand: Mai 2006

Zur weiteren Information und Hilfestellung hat das FFGZ eine Broschüre zu den Wechseljahren herausgegeben:

„Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase“

Sie gibt viele Informationen und Tipps zum Umgang mit Beschwerden, zu Ernährung und Bewegung sowie zur Vorbeugung von Osteoporose (ISBN-Nr: 3-930766-10-8)

Feministisches Frauen Gesundheits Zentrum e.V.

Bamberger Straße 51, 10777 Berlin

Telefon: (030) 213 95 97

Fax: (030) 214 19 27

E-Mail: ffgzberlin@snaflu.de

Internet: www.ffgz.de

Mit freundlicher Unterstützung:



Die Wechseljahre – eine Orientierung

**Feministisches
Frauen
Gesundheits
Zentrum e.V. Berlin**

Dieser Flyer soll Sie darin unterstützen, einen für Sie akzeptablen Weg im Umgang mit Ihren Wechseljahren zu finden. Hierzu geben wir Ihnen wichtige Informationen, die den aktuellen Forschungsstand zur Hormontherapie ebenso wie Alternativen bei eventuellen Beschwerden berücksichtigen.

Wichtig zu wissen

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase mit einem hormonellen Umstellungsprozess, der ca. 3 – 7 Jahre dauert. Eventuelle Begleiterscheinungen wie Hitzewallungen, starke oder verlängerte Blutungen und Stimmungsschwankungen sind zeitlich begrenzt, treten mal stärker, mal schwächer auf und werden von Frauen sehr unterschiedlich empfunden. Nur ein Drittel der Frauen hat mit stärkeren Beschwerden zu tun. Sie stellen in der Regel keine Gefahr für die Gesundheit dar. Hilfreich ist, das Älterwerden als natürlichen Prozess anzunehmen. Nach den Wechseljahren ist ein geringerer Östrogenspiegel völlig normal und altersgerecht. Die Hormontherapie baut ein künstliches Hormonniveau auf, wodurch die Wechseljahre unterdrückt werden. Das kann gesundheitliche Konsequenzen haben.

Aktueller Stand zur Hormontherapie

Studien mit hoher Aussagekraft (*Women's Health Initiative, Million Women Study*) haben belegt, dass künstliche Hormone in den Wechseljahren eher schaden als nutzen, umso mehr, je länger sie eingenommen werden. Sie erhöhen das Risiko von Thrombosen, Schlaganfällen, Herzinfarkten und Brustkrebs. Die aktuellen Empfehlungen des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM), der Arzneimittelkommission der Ärzteschaft (AkdÄ) und diverser Fachgesellschaften lauten deshalb:

Hormone in den Wechseljahren sollen nur bei sehr starken Beschwerden, die die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen, für einen kurzen Zeitraum (6 Monate bis max. 2 Jahre) und so niedrig dosiert wie nötig genommen werden.

Die Umsetzung dieser Forderung stößt jedoch auf Widerstand. Wie eine Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) zeigt, hält die Mehrheit der GynäkologInnen hierzulande die Risiken der Hormontherapie für überbewertet und glaubt, entgegen wissenschaftlicher Evidenz, mit einer Dauermedikation unter anderem den Alterungsprozess von Frauen beeinflussen zu können. Dies führt dazu, dass Hormone weiterhin in einem viel zu hohen Maß und vor allem auch über einen zu langen Zeitraum verordnet werden.

Eine hormonfreundliche Haltung zeigt sich ebenfalls in der kontroversen Diskussion um die WHI-Studie. Sie wird herangezogen, um alte Argumente, die sich schon längst als unsinnig erwiesen hatten, wieder aufzugreifen wie: Hormone verursachten keinen Brustkrebs, sondern stimulierten lediglich bereits vorhandene Tumore. Oder es werden Teilaspekte derselben Studie fehlinterpretiert und als neue Datenlage ausgegeben wie: Hormone seien zur Herz-Kreislaufprophylaxe doch sinnvoll, wenn sie Frauen in jüngeren Jahren, also ab 50 oder früher, gegeben würden. Vor diesem Hintergrund ist zu erwarten, dass Hormone wieder verstärkt verschrieben werden.

Unterstützung des Wechsels

Es ist bekannt, dass Wechseljahresbeschwerden in ihrer Ausprägung stark durch die Lebenssituation, Entspannung bzw. Stress beeinflusst werden und dass Frauen mit einem guten Gesundheitszustand eine wesentliche Grundlage schaffen, um den Wechsel besser zu durchleben. Achten Sie deshalb auf Folgendes:

- Trinken Sie viel (1,5 – 2 l/Tag)
- Ernähren Sie sich vollwertig mit vorwiegend pflanzlicher Kost
- Gehen Sie in stärkerem Maße als vorher einer regelmäßigen sportlichen Betätigung nach
- Schaffen Sie Prioritäten, damit Ihnen auch Zeit bleibt, sich selbst zu nähren

Informationen zu typischen Beschwerden

- **Hitzewallungen:** Hauptindikationsgebiet der Hormon-

therapie. Hormone lindern Hitzewallungen und dadurch bedingte Schlafstörungen, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen aufgrund einer gestörten Nachtruhe effektiv.

Jedoch: Auch ohne Hormone bessern sich Hitzewallungen oft spontan von alleine. Erleichterung bringen Veränderungen des Lebensstils, Reduzierung von Stress und Auslösern wie Kaffee, Alkohol und scharfe Gewürze. Hilfreich sind auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Kneippsche Anwendungen und pflanzliche Präparate mit Cimicifuga sowie Soja-Produkte.

• **Trockene Vagina:** Hier genügt eine lokale, zeitlich begrenzte Hormonbehandlung mit vaginalen Zäpfchen, die ein schwach wirksames Östrogen enthalten.

Jedoch: Zuerst sollten Sie Ihren Flüssigkeitskonsum verdoppeln und Joghurt zur Befeuchtung benutzen. Ebenfalls hilfreich ist, für eine bessere Durchblutung des Unterleibs zu sorgen (Bauchtanz, Luna-Yoga, Orgasmus etc).

• **Depressive Verstimmungen:** Hormone beheben keine Depressionen, sie verhindern eher eine adäquate Behandlung (Psychotherapie, Psychopharmaka). Einen weit höheren Einfluss als Hormone haben andere Faktoren auf die allgemeine Befindlichkeit. Es hilft, die Wechseljahre genauso wie die Pubertät als eine Zeit zu akzeptieren, in der es zu stärkeren Stimmungsschwankungen kommen kann. Erhöhen Sie Ihre körperliche Aktivität, essen Sie regelmäßig und lassen Sie Ihre Schilddrüse von einem Spezialisten untersuchen.

• **Schlafstörungen:** Essen Sie spätestens 2 Stunden vor dem Schlafengehen Ihre letzte Mahlzeit, lüften Sie Ihr Schlafzimmer, trinken Sie abends einen Schlaf- und Nerventee und ab nachmittags keinen grünen und schwarzen Tee mehr. Ein heißes Bad, Hafertropfen (Avena Sativa D 6) und Atemübungen können ebenfalls hilfreich sein.

• **Osteoporose-Prävention:** Hormone können den übermäßigen Abbau der Knochendichte zwar verlangsamen, sie wirken aber nur, solange sie genommen werden. **Jedoch:** Eine Langzeiteinnahme ist mit erheblichen Risiken verbunden, so dass jeder verhinderter Oberschenkelhalsbruch mit einer Brustkrebs-