

Bitte bedenken Sie:

- Hormone sind hoch wirksame Medikamente für einen gezielten Einsatz bei bestimmten Erkrankungen.
- Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Hormontherapie, die sich in der Anwendung (Tabletten, Pflaster, Creme) und in der Zusammensetzung der Hormone (Einzelpräparate wegen operativ entfernter Gebärmutter oder Kombinationspräparate) unterscheiden. Welche Art der Anwendung für Sie sinnvoll oder medizinisch notwendig ist, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt beraten.
- Wie für jedes andere Arzneimittel gilt auch für Hormone der Leitsatz: „Keine Wirkung ohne Nebenwirkung“ - unabhängig davon, ob Sie Hormone als Tablette, Pflaster oder Creme einnehmen bzw. anwenden. Der Therapieerfolg bzw. der Gewinn an Lebensqualität sollte immer gegen Risiken und unerwünschte Wirkungen abgewogen werden.
- Die Symptome für Wechseljahresbeschwerden und Mangel von Vitamin D und B 12 sind sehr ähnlich. Lassen Sie sich hierzu ausführlich beraten!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase

des weiblichen Lebens. Wie sie durchlebt werden, ist auch eine Frage der gesellschaftlichen Einstellung zum Alter und der Kultur.

Nehmen Sie sich Zeit für diese Entscheidung, die nur Sie persönlich treffen können!

Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase des weiblichen Lebens. Wie sie durchlebt werden, ist auch eine Frage der gesellschaftlichen Einstellung zum Alter und der Kultur. Bei einer persönlichen Bilanzierung „was verliere ich - was gewinne ich?“ werden auch viele positive Aspekte des Wechsels deutlich.

Wie Sie diese Zeit erleben, wie weit Sie sich eingeschränkt fühlen, welche Änderungen Ihrer Lebensgewohnheiten in der Familie und im Beruf sich ergeben, ob und welche Behandlung erforderlich ist, welche unerwünschten Wirkungen in Kauf genommen werden können, wie groß die Erfolgsaussichten sind – all diese Fragen und Antworten sind so individuell wie Ihre ganz persönliche Lebenssituation.

Besprechen Sie Ihre Bedenken mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt und stellen Sie die Fragen, die Ihnen persönlich wichtig erscheinen. Nutzen Sie weitere Informationsquellen wie zum Beispiel Krankenkassen und Frauengesundheitszentren.

Stand: März 2017



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Arbeit,
Gesundheit
und Gleichstellung



Bewusst

durch die Wechseljahre



Niedersachsen.
Klar.

Bewusst durch die Wechseljahre

In der Lebensphase um das 50. Lebensjahr stellen sich bei den meisten Frauen die Wechseljahre ein, die Ihnen vielleicht auch unter dem Begriff „Klimakterium“ bekannt sind. Die Bildung der Geschlechtshormone verringert sich nach und nach, bis sie nahezu vollständig eingestellt wird.

Die Veränderungen des Hormonhaushaltes können zu körperlichen und psychischen Beschwerden führen, z. B. plötzlichen Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Beeinträchtigung der Sexualität. Dauer und Intensität der Beschwerden sind unterschiedlich. Manche Frauen leiden unter erheblicher Einschränkung der Lebensqualität; andere fühlen sich hingegen kaum beeinträchtigt.

Eine kaum überschaubare Anzahl von Produkten verspricht vielfältige Abhilfe. Das Angebot reicht von Medikamenten auf Pflanzenbasis über Mittel der physikalischen Therapie, Wellnessprogramme und alternative Heilverfahren bis zu Hormonpräparaten. Bezüglich einer Therapie mit weiblichen Sexualhormonen haben zwei internationale Studien Anlass zur Kritik und Diskussion gegeben.

Wohlbefinden, ständige Leistungsbereitschaft und jugendliches Aussehen werden heutzutage zu wichtigen Lebenszielen erklärt. Die Art, mit den Wechseljahren umzugehen, hängt stark vom kulturellen Verständnis und vom gesellschaftlichen Bild des Älterwerdens ab. Deshalb müssen auch bei Wechseljahresbeschwerden geeignete Maßnahmen, wie zum Beispiel der Einsatz von Arzneimitteln sorgfältig bedacht werden.

Die nachfolgenden Fragen sollen Ihnen eine Orientierungshilfe geben. Sie können sie nutzen, um Ihre Beschwerden genauer benennen zu können und Ihren persönlichen Standpunkt zu entwickeln.

Mit dem Fragenkatalog können Sie sich zum Beispiel auch auf den nächsten Besuch bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt vorbereiten.

Je konkreter Sie Ihre Fragen stellen und je gezielter Sie Ihre Beschwerden selbst erkennen und beschreiben können, desto leichter wird es, gemeinsam die richtige Strategie zu finden.

Fühlen Sie sich beeinträchtigt - wie sehr, wodurch am meisten?

Kreuzen Sie zutreffende Aussagen an, um diese bei Ihrem nächsten Arztbesuch zu besprechen:

- Hitzewallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)
- Beeinträchtigung der Sexualität (Nachlassen des sexuellen Verlangens, Trockenheit der Scheide)
- Schlafstörungen (neu aufgetretene Einschlaf- oder Durchschlafprobleme)
- Stimmungsschwankungen (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Antriebslosigkeit, Reizbarkeit, innere Anspannung oder Unruhe)
- Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)
- Gelenk- und Muskel-Beschwerden (rheumaähnliche und Gelenkschmerzen)
- Brustspannen/-schmerzen
- Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang, Harnwegsinfektionen)

Sind Ihre Beschwerden so belastend, dass Sie

- entsprechende Untersuchungen durchführen lassen wollen? (gynäkologische / hausärztliche / internistische Abklärung)
- Behandlungsmaßnahmen für notwendig halten?
- eine Hormontherapie für sich erwägen?
- bei einer Entscheidung zur Behandlung mit Hormonen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für andere Erkrankungen in Kauf nehmen wollen? (nach derzeitigem Kenntnisstand Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall).

Haben Sie schon ausprobiert, ob sich Ihre Beschwerden lindern lassen durch

- mehr Bewegung (Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug)
- bewusste Ernährung
- sparsamer Umgang mit Kaffee, Alkohol und Zigaretten scharfen Gewürzen, Süßigkeiten
- Entspannungstechniken (autogenes Training, Yoga, Muskelentspannung)
- „Entschleunigung“ Ihres Alltags (Pausen einplanen, „Nein“ sagen, Zeit für sich selbst nehmen, weniger Termine)
- Zeit nehmen für die Partnerschaft (Rituale pflegen bzw. wieder beleben, vernachlässigte Interessen aufgreifen)
- Schaffung guter Schlafbedingungen (regelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten, geeignete Schlafumgebung)

Wussten Sie schon, dass

- regelmäßiger Sport und gesunde Ernährung wirksamer vor Osteoporose schützen als Hormone?
- Gleitgel, Leinsamen- oder Olivenöl bei Trockenheit der Scheide helfen können?
- mit einer Hormontherapie die Wechseljahre mit hoher Wahrscheinlichkeit lediglich aufgeschoben werden?
- bei ca. 50 % der mit Hormonen behandelten Frauen nach dem Absetzen des Medikaments die Beschwerden ähnlich stark wieder auftreten?
- eine langjährige Einnahme von Hormonen regelmäßig kritisch hinterfragt werden sollte?
- zur Beendigung der Hormontherapie ein langsames Ausschleichen sinnvoller ist als ein abruptes Absetzen?
- vor einer Anti-Aging-Behandlung keine Hormonbestimmung stattfindet?
- Nahrungsergänzungsmittel mit Vorsicht eingenommen werden sollten?

Je konkreter Sie Ihre Fragen stellen und je gezielter Sie Ihre Beschwerden selbst erkennen und beschreiben können,

desto leichter wird es, gemeinsam die richtige Strategie zu finden.