



Schweißausbrüche & Stimmungsschwankungen Was erwartet mich in den Wechseljahren?

Von Rothenburg-Partner

Erstellt am 28 Okt 2015 - 10:22

Wohl kaum eine Frau erwartet die Wechseljahre mit Vorfreude. Die meisten fragen sich beunruhigt, welche körperlichen und psychischen Veränderungen in dieser Zeit auf sie zukommen. Meist zwischen Anfang 40 und Mitte 50 ist es dann so weit: Das Klimakterium setzt ein und mit ihm teilweise unangenehme Beschwerden wie Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen oder Schlafstörungen. Ob und wie stark diese Symptome ausgeprägt sind, ist von Frau zu Frau verschieden. Zu wissen, was im Körper passiert und was gegen Wechseljahresbeschwerden hilft, ist aber immer wichtig, um die Wechseljahre als das zu verstehen, was sie sind: eine völlig natürliche Lebensphase.

Die Wechseljahre bezeichnen die Zeit im Leben einer jeden Frau, in der die Progesteron- und Östrogenproduktion der Eierstöcke nachlassen und die fruchtbare Zeit langsam zu Ende geht. Die Regelblutung wird durch den sinkenden Hormonspiegel seltener, unregelmäßiger und bleibt schließlich ganz aus – den Zeitpunkt der letzten Menstruation bezeichnet man als Menopause. Das Klimakterium ist eine ganz normale Phase im Leben jeder Frau, kann aber unangenehme Begleiterscheinungen mit sich bringen, die diese Zeit für einige Frauen zu einer Belastung macht.

Die zweite Pubertät: wenn die Hormone Achterbahn fahren

Die Wechseljahre werden auch als „zweite Pubertät“ bezeichnet, denn beide Lebensabschnitte sind von einer Hormonumstellung im Körper geprägt. Die Erinnerung an die Hormonschwankungen während der Pubertät mit all ihren unschönen Begleitern wie unreiner Haut, körperlichen Veränderungen und Stimmungsschwankungen ist wohl nur für die wenigsten angenehm. Geschweige denn, dass man sich mit dem hormonbedingten Chaos im Körper noch einmal auseinander setzen möchte. Doch wenn der Hormonspiegel kontinuierlich absinkt, geht das nur an wenigen Frauen spurlos vorüber: Während des Klimakteriums kämpft rund ein Drittel der Frauen mit erheblichen körperlichen und auch psychischen Beschwerden. Ein weiteres Drittel ist nur von mäßigen Symptomen betroffen und am glücklichsten kann sich das Drittel der Frauen schätzen, das gar nicht oder nur geringfügig unter wechseljahresbedingten Beschwerden leidet.

Welche Symptome erwarten mich in den Wechseljahren?

Eine Befragung von 797 Gynäkologen aus dem Jahr 2014 ergab, dass Hitzewallungen und Schweißausbrüche mit Abstand als häufigste klimakterische Beschwerden beim Arztbesuch genannt werden, gefolgt von Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Scheidentrockenheit und Reizbarkeit. Fast alle befragten Ärzte gaben an, diese Symptome häufig oder gelegentlich in ihrer Praxis bei Gesprächen zu Wechseljahresbeschwerden geschildert zu bekommen.(1)

Die Erklärung für die typischen Wechseljahressymptome: Der sinkende Spiegel der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron wirkt sich an ganz unterschiedlichen Stellen im Körper aus. Der Östrogenmangel verursacht Störungen der Botenstoffe (z. B. Serotonin) im Gehirn, die die Regulationszentren für Körpertemperatur und Stimmungslage beeinflussen. Das hat eine übermäßig sensible Reaktion auf Temperaturschwankungen zur Folge: Steigt die Körperkerntemperatur nur geringfügig an, werden sofort effektive Gegenmaßnahmen eingeleitet. Die Hautgefäße weiten sich und man beginnt zu schwitzen, um den Organismus abzukühlen. Von Beginn der Wechseljahre an treten Schweißausbrüche und Hitzewallungen daher häufig auf. Meist beginnt die Hitze im Gesicht und breitet sich dann auf den ganzen Körper aus. Andererseits wirkt sich der gestörte Botenstoffhaushalt auf die Psyche aus: Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen sind häufige Folgen.



Was hilft gegen die Beschwerden?

Je nachdem, wie stark die Symptome ausgeprägt sind, können verschiedene Maßnahmen für mehr Wohlbefinden sorgen. Allgemein wird zunächst eine gesunde, ausgewogene und leichte Ernährungsweise empfohlen. Ein Verzicht auf zu viel Süßes und Fettiges zugunsten einer vielseitigen und gesunden Ernährung kann schwach ausgeprägte Symptome bereits spürbar bessern. Außerdem beugt sie einer Gewichtszunahme vor, denn der Kalorienumsatz des Körpers sinkt, wenn die fruchtbare Zeit zu Ende geht. Sportarten, die gleichermaßen Körper und Psyche ansprechen, sind in dieser Zeit ebenfalls oft eine große Hilfe, da sie zusätzlich zu körperlicher Fitness für mehr Ausgeglichenheit sorgen können. Das beste Beispiel dafür ist Yoga.

Mit Pflanzenkraft durch die Wechseljahre

Stärkere Symptome können zusätzlich medikamentös behandelt werden. Früher war die Hormonersatztherapie dafür die erste Wahl. Mittlerweile wird sie immer seltener empfohlen, da die künstliche Hormonzufuhr zahlreiche Nebenwirkungen mit sich bringen kann. Auch wünschen sich viele Patientinnen eine alternative Behandlungsmöglichkeit, die ohne Hormone auskommt. Dies bestätigen auch die Ärzte im Rahmen der Gynäkologenbefragung: Demnach lehnt über die Hälfte der Patientinnen die Hormonersatztherapie zur Behandlung klimakterischer Beschwerden ab. Pflanzliche Präparate rücken hingegen immer stärker in den Fokus.⁽¹⁾ Umfassende Studien gibt es dabei zu Produkten mit Extrakten aus dem Traubensilberkerzen-Wurzelstock, die aber nicht alle gleichermaßen wirksam und empfehlenswert sind. Eine Analyse der Datenlage ergab: Vor allem der isopropanolische Cimicifuga racemosa- (iCR-) Spezialextrakt, der exklusiv in Remifemin® plus, Remifemin® und Remifemin® mono enthalten ist, kann hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit überzeugen und wurde dafür mit dem höchsten Oxford-Evidenzlevel* und Empfehlungsgrad ausgezeichnet. ⁽²⁾

Der Spezialextrakt ist insbesondere bei vasomotorischen Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüchen wirksam. In einer höheren Dosierung und in Kombination mit dem stimmungsaufhellenden Johanniskraut wird der iCR-Extrakt bei stärkeren oder betont psychischen Beschwerden eingesetzt (z. B. in Remifemin® plus). Im Gegensatz zu pflanzlichen Arzneimitteln mit solider Studienlage können Nahrungsergänzungsmittel bei der Therapie von Wechseljahresbeschwerden nicht überzeugen. Auch Experten messen diesen kaum Bedeutung bei: Über die Hälfte der befragten Gynäkologen stufte die Produktkategorie Nahrungsergänzungsmittel als unwichtig ein.⁽¹⁾

Unangenehm, aber gut behandelbar:

Wechseljahressymptom Scheidentrockenheit

Scheidentrockenheit ist ein häufig auftretendes Problem während der Wechseljahre. Im Rahmen der Gynäkologenbefragung stellte sich heraus: Mehr als die Hälfte der Ärzte behandelt mehr als acht Patientinnen pro Woche, die darunter leiden.⁽¹⁾

Der Grund: Durch den sinkenden Östrogenspiegel wird die Vaginalschleimhaut schlechter durchblutet und verliert an Feuchtigkeit und Elastizität. Die Folge sind Jucken, Brennen und Schmerzen. Wer nicht zu östrogenhaltigen Salben greifen möchte, für den ist Remifemin® FeuchtCreme eine hormonfreie und wirkungsvolle Alternative. Die Creme enthält Hamameliswasser und pflegende Lipide und spendet bereits bei einer einmal täglichen Anwendung nachhaltig Feuchtigkeit.

Zum Pflichttext: <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html> [1]

(1) „Beschwerden und Therapien im Klimakterium“ – Ergebnisse einer Gynäkologen-Umfrage, Schaper & Brümmer, 2014.

(2) Beer u. Neff, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine (2013), Article ID 860602, <http://dx.doi.org/10.1155/2013/860602> [2].

* Die Evidenz sagt aus, inwieweit das Arzneimittel den Maßstäben der nachweisorientierten Medizin entspricht und wird anhand des sogenannten Oxford-Evidenz-Levels bewertet.



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:49): <http://medkom24.eu/node/20789>

Links:

[1] <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html>

[2] <http://dx.doi.org/10.1155/2013/860602>