

PROF. DR. MED. BERND KLEINE-GUNK

ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE

Beschwerdefrei dank der neuen Hormontherapien

Von
Deutschlands
Anti-Aging-
Mediziner
Nummer 1

RATGEBER GESUNDHEIT

G|U

THEORIE

Neue Wege in der Hormonersatztherapie	5
--	---

FRAULEBEN TEIL 2 7

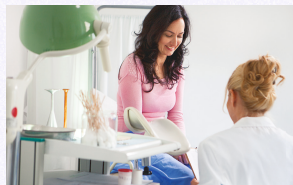
Halbzeit: Schicksal oder Chance?	8
Ein »Frauensckissal«	8
»Muss ich da wirklich durch?«	9
Alles nur die Natur	9
Hormone, unsere (fast) unsichtbaren Dirigenten	11
Auf ein gutes, langes und gesundes Leben	13

Heiße Zeiten	14
Eierstöcke: Organe auf Zeit	14
Extra: Test: Bin ich schon im Wechsel?	19
Weiblichkeitshormon	20
Östrogen	20
Extra: Naturidentische Hormone	23
Fruchtbarkeitshormon	24
Progesteron	24
Andere Hormonprotagonisten	27
Schilddrüsenhormone	29
Extra: Den Hormonstatus selbst bestimmen	31

PRAXIS

TYPISCHE BESCHWERDEN GEZIELT BEHADELN 33

Besser leben mit der richtigen Therapie	34
Wann ist Therapie nötig?	34
Psychovegetative Störungen	35
Libidoverlust	38
Und falls doch: Verhütung in den Wechseljahren	39
Extra: Was es sonst noch für Verhütungsmöglichkeiten gibt	42
Scheidentrockenheit	44
Blasenbeschwerden	45
Periodenbeschwerden	47
Veränderungen der Brust	49
Osteoporose	50
Herz-Kreislauf-Erkrankungen	53
Extra: Fisch als Herzschutznahrung?	57



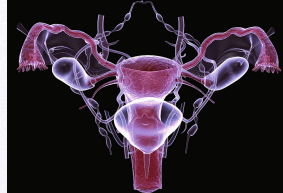
Die geistig-seelische Dimension	58
Mehr Frauen als Männer	58
Extra: Gute Chancen für Neuanfänge	62
Schlaflose Nächte	63
Extra: Blaues Licht	65
Trübe Tage – Depression in den Wechseljahren	66
Extra: Pflanzliche Antidepressiva	69

NOCH LEICHTER DURCH DIE WECHSELJAHRE 71

Die neue Hormonersatztherapie	72
Ein kurzer Triumphzug	72
Zweiter Anlauf	73
Aus Fehlern gelernt	74
Eine verdiente Renaissance?	76
Überzeugende Vorteile	77
Die fünf entscheidenden	78
Neuerungen	82
Hormone richtig einnehmen	82

Die Frage nach den Nebenwirkungen	84
Thrombose	85
Brustkrebs	89
Extra: Hormonersatztherapie – noch sicherer durch genetische Diagnostik	92
»Ich werde immer dicker!«	94

Das Plus: Anti-Aging & mehr	98
Hormone für die Schönheit	98
Hormone gegen das Altern – Anti-Aging	102



ALLES, WAS NOCH GUTTUT 107

SERVICE

Bewegte Momente	108
Sport als Universalheilmittel	108
Für jede das Richtige: die besten Sportarten	111
Extra: Beckenbodentraining	112

Essen & Trinken	114
Gut essen, schlank bleiben	115
Mikronährstoffe	115
Die besten Lebensmittel für Frauen	117
Phytotherapie	121

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	125
Impressum	127



FRAULEBEN TEIL 2

WENN DIE WECHSELJAHRE BEGINNEN, KÖNNEN HORMON-
SCHWANKUNGEN BESCHWERDEN AUSLÖSEN. WIE DER WECHSEL
ABLÄUFT UND WAS DIE HINTERGRÜNDE FÜR DIE KÖRPERLICHEN
UND SEELISCHEN VERÄNDERUNGEN SIND, ERFAHREN SIE AUF
DEN NÄCHSTEN SEITEN.

Halbzeit: Schicksal oder Chance? 8

Heiße Zeiten 14



TEST: BIN ICH SCHON IM WECHSEL?

Wenn Sie wissen, dass Ihre Mutter in Ihrem jetzigen Alter in den Wechsel kam, die Periode unregelmäßig erfolgt und Sie die nachstehenden Fragen häufig mit Ja beantworten, sind das deutliche Hinweise, dass Sie eine neue Etappe in Ihrem Frauenleben nehmen.

Ich bin gereizt, nervös und launisch.

Ja 2 / Nein 0

Ich fühle mich erschöpft.

Ja 1 / Nein 0

Ich bin ängstlich und angespannt.

Ja 1 / Nein 0

Ich bin allgemein lustlos und habe keine Lust auf Sex.

Ja 1 / Nein 0

Ich kann mich nur schlecht konzentrieren.

Ja 2 / Nein 0

Ich habe oft Hitzewallungen, auch nachts.

Ja 3 / Nein 0

Ich schlafe schlecht.

Ja 3 / Nein 0

Meine Haut ist trockener und empfindlicher als früher.

Ja 2 / Nein 0

Auch wenn ich Lust habe, wird meine Scheide nur langsam feucht.

Ja 3 / Nein 0

Ich fühle mich unangenehm älter als früher.

Ja 2 / Nein 0

Auswertung

0–6 Punkte: Sie sind noch nicht in den Wechseljahren oder erst am Beginn. Bei vor allem psychischen Symptomen kann auch Stress die Ursache für Ihr Befinden sein.

7–11 Punkte: Sie sind bereits in den Wechseljahren. Sollten psychische Symptome überwiegen, tun Sie etwas, um sich zu entstressen.

12–20 Punkte: Ihre Wechseljahrsbeschwerden sind beträchtlich. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt beraten.

östrogenhaltige Scheidenzäpfchen oder Scheidencremes lassen sich die Hormone direkt an den Ort bringen, wo sie gebraucht werden. Für derartige lokale Östrogenbehandlungen verwendet man fast immer das Östriol, das wir bereits besprochen haben. Dieses spezielle Östrogen hat hervorragende Wirkungen auf Haut und Schleimhäute. Es stimuliert aber nicht die Gebärmutter-schleimhaut und auch nicht die Brustdrüse. Insofern kommt es auch nicht zu unerwünschten Blutungen oder Brustspannen. Wichtig ist allerdings, dass die Behandlung regelmäßig durchgeführt wird. Zwei- bis dreimal die Woche sollten Sie die Zäpfchen oder Salben verwenden. Vergleichen Sie es einfach mit den Topfpflanzen auf Ihrer

Fensterbank. Auch hier gilt: Regelmäßig gießen oder sie trocknen aus.

Trockenheit tut weh

Wie erwähnt, macht sich die Trockenheit jedoch nicht nur an der Scheide bemerkbar. Das »trockene Auge« ist ebenfalls eine nicht seltene Folge des wechselfahrsbedingten Hormonmangels. Diese Augentrockenheit ist häufig extrem unangenehm und führt zu chronischen Bindehautentzündungen. Östrogenhaltige Augentropfen sind hier das Mittel der Wahl. Im Gegensatz zu den Östrogencremes und -zäpfchen für die Scheide sind hier keine Präparate im Handel. Spezialisierte Apotheken können die Augentropfen aber auf Rezept herstellen.

Scheidentrockenheit tut weh und beeinträchtigt erheblich das Wohlbefinden. Östrogenhaltige Zäpfchen halten die empfindliche Schleimhaut der Vagina feucht.



MEIN PERSÖNLICHER TIPP



HILFE GEGEN KEIME

Eine trockene Scheide begünstigt auch Infektionen in diesem Bereich. Das hat einen einfachen Grund. Die Scheide ist

normalerweise besiedelt von sogenannten Döderleinschen Stäbchen – das sind Bakterien, die Milchsäure produzieren. Diese verleiht der Scheide ihren sauren pH-Wert und schützt gleichzeitig gegen andere Keime, die dort nichts zu suchen haben. Diese sogenannten Laktobakterien benötigen in der Scheide aber ein östrogenes Milieu. Fehlen die Östrogene, so wird die Scheide trocken und die Döderleinschen Stäbchen gehen zugrunde. Das Fehlen dieser »Scheidenpolizei« begünstigt Infektionen.

In Form von Scheidenzäpfchen lassen sich die Döderleinschen Stäbchen wieder zuführen. Das nutzt allerdings dann wenig, wenn in der Scheide keine Östrogene vorhanden sind. In diesem Fall gehen auch die Laktobakterien schnell wieder zugrunde. Daher verwenden Sie am besten Präparate, welche Laktobakterien mit einer kleinen Menge Östriol enthalten.



Sportarten wie Yoga und Pilates unterstützen die Beweglichkeit der Gelenke.

Abschließend sei noch erwähnt, dass auch Gelenkschmerzen nicht selten ihre Ursachen in einem Östrogenmangel haben können. Gelenke enthalten Gelenkflüssigkeit, die wie Öl in einem Scharnier wirkt. Wird unter dem Östrogenmangel diese Gelenkflüssigkeit weniger, reiben die trockenen Flächen aufeinander und verursachen Schmerzen.

Fazit: Auch bei unklaren Gelenksbeschwerden in den Wechseljahren wie auch danach lohnt sich der Versuch einer Hormonersatztherapie.

Blasenbeschwerden

Zu den unangenehmsten Beschwerden, die im Zusammenhang mit den Wechseljahren auftreten können, gehört die Harninkontinenz – der unfreiwillige Abgang von Urin. Hier gilt es zwei verschiedene Formen zu unterscheiden.



DIE GEISTIG-SEELISCHE DIMENSION

Die Demenz ist auf dem Weg, die Krankheit des 21. Jahrhunderts zu werden. Allein in Deutschland sind gegenwärtig insgesamt 1,2 Millionen Menschen daran erkrankt, Tendenz steigend.

Mehr Frauen als Männer

Zwei Drittel der Demenzkranken sind Frauen. Das ist zunächst nicht weiter verwunder-

lich, wenn man bedenkt: Demenz ist im Wesentlichen eine Erkrankung des hohen und höheren Lebensalters. Da Frauen im Schnitt fünf Jahre älter werden als Männer, ist es nachvollziehbar, dass sie an dieser stark altersabhängigen Erkrankung häufiger leiden. Aber die höhere Lebenserwartung von Frauen ist offensichtlich nicht der einzige Faktor. Schaut man sich jeweils 1 000 Männer und Frauen an, die 80 Jahre alt sind, so ist der

Prozentsatz der an Alzheimer Erkrankten bei den Frauen höher als bei den Männern. Schon früh wurde diese Tatsache mit dem wechsellahrsbedingten Hormonmangel in Verbindung gebracht.

Die Bedeutung der Östrogene fürs Gehirn

In der Tat haben Östrogene viele positive Wirkungen auf das menschliche Gehirn. Eine ist ganz besonders wichtig. Östrogene weiten die Blutgefäße und verbessern damit die Blutversorgung. Für unser Gehirn ist das von entscheidender Bedeutung. Das ist nämlich ein echter »Energiefresser«. Das Gehirn macht zwar nur 2 Prozent unseres Körpergewichtes aus, verbraucht aber rund 20 Prozent der zugeführten Energie. Die bekommt es über die Blutgefäße. Leicht nachvollziehbar also, dass eine gute Blutversorgung für ein gutes Funktionieren unserer grauen Zellen entscheidend ist. Östrogene haben aber auch noch weitere wichtige Funktionen im Gehirn. So fördern sie etwa dessen Plastizität, das heißt die Fähigkeit von Nervenzellen, sich miteinander zu vernetzen und damit Informationen auszutauschen. So funktioniert Lernen. Wenn wir neue Informationen aufnehmen und im Gehirn speichern, werden dort neue Verbindungen (Synapsen) zwischen Nervenzellen hergestellt. Gehen diese verloren, dann gehen auch die zugehörigen Erinnerungen verloren.

Östrogene stimulieren darüber hinaus auch die sogenannten Neurotransmitter. Das sind Botenstoffe, die für die Informationsübertragung im Gehirn verantwortlich sind. Neurotransmitter sind sozusagen die Hormone unseres Gehirns. Der bekannteste Vertreter ist sicherlich das Serotonin. Serotonin ist unser »Gute-Laune-Hormon«. Ein Mangel an Serotonin führt häufig zu Depressionen. Deshalb begleiten depressive Verstimmungen häufig das Klimakterium.

TIPP

DEMENZ – AKTIVE PRÄVENTION

Demenz ist nicht unausweichlich und, wie man heute weiß, vielfach eine Frage des gesunden Lebensstils:

- Muskeltraining
- regelmäßiges Kardiotraining (Schwimmen, Tanzen, Radfahren, Nordic Walking)
- Antistressmaßnahmen (Yoga, progressive Muskelentspannung, Bodyscan, Meditation)
- gut schlafen
- gut und regelmäßig essen
- ausreichend trinken
- Training für die Sinnesorgane (Spielen, Sex, Weiterarbeiten, neue Hobbys finden)
- soziales Engagement

monersatztherapie rasch bessern. Häufig tritt eine solche Besserung bereits nach zwei bis drei Wochen ein.

Bleibt die Stimmung trübe, so besteht auch die Möglichkeit, medikamentös für Aufhellung zu sorgen. Ein seit Jahrzehnten bekanntes und gut bewährtes pflanzliches Präparat zur Therapie von Depressionen ist das Johanniskraut. Es ist häufig die erste Wahl zur Behandlung leichter Formen von Depressionen. Beliebt ist es auch deshalb, weil es kaum Nebenwirkungen hat. Allerdings ist zu beachten, dass Johanniskraut die Haut empfindlich gegenüber UV-Licht macht. Ein ausgeprägtes Sonnenbad sollte man also nach Einnahme von Johanniskraut möglichst vermeiden, auch wenn das gelegentlich ebenfalls die Stimmung hebt.

Manchmal geht es nicht ohne Antidepressiva

In schweren Fällen von Depressionen kommen dann klassische Antidepressiva zum Einsatz. Dies sind heute in den meisten Fällen Medikamente, welche die Serotoninkonzentration im Gehirn erhöhen. Das ist sinnvoll, denn wie bereits erwähnt steht hinter Depressionen häufig eine Stoffwechselerkrankung des Gehirns. Die führt dazu, dass das »Glückshormon« Serotonin in zu geringer Konzentration vorhanden ist.

Insbesondere in Deutschland bestehen bezüglich der Einnahme solcher Antidepressiva allerdings starke Vorbehalte. Patienten,

denen von ihrem Arzt ein entsprechendes Präparat angeraten wird, fühlen sich häufig »in eine Psychoecke« abgeschoben. Derartige Vorbehalte sind nachvollziehbar, helfen aber zumeist niemandem weiter. Eine schwere Depression ist letztendlich ein Mangel eines Gehirnbotenstoffes, so wie eine Schilddrüsenunterfunktion einen Mangel an Schilddrüsenhormon darstellt. Und die Unterfunktion der Schilddrüse behandelt man ja auch nicht mit Gesprächstherapien, sondern durch die tägliche Einnahme eines entsprechend dosierten Hormons.

Etwas weniger Angst vor den Medikamenten könnte vielen Patienten helfen, aus der Depression herauszukommen.

In den Vereinigten Staaten sieht man dies übrigens – wie vieles andere – sehr viel unkomplizierter. Da schlucken teilweise sogar völlig gesunde Menschen antidepressive Medikamente als sogenannte »Happy Pills«, einfach um »besser drauf zu sein«. Das soll hier keinesfalls empfohlen werden, denn Medikamente sollte man tatsächlich nur bei entsprechenden Erkrankungen einnehmen.

PFLANZLICHE ANTIDEPRESSIVA

Sowohl gegen Depressionen wie auch gegen depressive Phasen gibt es verschiedene wirksame pflanzliche Antidepressiva. Dazu ist es empfehlenswert, die stimmungsaufhellenden, angstlösenden und die Entspannung fördernden Kräuter über mehrere Wochen hinweg täglich einzunehmen.



Echtes Johanniskraut (*Hypericum perforatum*): in Pillen oder Kapselform oder als Kraut im Tee



Kakao (*Theobroma cacao*): in Pulverform



Ginseng (*Panax ginseng*): als Wurzel, Extrakt oder in Kapselform



Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*): günstige Variante des Ginseng



Kurkuma (*Curcuma longa*): in Pulverform



Melisse (*Melissa officinalis*): als Tee, Extrakt und in Kapselform



Echter Lavendel (*Lavandula angustifolia*): als Tee, ätherisches Öl oder Extrakt

HORMONERSATZTHERAPIE – NOCH SICHERER DURCH GENETISCHE DIAGNOSTIK

Bei allen Vorteilen, welche die Hormonersatztherapie bietet – es gibt noch immer zwei Risiken, die beachtet werden müssen. Sowohl Thrombosen als auch Brustkrebs können unter der Gabe von Hormonen gehäuft auftreten.

Zumeist sind von diesen Erkrankungen Frauen betroffen, die zusätzliche Risikofaktoren aufweisen. Manche dieser Risikofaktoren sind Folgen unseres Lebensstils. Wer raucht, bekommt deutlich häufiger eine Thrombose. Wer stark übergewichtig ist, erhöht damit sein Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Manche Risikofaktoren haben aber auch einen ganz anderen Ursprung. Sie sind genetisch bedingt. Unsere Gene lassen sich zwar immer noch nicht ändern, auch wenn die medizinische Forschung diesbezüglich in den letzten Jahren große Anstrengungen unternommen hat. Sehr wohl lassen sich inzwischen aber diejenigen Gene beziehungsweise Genvarianten bestimmen, die für ein erhöhtes Krankheitsrisiko verantwortlich sind.

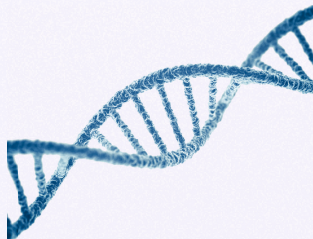
WAS 0,1 PROZENT DER DNA BEWIRKEN

Prinzipiell verfügen wir alle über die gleiche Erbsubstanz. Rund 99,9 Prozent der DNA ist bei der Gattung *Homo sapiens* absolut identisch. Das macht uns alle zu Menschen.

Knapp 0,1 Prozent unserer Erbanlagen weisen dagegen minimale Abweichungen auf. Das macht uns alle zu unterschiedlichen Menschen. Solche minimalen Abweichungen betreffen häufig nur ein einziges Basenpaar in der DNA. Folglich werden sie auch mit einem englischen Begriff als »Single Nucleotide Polymorphisms« (SNPs) bezeichnet. Solche Polymorphismen sind zum Beispiel verantwortlich für die unterschiedliche Augenfarbe, Körpergröße oder Blutgruppe. Sie können aber auch das Risiko für bestimmte Erkrankungen beeinflussen. Und zwar in beide Richtungen – indem sie das Risiko erhöhen oder erniedrigen.

SPEZIELLE GENMUTATIONEN

Seit Langem sind spezielle Polymorphismen bekannt, die das Risiko für eine Thrombose erhöhen. Die häufigste derartige Abweichung ist die Faktor-5-Leiden-Mutation ▶ siehe Seite 86. Es gibt aber auch andere Genvariationen, die das Gerinnungssystem beeinflussen. Insgesamt sind solche Veränderungen nicht selten. Etwa 5 Prozent der



Unser Erbgut – die DNA – lässt sich teilweise durch den Lebensstil beeinflussen.

Gesamtbevölkerung weisen zumindest auf einem ihrer jeweils zwei Gene (heterozygot) eine entsprechende Mutation auf. Das Risiko für eine Thrombose steigt dadurch um das Fünf- bis Zehnfache. Etwa 0,5 Prozent der Bevölkerung hat die entsprechende Veränderung sogar auf beiden Genen (homozygot). In diesem Fall steigt das Risiko um das 50- bis 100-Fache.

FAKTOR-5-LEIDEN-MUTATION

Die Gabe von Hormonpräparaten – gleich ob in Form der Antibabypille oder als Hormonersatztherapie – sollte bei Vorliegen einer Faktor-5-Leiden-Mutation auf jeden Fall vermieden werden, denn dadurch wird das Risiko noch zusätzlich erhöht. Da wäre es natürlich schön, wenn jede Frau über ein

derartiges genetisches Risiko auch informiert wäre. Allerdings waren genetische Untersuchungen lange Zeit sehr teuer. Aus diesem Grunde lehnen die Krankenkassen eine routinemäßige Überprüfung solcher genetischen Risikomarker ab. In den letzten Jahren ist die genetische Diagnostik jedoch nicht nur immer besser und schneller geworden. Sie wird auch zunehmend kostengünstiger. Was früher aufwendige Spezialuntersuchungen waren, wird mehr und mehr zur klinischen Routine.

Für die Fragestellung »Hormone – ja oder nein?« ist es auf jeden Fall sinnvoll, über ein genetisch bedingtes Thromboserisiko informiert zu sein.

GENETIK UND ÖSTROGENE

Nicht zuletzt wird auch die Verstoffwechselung der Östrogene durch genetische Faktoren mitgesteuert. Das ist vor allem deshalb von Bedeutung, weil es nicht so sehr die Östrogene selbst sind, die über das Brustkrebsrisiko entscheiden, sondern ihre speziellen Stoffwechselprodukte. Da gibt es solche, die das Brustkrebsrisiko erhöhen, aber auch solche, die es senken. In welche Richtung die Verstoffwechselung geht, entscheidet wiederum Polymorphismen. Die Bestimmung dieser Marker hilft also nicht nur, das Risiko für eine Hormonersatztherapie richtig einzuschätzen. Auch um die individuell richtige Dosis zu finden, ist sie hilfreich.

WAS DIE NEUEN HORMONERSATZTHERAPIEN BIETEN:

Auf der Grundlage modernster medizinischer Erkenntnisse können Sie die Wechseljahre ohne Beschwerden erleben und das Leben in diesem wichtigen Zeitabschnitt in vollen Zügen genießen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Die Vorzüge der neuen Hormonersatztherapien und fundierte Informationen, die jeder Frau als Entscheidungsgrundlage dienen können.
- Eine ausführliche Darstellung darüber, was die heutigen Hormonersatztherapien der früheren voraushaben und weshalb sie aus ärztlicher Sicht empfehlenswert sind.
- Alles, was Ihnen außerdem in den Wechseljahren guttut: die besten Sportarten, gut essen und dabei schlank bleiben, Hormone für die Schönheit.



WG 460 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-5463-7



www.gu.de

G|U