

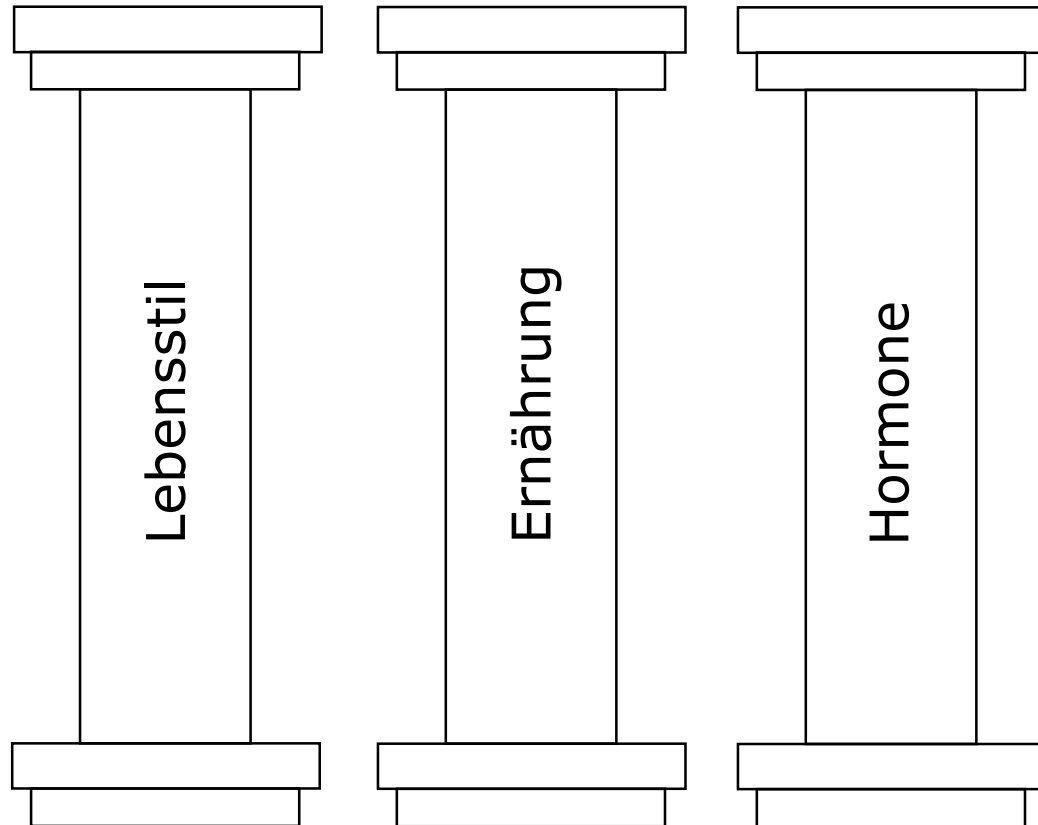
# Gesund und fit durch die Wechseljahre

Vortrag im Rahmen des Minimed-Studiums  
von Prim. Dr. Burghard Abendstein

**Teil 1**

# Gesundheit im Wechsel

Die Gesundheit im Wechsel steht auf 3 Säulen:

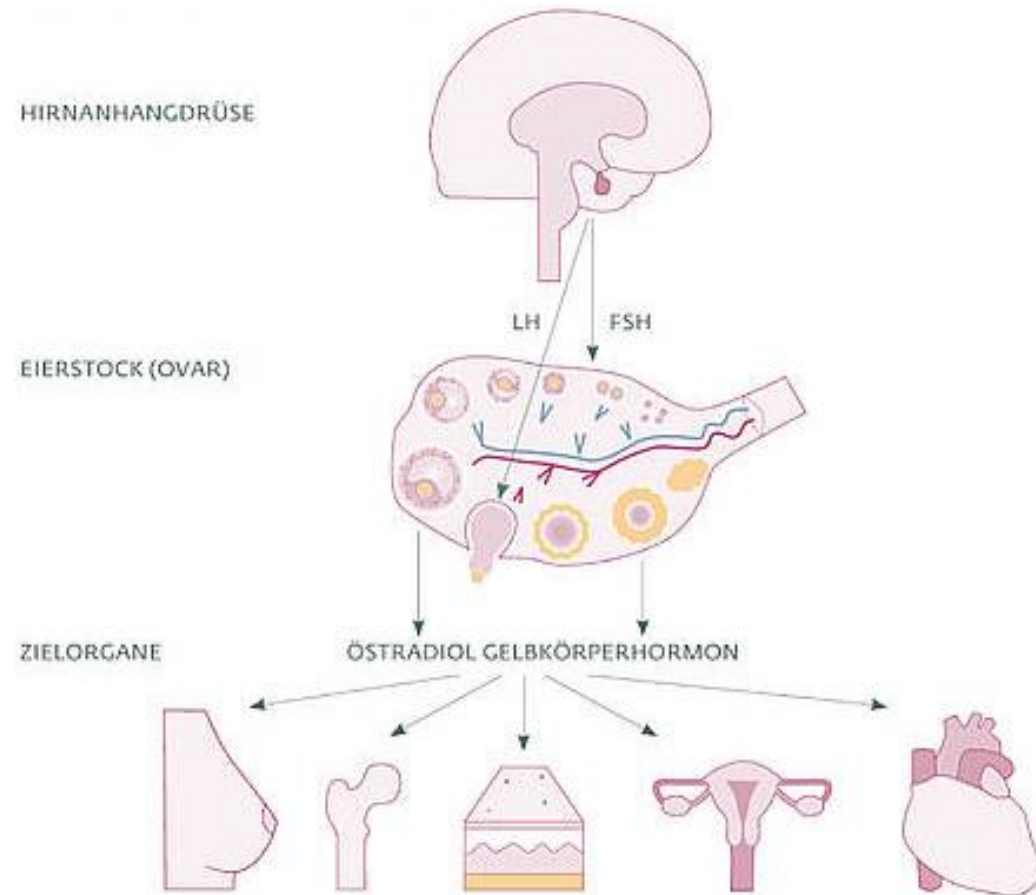


# Gesundheit im Wechsel

Die folgenden 11 wichtigsten und häufigsten Erkrankungen bzw. Beschwerden im Wechsel können durch die Berücksichtigung dieser 3 Säulen wesentlich beeinflusst bzw. sogar verhindert werden:

- Depression
- Demenz
- Migräne
- Schlafstörungen
- Hitzewallungen
- Herz/Kreislaufkrankungen
- Stoffwechselerkrankungen
- Diabetes
- Chronische Atemwegserkrankungen
- Krebs
- Erkrankungen des Bewegungsapparats

# Grundlagen



Die Produktion der weiblichen Geschlechts-hormone in den Eierstöcken wird durch die Hormone FSH und LH aus der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) geregelt und gesteuert.

Die wichtigsten weiblichen Geschlechts-hormone, Östradiol und Progesteron, steuern dann die Entwicklung und Funktion zahlreicher Organe im Körper einer Frau wie zum Beispiel Brust, Knochen, Haut, Gebärmutter, Herz etc.

# Grundlagen

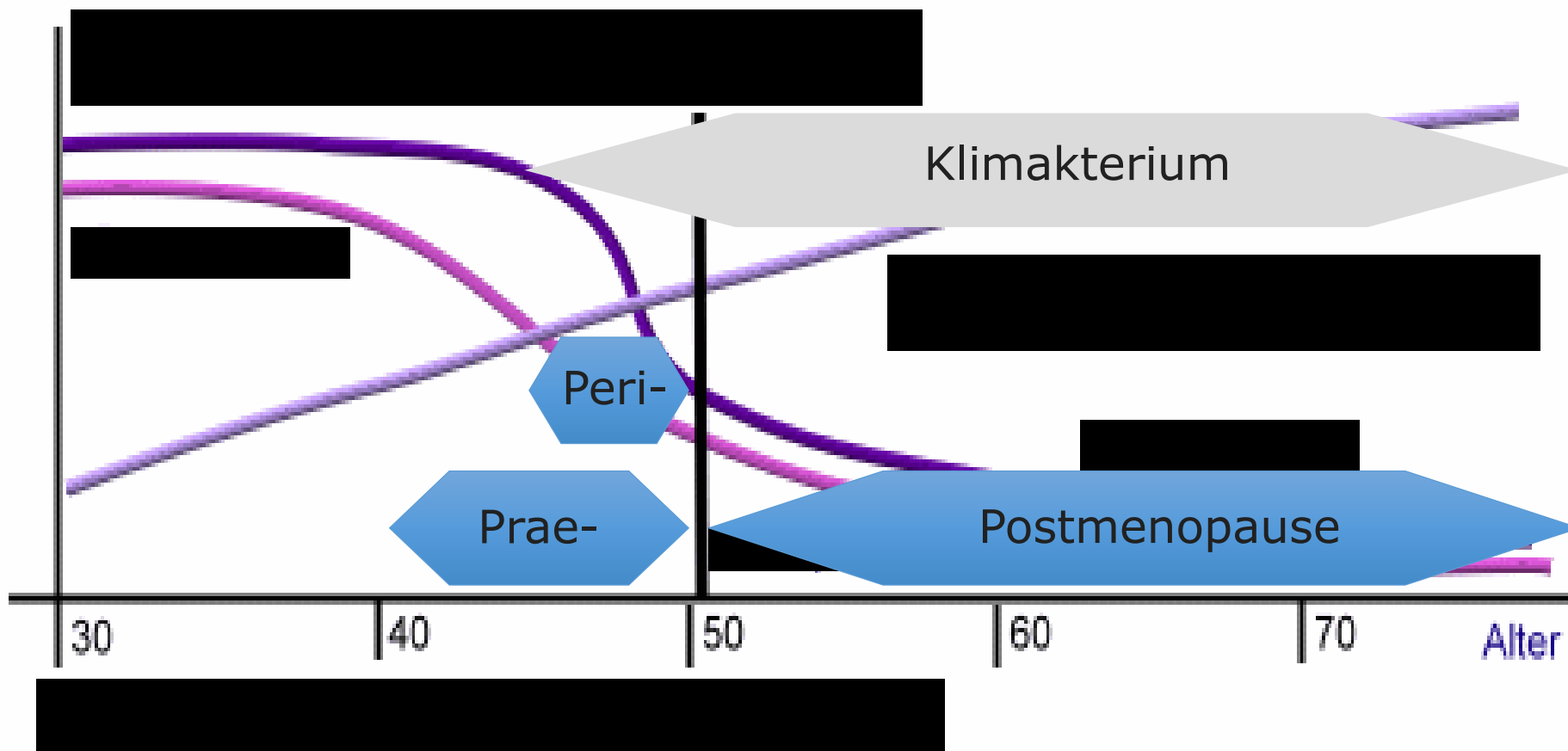
Wenn die Hormonproduktion in den Eierstöcken abnimmt, nehmen die Botenstoffe, vor allem das FSH zu. Diese Veränderung kann durch eine Blutanalyse festgestellt werden und lässt den Beginn der Wechseljahre objektivieren.

Die letzte Monatsblutung im Leben einer Frau wird als Menopause bezeichnet. Die hormonelle Umstellung beginnt bereits vorher in der sog. Prä-, Perimenopause.

Die Zeit nach der Menopause wird als Postmenopause bezeichnet. Die Zeitspanne vom Beginn der Perimenopause bis hinein in die Postmenopause wird Klimakterium (= Wechseljahre) genannt.

# Das Klimakterium

(gr. Klimaktér: „Stufenleiter, kritischer Lebensabschnitt“, Jahre der hormonellen Umstellung vor und nach der Menopause = „Wechseljahre“)



# Grundlagen

Im Rahmen der Perimenopause kommt es zu allererst zum Abfall der Progesteronproduktion und damit zu einem **relativen Progesteronmangel**.

Die wesentlichen Symptome, die durch den Progesteronmangel hervorgerufen werden, sind:

- Verkürzte Zyklen, Zwischenblutungen
- Gereizt, aggressiv, innere Unruhe
- Wassereinlagerungen, Brustspannen, Gewichtszunahme, Kurzatmigkeit
- Migräne, Muskelschmerzen,
- Schwindel, Übelkeit
- Blähungen, Verstopfung

# Grundlagen

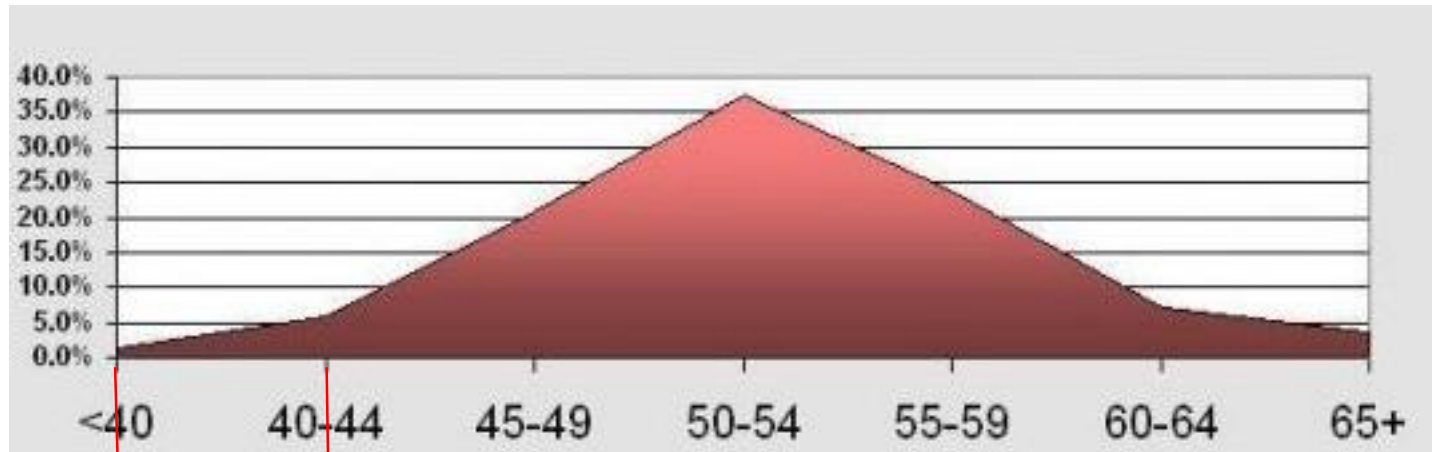
Erst später kommt es durch den Abfall der Östrogenproduktion zu den klassischen **Östrogenmangelsymptomen:**

- Ausbleibende Blutung
- Hitzewallungen
- Haarausfall, Faltenbildung, Osteoporose
- Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenksschmerzen
- Weinerlich, depressiv, ängstlich
- Schlafstörungen, Gedächtnisschwäche



# Erste Symptome

Üblicherweise treten die ersten Symptome um das 50. Lebensjahr auf, in Einzelfällen (z.B. nach operativer Entfernung der Eierstöcke oder auch genetisch bedingt) können erste Symptome schon vor dem 40. Lebensjahr (vorzeitiger) oder vor dem 45. Lebensjahr (frühzeitiger Wechsel) vorkommen.

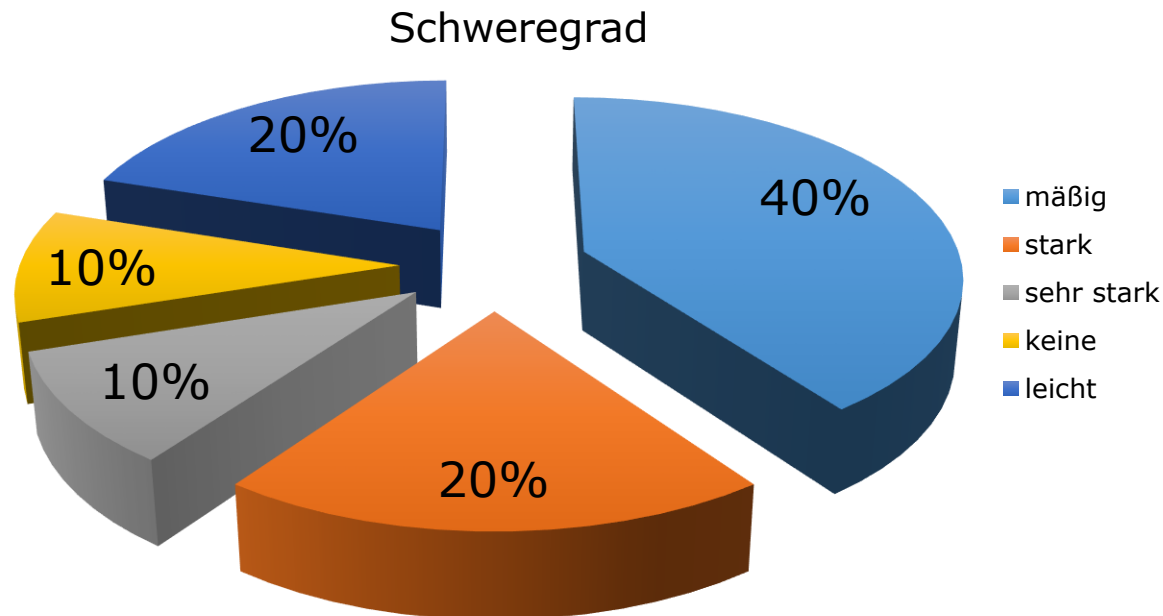


vorzeitiger

frühzeitiger  
Wechsel

# Schweregrad Verteilung

Der Schweregrad der Wechselbeschwerden ist individuell verschieden. Zirka 30% aller Frauen erleben keine oder nur äußerst geringe Symptome, 40% Symptome mäßiger Stärke und die restlichen 30% leiden stark bis sehr stark.



Fortsetzung folgt ...