

Gesund und fit durch die Wechseljahre

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

Teil2

Wechselbeschwerden

Wenn Wechselbeschwerden auftreten, dann werden diese am heftigsten in der Perimenopause wahrgenommen.

Bis zu 20% der Frauen spüren Wechselbeschwerden auch noch 10 Jahre nach der Menopause.

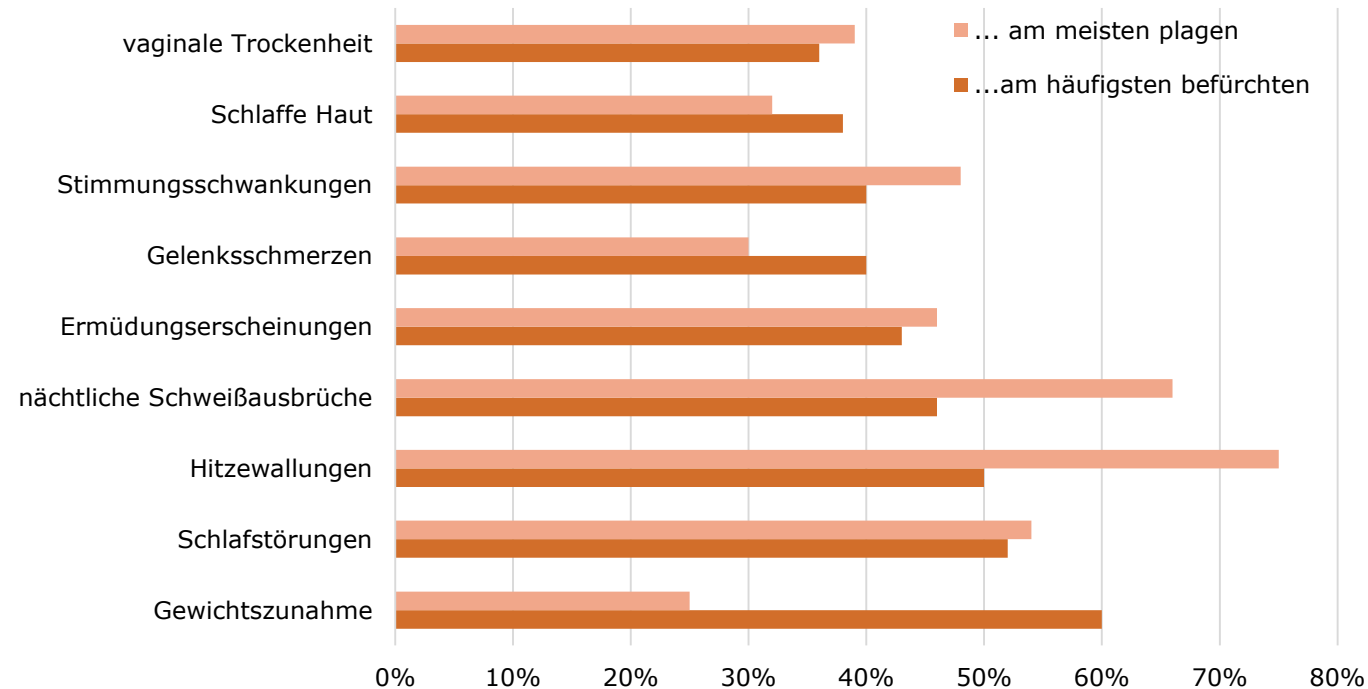
Die am meisten belastenden Symptome sind folgende:

- Hitzewallungen
- Angststörungen
- Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Gedächtnisschwäche
- Gewichtszunahme
- Müdigkeit
- Libidoverlust

Wechselbeschwerden

In einer interessanten Arbeit wurden die häufigsten Ängste bezogen auf die Wechseljahre den tatsächlich belastenden Beschwerden gegenüber gestellt:

Welche Wechselbeschwerden Frauen...



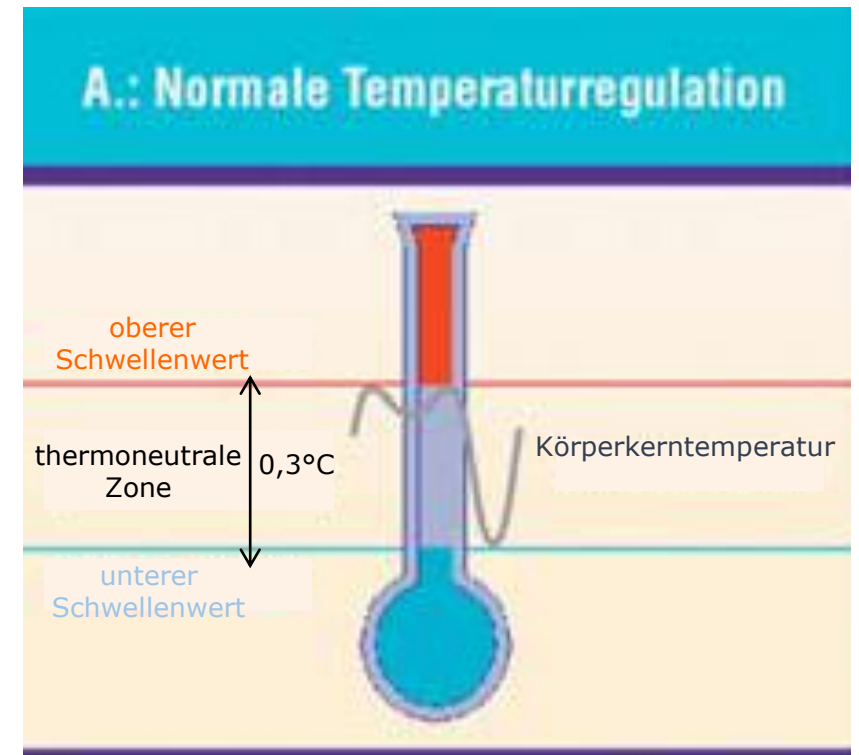
Dabei erkennt man, dass sich die meisten Frauen zu Unrecht vor einer Gewichtszunahme fürchten und deutlich mehr Frauen als erwartet unter Hitzewallungen leiden.

Wechselbeschwerden

Wie entstehen diese Hitzewallungen?

Die Temperaturregulation im menschlichen Körper wird zentral gesteuert.

Diese Temperaturregulation legt einen oberen Schwellenwert fest, bei dessen Überschreitung wird uns heiß. Bei Unterschreitung des Stellenwertes frieren wir. Die Zone dazwischen wird thermoneutrale Zone genannt und weist eine Schwankungsbreite von ca. $0,3^{\circ}\text{C}$ auf.



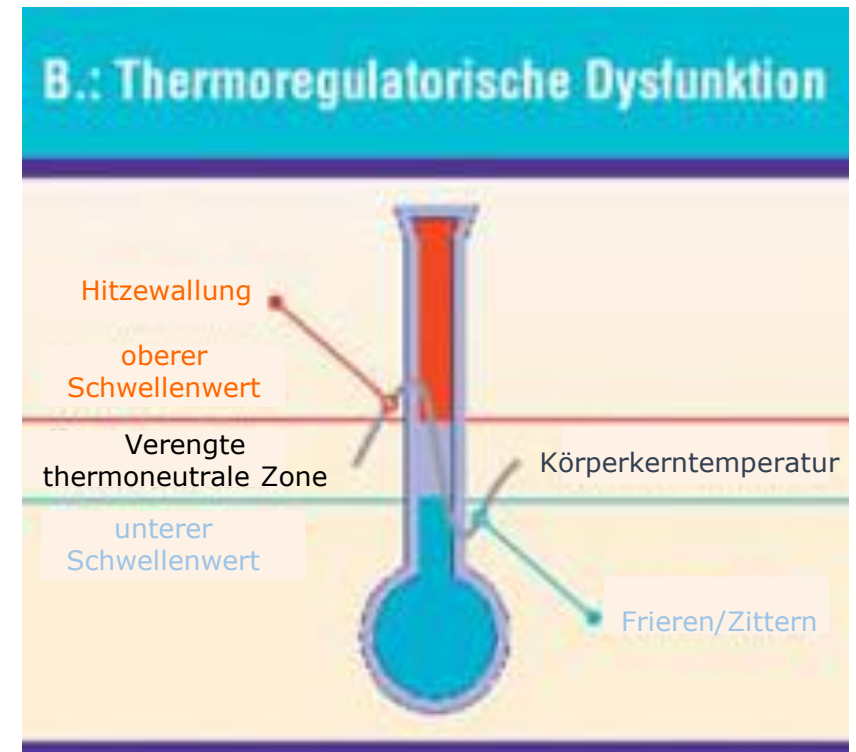
Wechselbeschwerden

Wie entstehen diese Hitzewallungen?

Im Wechsel wird diese thermoneutrale Zone noch enger.

Deshalb führen bereits geringe Änderungen der Außentemperatur oder auch nur geringe körperliche Anstrengungen zu einem Hitzegefühl bzw. zu rascher Abfolge von Schwitzen oder Frieren.

In wissenschaftlichen Studien konnte auch ein deutlicher Zusammenhang zwischen psychischen Stress und Hitzewallungen nachgewiesen werden – ein Zusammenhang, der auch durch diese zentrale Temperaturregulation erklärbar ist.



Fortsetzung folgt ...