

# Gesund und fit durch die Wechseljahre

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

**Teil 3**

# Gewichtszunahme im Wechsel

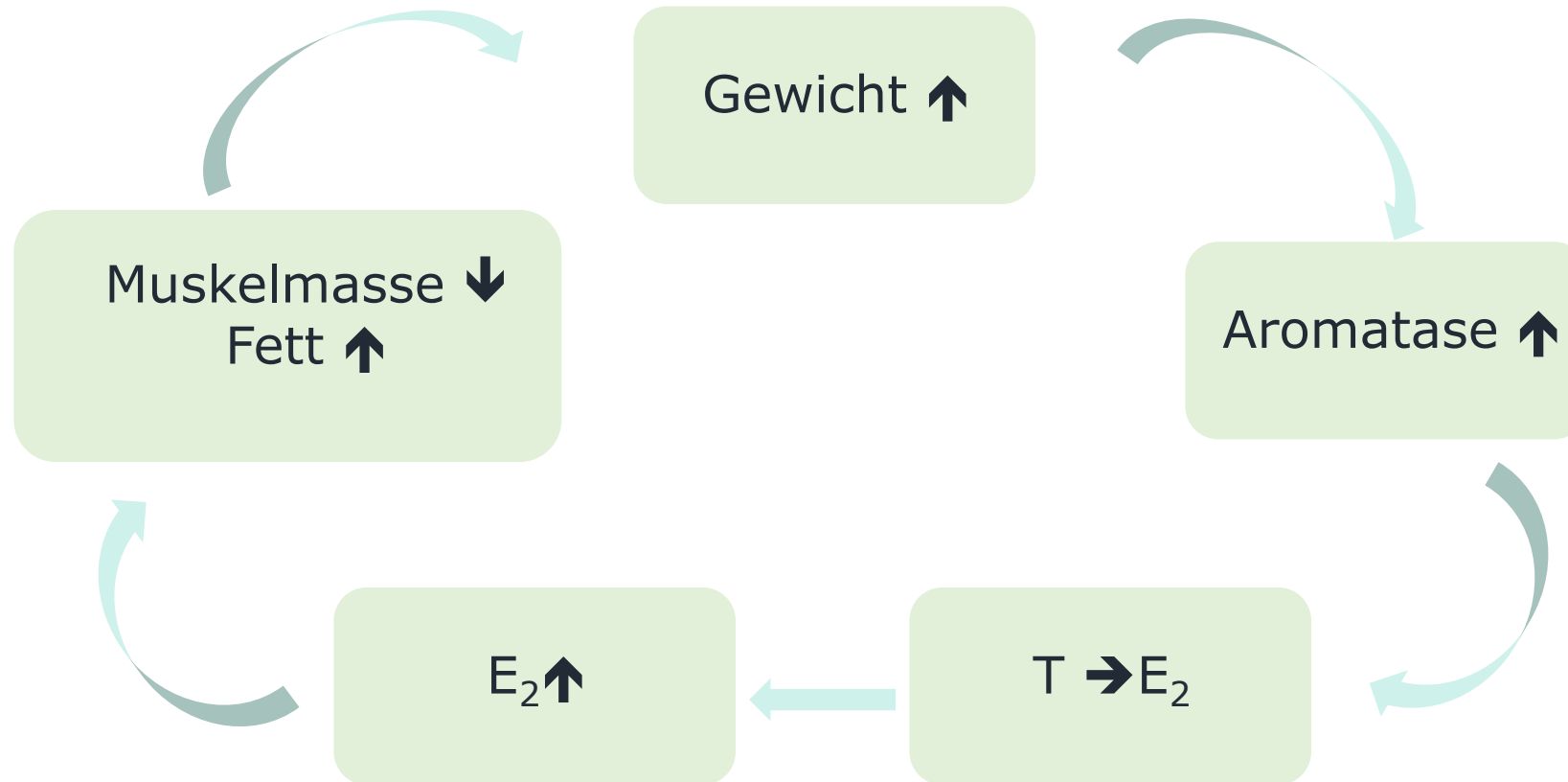
Ein Enzym, die Aromatase, steuert die Umwandlung von Testosteron zu Östradiol im Unterhautfettgewebe.

Durch die vermehrte Produktion von Östradiol kommt es zur Abnahme von Muskelmasse und weiterer Zunahme von Unterhautfettgewebe und dadurch zu Gewichtszunahme.

Durch die Zunahme von Unterhautfettgewebe kommt es zur vermehrten Aromatasebildung. Damit wird dieser Kreislauf durch Gewichtszunahme zusätzlich unterstützt.

Nur durch gezielte Gewichtsreduktion kann dieser natürliche Prozess abgeschwächt bzw. unterbrochen werden.

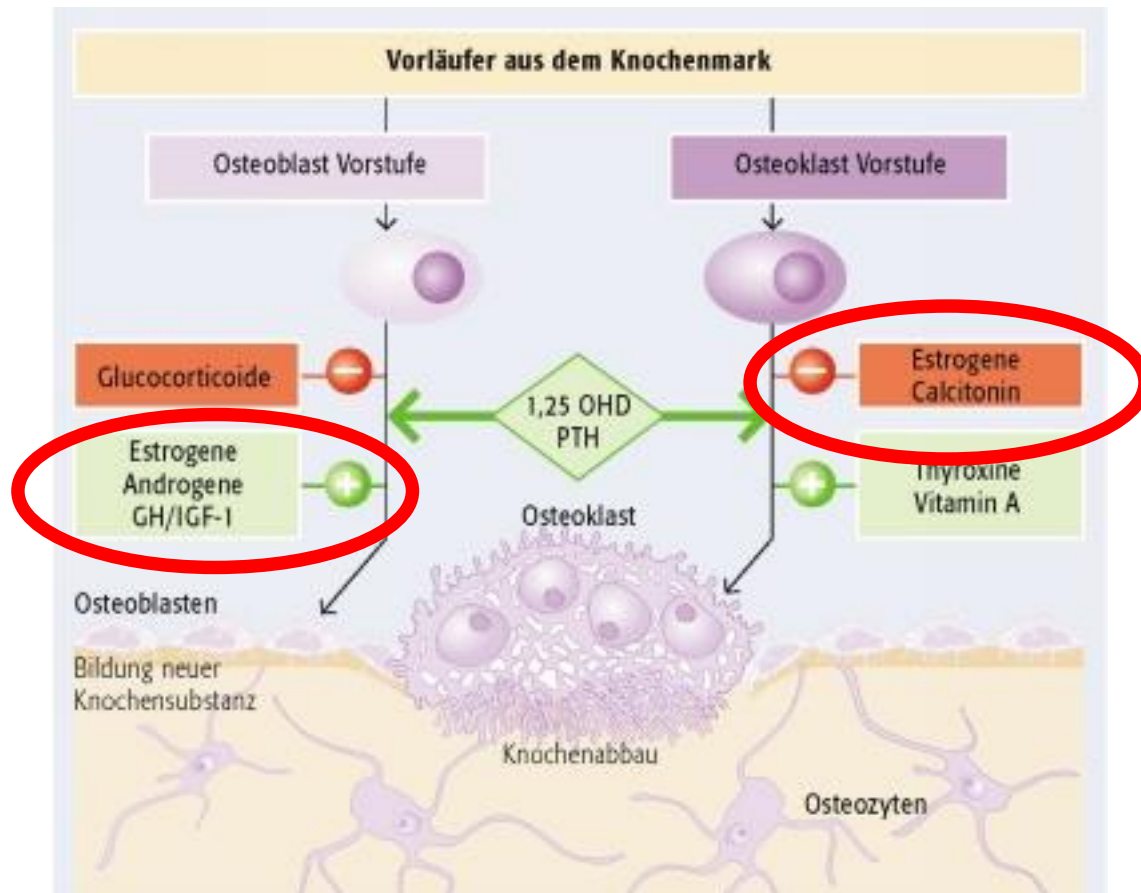
# Hormone und Gewicht



# Verdauungsstörungen im Wechsel

Durch die Reduktion der Östrogenproduktion im Wechsel wird auch in der Leber weniger Gallenflüssigkeit produziert, daraus resultieren vermehrt Blähungen und Verstopfungen im Wechsel.

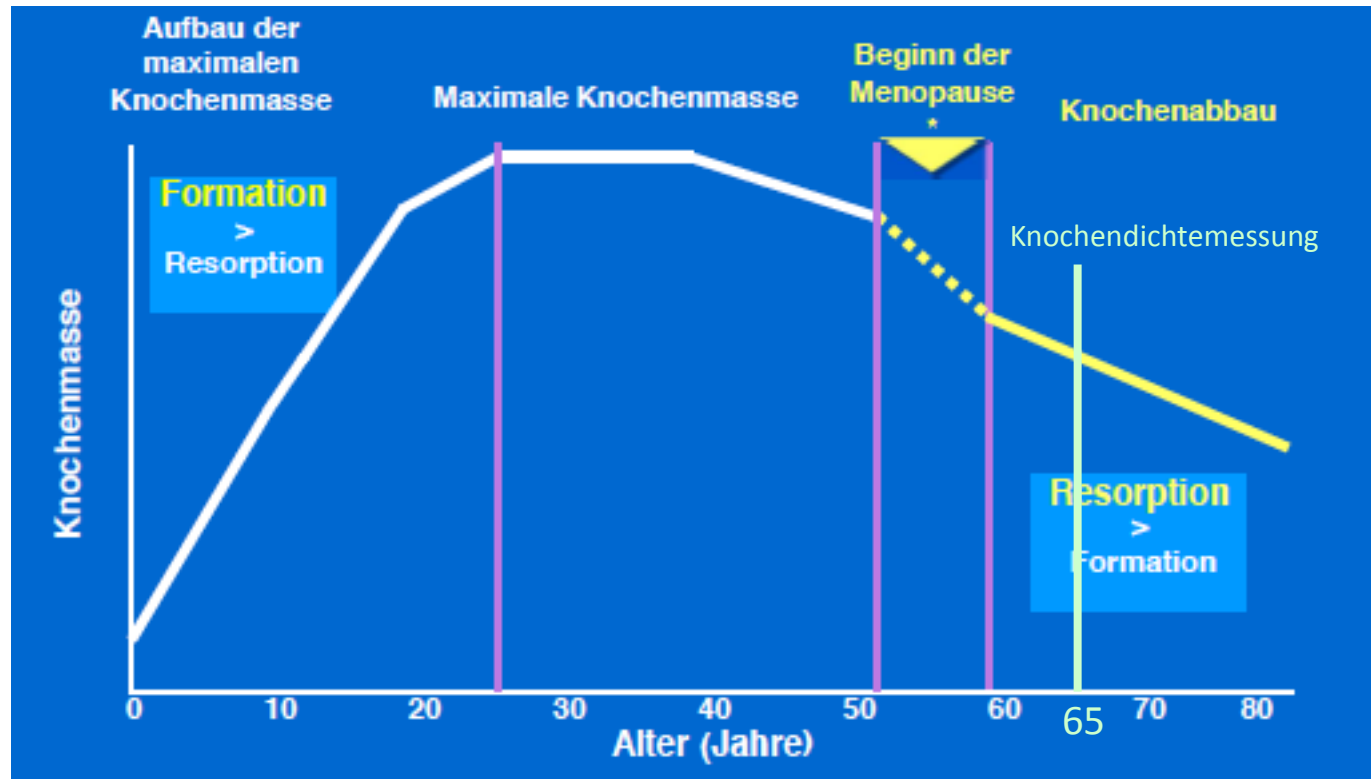
# Der Knochen im Wechsel



Während des gesamten Lebens wird durch Osteoblasten Knochen- substanz auf- und durch Osteo- klasten Knochensubstanz abgebaut.

Auch in diesen Kreislauf greifen Östrogene steuernd ein: Östrogene blockieren das Heranreifen von Osteoklasten und fördern die Ausreifung von Osteoblasten. Da- durch wird während der Geschlechts- reife mehr Knochensubstanz gebildet als resorbiert.

# Der Knochen im Wechsel



Nach der Menopause nimmt durch den Abfall der Östrogene die Knochenresorption zu und dadurch die Knochendichte ab.

Am J Epidemiol 1998;147

# Äußeres Genitale im Wechsel

Durch die verminderte Östrogenproduktion wird die Scheidenhaut der Scheide dünner und trockener. Es ändert sich auch der Säuregehalt im vaginalen Milieu, sodass die Möglichkeit für Infektionen, Verletzungen und Schmerzen zunimmt.

Gleichermaßen kommt es im Wechsel zu einer Häufung von Blasenentzündungen und Harninkontinenz, was ebenfalls auf die Abnahme der Östrogenproduktion zurückzuführen ist.

# Körperlichkeit und Sexualität im Wechsel

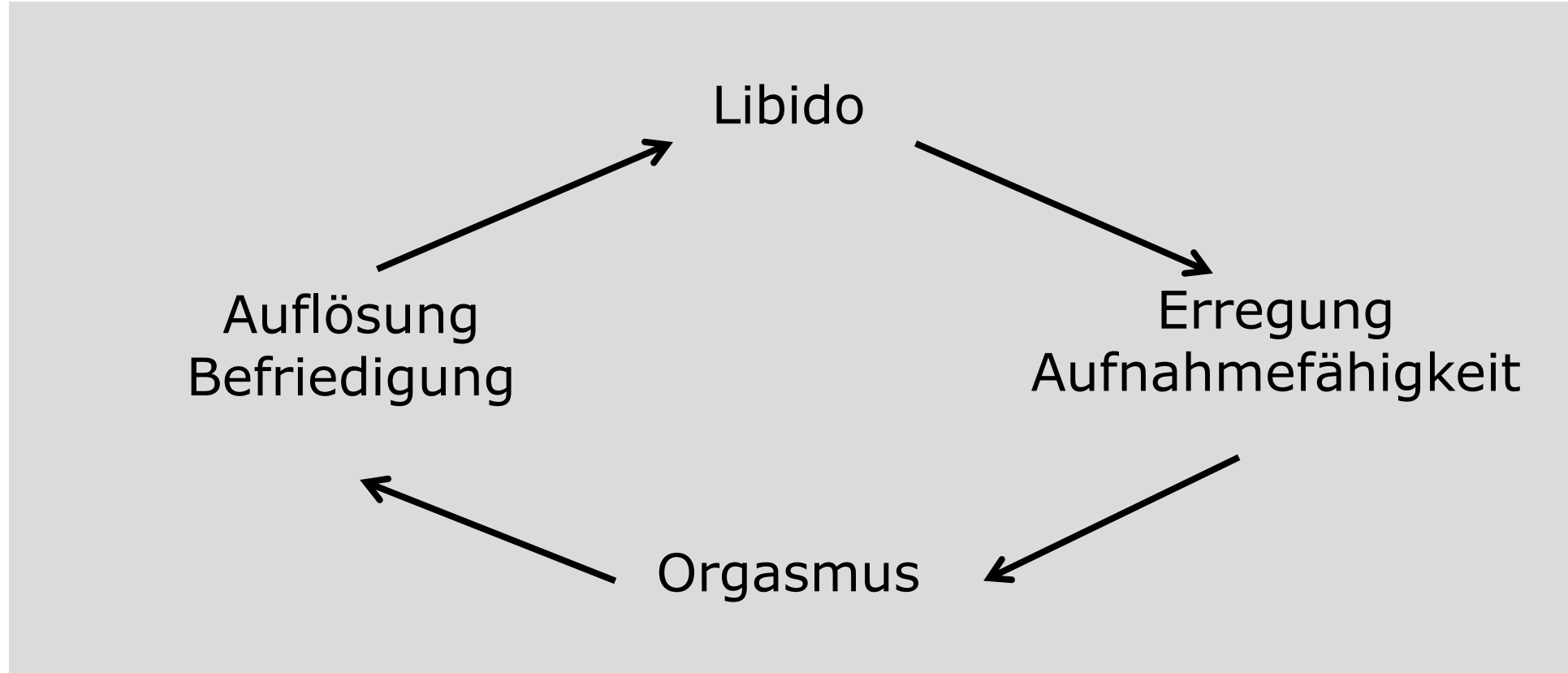
Sexualität ist für ältere Frauen sehr wichtig.

Ihr Körperempfinden entspricht dem junger Frauen und ist für das seelische Befinden von entscheidender Bedeutung.

Die Libido (sexuelles Verlangen) basiert nach dem kybernetischen Modell von Graziottin auf komplexen Zusammenhängen von Erregung, Aufnahmefähigkeit, Orgasmus, Befriedigung, Auflösung.



# Libido (Sexuelles Verlangen)



A. Graziottin : Maturitas 34 (2000)

# Libido im Klimakterium

Im Klimakterium kann die Libido durch mehrere Faktoren beeinflusst werden:

## **Allgemeine Faktoren:**

- Medikamente
- Rauchen, Alkohol
- Krankheiten  
(Depression, Ängste, chronischer Stress)
- Krankheiten des Partners
- Beziehungsprobleme

## **Östrogene ↓**

- Sexuelle Identität ↓
- Selbstwahrnehmung
- Befriedigende  
Sexualfunktion
- Feromone
- Lubrication

Fortsetzung folgt ...