

Mehr Freude
am Leben

Individuelle Gesundheitsvorsorge

Wechseljahre – Baustelle Hormonhaushalt



P a t i e n t e n i n f o r m a t i o n

Wechseljahre – Baustelle Hormonhaushalt

Die Zeitspanne des „Wechsels“ ist ein natürlicher Prozess im Leben einer Frau. Manche Frauen erfreuen sich auch in den Wechseljahren bester Gesundheit, andere plagen sich mehr oder weniger stark mit den typischen Beschwerden. Aber für alle Frauen sind die Wechseljahre eine Zeit der Umstellung, ähnlich wie die Pubertät.

Zum einen liegt es an der Veranlagung, wie die Wechseljahre verlaufen, zum anderen haben es aber die Frauen selbst in der Hand, ob sie die Zeit der Wechseljahre genießen können oder nicht.

In den Wechseljahren der Frau – medizinisch auch Klimakterium genannt – ändert sich der Hormonhaushalt des weiblichen Körpers. Die Eierstöcke stellen weniger Sexualhormone her: Östrogen und Gestagen werden zunehmend weniger produziert. Bis diese Umstellung abgeschlossen ist und sich der Körper an den neuen Hormonspiegel gewöhnt hat, vergehen im Schnitt fünf bis zehn Jahre.

Der zunehmende Östrogenmangel zeigt sich am häufigsten durch Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schwindel. Weitere Beschwerden, die während der Wechseljahre auftreten können, sind Schlafstörungen, leichteres Ermüden, Antriebslosigkeit, Palpitationen (Herzrasen), Reizbarkeit, Nervosität, erhöhte Verletzlichkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen, Verminderung des Selbstwertgefühls, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Harninkontinenz, Verstopfung, Durchfall, trockene Haut, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme, Gelenk- und Muskelschmerzen, Haarausfall, verstärkter Haarwuchs im Gesicht, und verlängerte Menstruationen (bis zu vier Wochen). Viele dieser Beschwerden verschwinden nach dem Klimakterium wieder.

Durch die hormonelle Umstellung steigt zudem das Risiko für Frauen, im Alter an Osteoporose (Knochenschwund) oder Arteriosklerose (Gefäßverkalkung) zu erkranken. Dadurch steigt sowohl die Gefahr für Knochenbrüche als auch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Optimale Versorgung mit Vitamin D ist spätestens ab diesem Zeitpunkt enorm wichtig.

Leichtere Beschwerden in den Wechseljahren lassen sich durch eine Veränderung des Lebensstils beeinflussen. Empfehlenswert ist mehr Bewegung und eine noch gesündere Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Daneben ist eine Reduktion tierischer Produkte empfehlenswert. Noch besser ist eine vegetarische Ernährung, weil Vegetarierinnen weniger an Wechseljahresbeschwerden zu leiden scheinen. Weiterhin geht man davon aus, dass die in Soja, Tofu, grünem Tee oder Gojibeeren enthaltenen Phytoöstrogene die klimakterischen Beschwerden lindern können.

Damit Sie Ihren Hormonstatus kennen und demzufolge gegebenenfalls aktiv entsprechende Gegenmaßnahmen ergreifen können, sollten Sie zunächst folgende Laboruntersuchungen durchführen lassen:

Östradiol

Das wirksamste der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogene) gibt Aufschluss über den Funktionszustand der Eierstöcke.



FSH (Follikelstimulierendes Hormon), LH (Luteinisierendes Hormon)

Sowohl das follikelstimulierende als auch das luteinisierende Hormon FSH und LH sind für die Bildung der Geschlechtshormone verantwortlich und geben wichtige Hinweise für die Ursache von niedrigen Östradiolwerten. In den Wechseljahren steigen die Werte von LH und FSH an.

Vitamin D

Vitamin D kann durch Sonneneinstrahlung in der Haut des Menschen synthetisiert werden. Durch Sonnencremes mit Schutzfaktoren wird die Produktion aber wieder gehemmt. Mit steigendem Alter sinkt physiologisch die Vitamin-D-Produktion in der Haut und eine Substitution erweist sich als sehr wichtig. Vitamin D macht nicht nur Knochen stabiler, es optimiert auch das Immunsystem und beugt somit vielen Erkrankungen (Autoimmunerkrankungen, Infektionen, etc.) vor.

Falscher Alarm: TSH – Das schilddrüsenstimulierende Hormon

Die Schilddrüse ist eine wichtige Steuerzentrale unseres Körpers. Eine Schilddrüsenstörung kann ähnliche Beschwerden wie die Wechseljahre bereiten. Das schilddrüsenstimulierende Hormon TSH zeigt eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse an. Eine Unterfunktion, die oft zu einem schleichenden Leistungsabbau führt, wird nicht selten als „Alterserscheinung“ fehlinterpretiert. Eine Überfunktion der Schilddrüse kann Hitzevallungen, Herzrasen und Reizbarkeit verursachen und so klimakterische Beschwerden vortäuschen. Beide Störungen kann man gut medikamentös behandeln.

Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Weitere Angebote zur individuellen Gesundheitsvorsorge:

Arteriosklerose-Vorsorge	Mädchensprechstunde Chlamydieninfektion
Borreliose – Neue diagnostische Möglichkeiten	Magen-Darm-Beschwerden
Chronische Müdigkeit	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Depressive Verstimmungen	Osteoporose-Vorsorge
Fleischlos gesünder?	Oxidativer Stress
Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge	Pränatalscreening
Haarausfall	Prostatakrebs-Vorsorge
Hormonvorsorge Mann	Sexuell übertragbare Krankheiten
Hormonvorsorge Frau	Thrombose-Vorsorge
Immunabwehr	Vitamin D – Sonnige Stunden für die Gesundheit
Infektionsvorsorge für Schwangere	Zeckenstich – Was tun

dz/3.000/01-18

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.

In Zusammenarbeit mit



LABOR STABER
Medizinische Diagnostik