

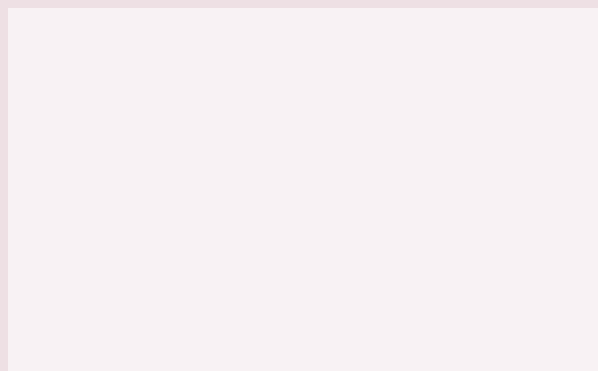
**Welche Symptome beobachte ich bei mir?**

Die nachfolgende Zusammenstellung mit einer Auswahl an möglichen Symptomen bietet eine Orientierung zur Selbsteinschätzung und kann als Vorbereitung für ein Gespräch mit Ihrem/Ihrer Ärzt\*in dienen.

Symptom	häufig	manchmal	selten	nie
▪ Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Hitzewallungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Schweißausbrüche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Zyklusunregelmäßigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Zwischenblutungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Prämenstruelle Beschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Gewichtszunahme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Gelenkschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Haarausfall	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Trockene Haut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Libidoverlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Vergesslichkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ Depressive Verstimmungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
▪ _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Ihre Praxis

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



© amedes 08/2023 | Nachdruck verboten | SAP-Nr. 599534

Diese Patienteninformation wurde mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine direkte oder indirekte Haftung aufgrund der Nutzung der bereitgestellten Informationen wird jedoch ausgeschlossen, soweit sie nicht auf Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beruht.



[www.mein-amedes.de](http://www.mein-amedes.de)

## Wechseljahre

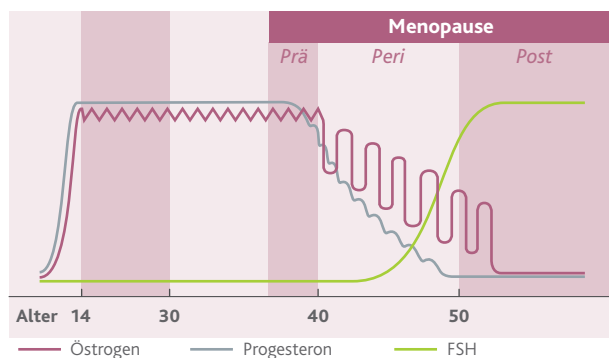
## und die Zeit danach

### PATIENTENINFORMATION



# Liebe Patientin,

Wechseljahre, das sogenannte Klimakterium, ist eine Zeit großer Umstellungen. Etwa zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr (gelegentlich auch schon früher) kommt es nach und nach zu einem Erlöschen der Eierstockfunktion. Die Eierstöcke produzieren immer weniger Hormone; es kommt häufig zu einem Hormonungleichgewicht bis die Produktion von Hormonen komplett eingestellt wird.



Viele Frauen verspüren in dieser Zeit beginnende Schlafstörungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Unwohlsein, prämenstruelle Beschwerden und zunehmend auch unregelmässige Blutungen. Viele Frauen berichten auch über

- depressive Verstimmungen
- Vergesslichkeit
- Haarausfall
- Gewichtszunahme
- Kreislaufprobleme
- Libidoverlust u. a.

Die Ausprägung der Beschwerden in den Wechseljahren ist von Frau zu Frau unterschiedlich. In manchen Fällen führen sie zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität. Eine Hormonersatztherapie ist ggf. in Betracht zu ziehen, um Beschwerden zu reduzieren.

## Was kann ich selber tun?

In den Wechseljahren durchlaufen Frauen eine Vielzahl von körperlichen aber auch mentalen Veränderungen. Neben der Möglichkeit einer Hormonersatztherapie gibt es viele Möglichkeiten, diesen Prozess gut zu unterstützen.

So können Frauen z.B.

- durch regelmäßige sportliche Tätigkeit (insbesondere Kraftsport) Muskelmasse trainieren, da wir Frauen im Laufe unseres Lebens wieder an Muskelmasse verlieren
- durch eine ausgeglichene Ernährung der Gewichtszunahme entgegenwirken und den Stoffwechsel unterstützen
- durch ausreichende Versorgung mit Vitamin D zur Knochengesundheit beitragen
- bei milden Beschwerden eine pflanzliche Therapie in Betracht ziehen
- mit einer guten Schlafhygiene ausreichenden Schlaf finden

## Sollte ich in den Wechseljahren

### Hormone nehmen?

Die Abnahme der Hormonproduktion der Eierstöcke ist ein natürlicher Prozess. Dennoch führt er bei vielen Frauen zu einer Beeinträchtigung.

Eine Hormonersatztherapie kann helfen, die sogenannten vasomotorischen Beschwerden (Hitzewallungen, Schweißausbrüche u.a.) zu lindern und somit auch die Lebensqualität zu steigern.

Hierzu sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt wird Sie zu Vor- und Nachteilen beraten und Ihre individuelle Situation mit Ihnen besprechen. Im Falle einer Hormonersatztherapie kann dann eine für Sie passende Behandlung festgelegt werden.

## „Mein goldenes Fenster“

*Sofern eine Hormonersatztherapie im Rahmen meiner Wechseljahre in Frage kommt, überwiegen für mich die Vorteile bei einem früheren Beginn.*

## Welche Möglichkeiten der Hormonbehandlung gibt es?

Für eine Hormonersatztherapie gibt es verschiedene Möglichkeiten: Tabletten, Kapseln, Gel, Spray und Hautpflaster.

Die jeweilige spezifische Zusammensetzung des Präparates kann dabei variieren und individuell angepasst werden, zum Beispiel im Rahmen einer (bioidentischen) Hormonersatztherapie.

Die Therapie mit Hormonen in den Wechseljahren dient in erster Linie dazu, die Wechseljahresbeschwerden zu reduzieren. Sie kann zudem auch einen günstigen Effekt haben auf, z.B.:

- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Knochengesundheit
- mentale Gesundheit
- Zuckerstoffwechsel

Ist das Gefäßsystem allerdings vorgeschädigt oder sind schon mehr als zehn Jahre seit der Menopause vergangen, geraten diese Vorteile mehr und mehr in den Hintergrund und die Risiken überwiegen, so z. B. die höhere Wahrscheinlichkeit von Thrombosen (Gefäßverschlüssen), Herzinfarkten und Schlaganfällen.

Die Wahrscheinlichkeit einer Brustkrebserkrankung ist leicht erhöht, wenn sowohl Östrogene als auch Gelbkörperhormone (wie Progesteron) über längere Zeit gegeben werden. Auf Gelbkörperhormone kann man allerdings nicht verzichten, solange noch die Gebärmutter und die Gebärmutter-schleimhaut vorhanden sind, denn sonst könnte es durch die alleinige Gabe von Östrogenen zu einem Risiko für Gebärmutter-schleimhautkrebs kommen.

Östrogene alleine wiederum haben nach heutigem Wissensstand nur einen sehr geringfügigen Einfluss auf das Brustkrebsrisiko. Das Risiko für Dickdarmkrebs wird durch eine Hormonersatztherapie – mit und ohne Gelbkörperhormon – gesenkt. Das Risiko für Eierstockkrebs steigt durch eine Hormontherapie – mit und ohne Gelbkörperhormon – etwas an.

**Lassen Sie sich in Ihrer Frauenarztpraxis zu den individuellen Vor- und Nachteilen in Ihrem speziellen Fall beraten!**