

# GUT GELAUNT DURCH DIE WECHSELJAHRE



FK Kundenmanager/in 2010

# Physiologische Veränderungen in den Wechseljahren

- Die Bildung der Sexualhormone Oestrogen und Progesteron in den Eierstöcken nimmt stetig ab.
- Die Periodenblutung wird unregelmäßig und setzt schließlich ganz aus.
- Heutzutage beginnen die Wechseljahre bei der Mehrzahl der Frauen ab dem 45. Lebensjahr und dauern zirka 10 Jahre.



# Körperliche Veränderungen in den Wechseljahren

Die weiblichen Sexual-Hormone sind an einer Reihe von weiteren Stoffwechselfvorgängen beteiligt:

- Es kommt zu Hitzewallungen und Schweißausbrüchen,
- Schlafstörungen,
- Kopfschmerzen,
- depressiven Verstimmungen.
- Viele Frauen oder deren Partner berichten von Reizbarkeit, Nervosität.

**Folge:** Es kann zu einer starken Beeinträchtigung der Lebensqualität kommen.



# Körperliche Veränderungen in den Wechseljahren

- Unregelmäßige Monatsblutung
- Gewichtsprobleme
- Steigendes Osteoporoserisiko
- Zunehmende Trockenheit von Haut und Schleimhäuten
- Veränderungen an Haut und Haaren
- Zunehmendes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Zunehmende Harnwegserkrankungen und Blasenschwäche



# Therapeutische Maßnahmen

## Hormonhaltige Arzneimittel

- Hormonpflaster
- Lokale Anwendung von hormonhaltigen Salben und Gelen
- Hormontabletten

## „Alternative Medizin“

- Pflanzliche Produkte
- Homöopathische Produkte
- Rotklee
- Soja



# Hormone

- Zur kurzfristigen Anwendung bei Wechseljahrsbeschwerden, die anders nicht in den Griff zu bekommen sind.
- In der Osteoporosetherapie – aber nur dann – wenn andere Arzneimittel die ansonsten gegen Osteoporose eingesetzt werden, nicht vertragen oder aber aufgrund anderer Erkrankungen von der Patientin nicht angewendet werden dürfen.

# Soja und Rotklee in den Wechseljahren

- Gelten als Nahrungsergänzungsmittel.
- Durch die so genannten Phytoöstrogene kommt es – ähnlich wie bei den Hormonen – zu einer Stimulation der Reproduktionsorgane und des Brustgewebes, in hoher Dosis zu ähnlichen Nebenwirkungen wie bei den synthetischen Östrogenen.

# Weitere pflanzliche Produkte

## Traubensilberkerze

- bei allgemeinen Beschwerden während der Wechseljahre

## Johanniskraut

- bei ausgeprägten Verstimmungszuständen und leichten bis mittelschweren Depressionen

## Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter

- bei Unruhe- und Spannungszuständen



# Traubensilberkerze

## Die lipophilen Drogenauszüge:

- zeigen eine oestrogenartige Wirkung,
- bewirken eine Suppression des LH (luteinisierendes Hormon) und
- binden an den Oestrogenrezeptoren.



Dadurch werden Hitzewallungen reduziert.

Gelegentlich können Magenbeschwerden auftreten.

# SERM: Traubensilberkerze

- Wirkstoffe greifen nicht direkt an den Oestrogen-Rezeptoren an, sondern verändern sie so, dass sie dort oestrogenartige Wirkungen entfalten können.
- Daraus resultiert die Bezeichnung (Phyto)-**SERM** (selective estrogen receptor modulators).
- Daher nur einige oestrogenartige Wirkungen – aber keine Nebenwirkungen der Oestrogene, insbesondere nicht auf das Brustgewebe.

# SERM-Effekte der Traubensilberkerze

## Humanpharmakodynamischer Effekt

- keine Dickenzunahme am Endometrium
- keine Veränderung der Vaginalzytologie
- keine Veränderung von LH, FSH, E-2, PRL sowie SHBG

## Tierexperimentelle Studien

- Kein oestrogentypischer Effekt auf Uterus und Vaginalzytologie
- Wachstumshemmung oestrogensensitiver Mamma-Tumore
- Osteoprotektiver oestrogenagonistischer Effekt

## In-vitro Effekt:

- keine Effekte am Uterus
- Keine Wachstumsförderung an humanen Mamma-CA-Zellen
- Oestrogentypische Expression von Osteocalcin

**ZNS-Effekt:** dopaminergereffekt

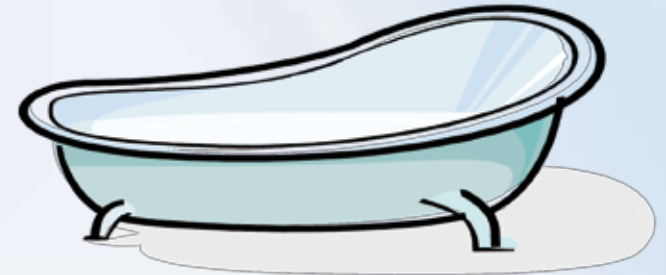
# „Alternative“ Heilmethoden

- Sehr gute Erfolge lassen sich auch mit homöopathischen Arzneimitteln erzielen, die den individuellen Bedürfnissen oder Beschwerden der Patientinnen angepasst werden können.



# Unterstützende Maßnahmen

- Bei Schlafstörungen entspannende Bäder mit Zusätzen von Melisse oder Lavendel.
- Wärmeansteigende Fußbäder direkt vor dem Schlafengehen.
- „Schlaftee“ mit Melissenblättern und Lavendelblüte wirkt einschlaffördernd bei leichten Schlafstörungen.
- Baldrianprodukte verkürzen die Einschlafphase.



# Werden Sie aktiv

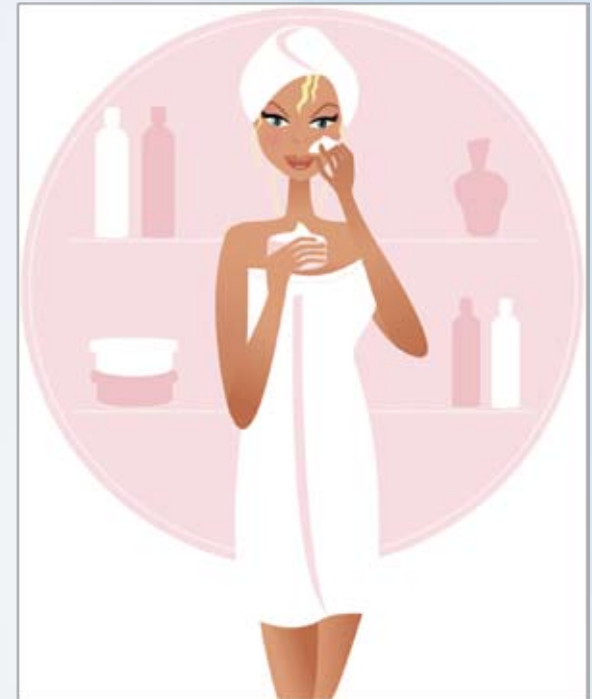
- Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Beschwerden in den Wechseljahren aus.
- Leichter Ausdauersport stärkt das Herz-Kreislaufsystem und reguliert zusätzlich das Körpergewicht.
- Spezielle Gymnastik wirkt vorbeugend gegen Osteoporose.
- Beckenbodengymnastik ist hilfreich bei Beschwerden im Urogenitaltrakt.



# „Gönnen Sie sich etwas“

- Wechselduschen
- Massagen
- Wellnessstage zur Entspannung
- Progressive Muskelentspannung nach Jakobson, Autogenes Training, Yoga und Atemübungen

**Dies alles wirkt Hitzewallungen und Schlafstörungen entgegen.**



VIELEN DANK  
FÜR IHRE  
AUFMERKSAMKEIT

