

Menopause

Wissenswertes und Praxistipps



WECHSELJAHRE (KLIMAKTERIUM) ^{1,2,3,5}

Die Wechseljahre beziehen sich auf die gesamte Phase im Leben einer Frau, in der ihr reproduktives System allmählich aufhört zu arbeiten und ihre Hormonproduktion abnimmt. Die Menopause ist ein spezifischer Zeitpunkt, der als Ende der Menstruation einer Frau für mindestens 12 aufeinanderfolgende Monate definiert ist. Die Menopause ist also ein Ereignis innerhalb der Wechseljahre, das das Ende der reproduktiven Phase markiert.



PRÄMENOPAUSE ^{1,2,3,5}

Die Prämenopause ist die Phase vor der Menopause, in der sich Anzeichen von hormonellen Veränderungen bemerkbar machen, aber regelmäßige Menstruationszyklen noch stattfinden. Während der Prämenopause können Frauen Symptome wie unregelmäßige Perioden, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen erleben. Diese Phase kann mehrere Jahre dauern, bevor die Menopause eintritt.

PERIMENOPAUSE ^{1,2,3,5}

Die Perimenopause ist eine Übergangsphase, die die Jahre vor der Menopause umfasst. Die Perimenopause kann mehrere Jahre dauern und endet mit der Menopause.

URSACHEN UND RISIKOFAKTOREN^{1,2,3,4,5}

Der allmähliche Rückgang der Eierstockfunktion im fortgeschrittenen Alter ist hauptsächlich für die Menopause verantwortlich. Dies führt zu einem Ungleichgewicht der Hormone im Körper, insbesondere zu einem Rückgang des Östrogenspiegels.

Die Menopause bringt verschiedene Symptome mit sich, darunter Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, vaginale Trockenheit, Gedächtnisprobleme und Gewichtszunahme. Darüber hinaus erhöht die Menopause das Risiko für Osteoporose aufgrund des Verlusts von Knochenmasse sowie für Herzerkrankungen aufgrund der Auswirkungen des Östrogenmangels auf das Herz-Kreislauf-System.

MÖGLICHE SYMPTOME^{1,2,3,5}

01 Kopfschmerzen

02 Schlafstörungen

03 Gewichtszunahme

04 Nachtschweiß

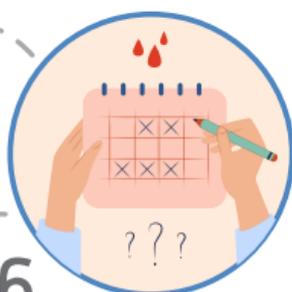
05 Stimmungsschwankungen

06 unregelmäßige Periode

07 Gedächtnisprobleme

08 Hitzewallungen

09 dünnes Haar und trockene Haut



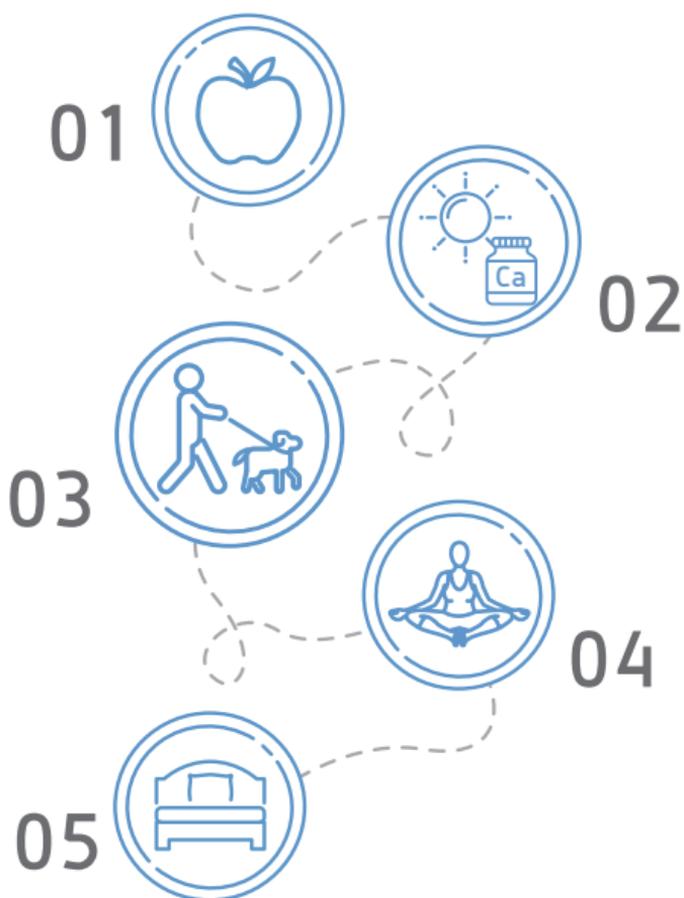
EMPFEHLUNGEN^{1,2,3,5}

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Calcium und Vitamin D ist, kann dazu beitragen, den Verlust von Knochenmasse zu verlangsamen und das Risiko für Osteoporose zu verringern.

Regelmäßige körperliche Aktivität, wie zum Beispiel Spaziergänge, Yoga oder Krafttraining, kann nicht nur die Knochengesundheit fördern, sondern auch Stimmungsschwankungen reduzieren und den Schlaf verbessern.

Stressmanagementtechniken wie Meditation, Achtsamkeitsübungen und tiefes Atmen können dazu beitragen, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.





01 Ernährung

02 Calcium und Vitamin D

03 Körperliche Aktivität

04 Stressmanagement

05 Schlaf

Die Behandlung der Menopause richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen jeder Frau. Eine Hormonerersatztherapie kann helfen, Symptome zu lindern. Es ist jedoch wichtig, die potenziellen Risiken und Vorteile mit einem Arzt zu besprechen, bevor eine Entscheidung getroffen wird. Alternativ können nicht-hormonelle Therapien wie pflanzliche Präparate, Akupunktur und Veränderungen im Lebensstil ebenfalls Erleichterung bringen.

TIPPS GEGEN HITZEWALLUNGEN^{1,2,3,5}

Hitzewallungen sind plötzliche und intensive Wärmegefühle, die besonders häufig in den Wechseljahren auftreten. Hier einige Tipps, die helfen können, Hitzewallungen während der Menopause zu lindern:

Abkühlung

Kalte Getränke und leichte Kleidung können zu einer schnellen Abkühlung beitragen.

Umgebungstemperatur kontrollieren

Nutzen Sie Ventilatoren oder Klimaanlage, um die Umgebung kühl zu halten.

Ernährung anpassen

Vermeiden Sie scharfe Speisen, da diese Hitzewallungen auslösen können.

Regelmäßige Bewegung

Moderate körperliche Aktivität (z.B. Spaziergänge, Yoga, Schwimmen) kann helfen, die Häufigkeit und Intensität von Hitzewallungen zu reduzieren.

Stressmanagement

Stress kann Hitzewallungen verschlimmern. Meditation oder Achtsamkeitsübungen können helfen, diesen abzubauen.

Hydratation

Eine ausreichende Menge an Wasser zu trinken, kann helfen, die Körpertemperatur zu regulieren.

Adaption

Wählen Sie atmungsaktive Materialien für Kleidung (Leinen) und Bettwäsche.

Trotz der Herausforderungen, die die Menopause mit sich bringen kann, ist es wichtig zu verstehen, dass sie ein natürlicher Teil des Lebens ist. Dennoch birgt die Menopause bestimmte Risiken, einschließlich eines erhöhten Risikos für Osteoporose und Herzerkrankungen aufgrund des Östrogenmangels.



LITERATUR

¹Vgl. <https://www.apothekerkammer.at/infothek/informationen-aus-meinem-bundesland/kaernten/aktuelle-themen/gesundheitstipps/wechseljahre-phasen-symptome> [10.04.2024]

²Vgl. <https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html> [10.04.2024]

³Vgl. <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/koerper-sexualitaet/wechseljahre-klimakterium/> [10.04.2024]

⁴Vgl. <https://www.menopause-gesellschaft.de/themen/menopause/> [10.04.2024]

⁵Vgl. <https://www.netdoktor.at/wechseljahre/> [10.04.2024]

+pharma übernimmt keinerlei Gewähr für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen; der Umgang mit bzw. die Umsetzung von den zur Verfügung gestellten Informationen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftungsansprüche gegen +pharma, welche sich auf sämtliche Schäden tatsächlicher oder rechtlicher Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens +pharma kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. +pharma behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Informationen oder den gesamten Folder ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Die Informationen ersetzen keine persönliche ärztliche Beratung oder Behandlung. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an Ihren behandelnden Arzt.