



# Inhaltsverzeichnis

<b>EDITORIAL</b>	4
<hr/>	
<b>KOMPASS WECHSELJAHRE</b>	
Eine neue Lebensphase beginnt	6
Jetzt schon? Verfrühte Wechseljahre	7
Zeit des Wandels: Was passiert im Körper?	8
Die Bedeutung von Hormonen	9
<hr/>	
<b>TYPISCHE BESCHWERDEN</b>	
Hitzewallungen & Co.	10
Die Angst vor Brustkrebs	16
<hr/>	
<b>BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN</b>	
Die Hormontherapie	18
Sanfte Alternativen	20
Alternative Heilmethoden	26
Unterstützende Präparate	26
<hr/>	
<b>KÖRPER UND SEELE IM EINKLANG</b>	
Veränderungen positiv sehen	28
In Bewegung bleiben	28
Aktiv entspannen und innere Ruhe finden	31
Wechseljahre und Übergewicht	33
Bewusst und gesund essen	33
Ich fühl mich wohl in meiner Haut!	35
<hr/>	
<b>DIE WECHSELJAHRE DES MANNES</b>	
Wechseljahre sind nicht nur Frauensache	37
Gehen Sie zum Arzt!	38
Das kann man(n) tun	39
Hormonersatztherapie	39
<hr/>	
<b>NACHGESCHLAGEN</b>	
Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot	40
Medienempfehlungen	41
<hr/>	
<b>IMPRESSUM</b>	42

### Liebe Leserin, lieber Leser,

biologisch ist es vorgesehen, dass Frauen Kinder zur Welt bringen. Doch längst nicht mehr definiert sich ein Frauenleben nur über den Eisprung. Die Rolle der Frau hat sich fundamental geändert.

Vor 150 Jahren erlebte mehr als die Hälfte der Frauen die Wechseljahre aufgrund der niedrigen Lebenserwartung nicht. Wenn heute bei Frauen mit 50 Jahren die Monatsblutungen ausbleiben, stehen sie mitten im Leben: Sie sind erfolgreich im Beruf und die eigenen Kinder sind meist selbst schon erwachsen, sodass neben dem Job weite Reisen, Kultur und andere Hobbys auf dem Programm stehen. Manchmal bringt auch eine neue Liebe frischen Schwung ins Leben.

Der medizinische Fachbegriff „Klimakterium“ (griech. „Leiter“ oder „Stufe“) beschreibt die Zeit der Wechseljahre schön anschaulich: Stufe um Stufe klettern wir unsere Lebensleiter hinauf.

Jede Stufe steht dabei für einen Lebensabschnitt: von der Geburt über die Kindheit hinein in die Pubertät, die Phase der Fruchtbarkeit und vielleicht bis zu eigenen Kindern. Im Anschluss folgen die Wechseljahre.

Sie gehören ganz selbstverständlich zu jeder Frau dazu. Doch in westlichen Ländern sind die Wechseljahre überwiegend negativ besetzt: Sie werden mit Altern und dem Verlust von Attraktivität, Weiblichkeit und familiären Aufgaben verbunden.

Wie wir die Wechseljahre empfinden und erleben, hängt jedoch zum großen Teil von unserer persönlichen Einstellung ab.

Diese Broschüre möchte Sie informieren, was in Ihrem Körper passiert, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt und was Sie selbst tun können, um vorzubeugen oder eventuell auftretende Symptome zu lindern. Bei körperlichen Beschwerden, Ängsten und Sorgen ist Ihr Gynäkologe der richtige Ansprechpartner. Oft hilft schon ein einfühlsames Gespräch mit nützlichen Ratschlägen weiter. Und falls notwendig, kann er Ihnen die richtigen Medikamente für Ihre individuellen Beschwerden verordnen.

Übrigens sind Wechseljahre nicht nur Frauensache, wie oft angenommen wird: Auch Männer durchleben eine Zeit der hormonellen Umstellung, die ihnen zu schaffen machen kann. Um das Bewusstsein hierfür zu wecken, widmen wir diesem Thema in dieser Broschüre ab Seite 37 ein eigenes Kapitel.

Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Versuchen Sie nicht, diese Zeit irgendwie hinter sich zu bringen, sondern nehmen Sie die Veränderungen bewusst wahr und genießen Sie gut informiert und vorbereitet auch diese Stufe auf Ihrer Lebensleiter.

Ihr Gesundheitsteam von ALIUD PHARMA® und das Redaktionsteam vom Medienbüro Medizin (MbMed), Hamburg

### Eine neue Lebensphase beginnt

Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man die Zeit der hormonellen Umstellung, die am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau steht. Die Wechseljahre sind, wie die Pubertät, ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau – also keine Krankheit. Jedoch können durch die hormonelle Umstellung Beschwerden auftreten. Meist beginnen die Wechseljahre Mitte bis Ende 40. Die letzte Menstruation tritt durchschnittlich im Alter von 52 Jahren ein.

*Doch nicht nur Frauen, sondern auch Männer durchleben in diesem Alter eine Phase des Wandels: Näheres zu den Wechseljahren beim Mann erfahren Sie ab Seite 37.*

Man nennt den Zeitpunkt der letzten Menstruation Menopause. Wenn Gynäkologen von der Prämenopause sprechen, meinen sie die Jahre davor, und bei der Postmenopause die Jahre nach dem endgültigen Ausbleiben der monatlichen Regelblutung. Die Zeit unmittelbar vor und nach der letzten Blutung heißt Perimenopause. Es gibt allerdings individuelle Unterschiede, wann die hormonelle Umstellung beginnt und endet. Eine vorzeitige Menopause tritt vor dem 40. Lebensjahr ein. Als spät gilt sie, wenn sie nach dem 55. Lebensjahr beginnt. Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Zeitpunkt genetisch bedingt ist: Statistische Untersuchungen haben ergeben, dass die letzte Regel bei Mutter und Tochter zu 70 bis 87 Prozent übereinstimmt. Es gibt aber Faktoren, die die Menopause beschleunigen, zum Beispiel familiäre Veranlagung, Rauchen, Untergewicht, Diabetes oder Schilddrüsenerkrankungen.

### Jetzt schon? Verfrühte Wechseljahre

Wenn die Eierstöcke schon zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr – in Ausnahmen sogar noch eher – ihre Funktion verlieren, sprechen Mediziner von vorzeitigen Wechseljahren, prämaturner Ovarialinsuffizienz (Eierstockschwäche, engl. Abk. POF) oder Klimakterium praecox. Verständlicherweise ist hier der Schock groß, vor allem wenn ein Kinderwunsch deshalb unerfüllt bleibt. Die weibliche Identität gerät ins Wanken und mitunter leidet die Partnerschaft. Geschätzt wird, dass etwa fünf bis zehn Prozent der Frauen von vorzeitigen Wechseljahren betroffen sind. Die Ursachen sind sehr vielfältig und noch nicht vollständig geklärt. Auslöser können genetische Erkrankungen oder Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen sein. Vorzeitige Wechseljahre können auch als Nebenwirkung einer Chemo- bzw. Strahlentherapie auftreten oder nachdem die Gebärmutter oder die Eierstöcke entfernt wurden. Verfrühte Wechseljahre können Ärzte mithilfe ausführlicher Anamnesen und Untersuchungen sowie Hormontests feststellen, die mehrfach wiederholt werden sollten, bevor die Diagnose ausgesprochen wird.



Bei fünf bis zehn Prozent der Frauen treten vorzeitige Wechseljahre auf – manchmal schon mit Mitte dreißig.

### Zeit des Wandels: Was passiert im Körper?

Kommt ein Mädchen zur Welt, verfügt es schon bei der Geburt über einen festen Vorrat an Eizellen. Jede davon ist von einem Eibläschen umgeben. Ab der Pubertät reifen die Eibläschen nach und nach heran und werden beim sogenannten Eisprung freigesetzt. Irgendwann ist der Vorrat jedoch aufgebraucht. Eine Schwangerschaft ist dann nicht mehr möglich. Die Eierstöcke stellen die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone (Östrogen, auch Estrogene, und Progesteron, das sogenannte Gelbkörperhormon) ein. Die Folge ist ein sinkender Östrogenpiegel im Blut.

Das Gehirn versucht, diesem Abfall entgegenzuwirken, und schüttet vermehrt Steuerungshormone, luteinisierende Hormone (LH) und follikelstimulierende Hormone (FSH), aus, um die Eierstöcke zur Produktion von Östrogenen und Gestagenen anzuregen. Diese Reaktion bringt den Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht. Aufgrund des niedrigen Östrogenpiegels stellt die Gebärmutter im Laufe der Zeit die Menstruationsblutungen ein.

Die Frau kommt in die Wechseljahre. Anfangs sind die Blutungen unregelmäßig: Die Periode kann plötzlich auftreten, ganz ausbleiben oder ungewöhnlich lang bzw. kurz dauern. Zudem können weitere typische körperliche und seelische Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Gemütsschwankungen auftreten. Mit der Zeit stellt sich der Körper auf die reduzierte und schwankende Hormonmenge ein. Der Prozess der Umstellung dauert ungefähr sieben bis zehn Jahre. Doch es gibt auch Ausnahmen mit nur zwei oder gar bis zu 15 Jahren.

### ZYSTEN AUS NICHT GEPLATZTEN EIBLÄSCHEN

Während der Wechseljahre können Eibläschen weiterreifen. Zeitweilig reifen sie ohne Eisprung und produzieren zu viel Östrogen. Dann kann der Gynäkologe die Eibläschen im Ultraschall als bis zu sechs Zentimeter große Zysten erkennen. In der Regel verschwinden die flüssigkeitsgefüllten Gewebeshohlräume von allein, aber kontrollieren lassen sollten betroffene Frauen sie trotzdem.

### Die Bedeutung von Hormonen

Das Wort „Hormon“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet „antreiben“. Hormone werden vom Körper benötigt, um als Botenstoffe Informationen und Befehle im gesamten Organismus zu verteilen. Auch nach dem Einsetzen der Wechseljahre produzieren die Eierstöcke im geringen Maße Hormone weiter und im Fettgewebe entsteht ein chemischer Verwandter des Östrogens, das Östron. Östrogene – die wichtigsten sind Estradiol, Estron und Estriol – sind nicht nur für Fruchtbarkeit und Sexualität zuständig, sondern sie haben noch andere wichtige Aufgaben im Körper: Sie beschleunigen Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse, steigern den Blutdruck, fördern die Durchblutung und den Flüssigkeitshaushalt aller Gewebe und sind für die Ausgewogenheit und Stabilisierung des Nervensystems von Bedeutung.

Auch das seelische Befinden und eine rege geistige Tätigkeit werden von diesen Hormonen beeinflusst. Zudem sind die weiblichen Hormone mit anderen Hormonen und Übermittlerstoffen des Nervensystems (Neurotransmittern) vernetzt. So arbeiten sie mit dem Stoffwechsel der Schilddrüse zusammen und beeinflussen die Nebennierenhormone, etwa Cortisol. Ebenfalls haben sie einen Bezug zu den Stresshormonen wie Adrenalin und Noradrenalin.

## Typische Beschwerden

### VERHÜTUNG – WANN IST DIE LUFT REIN?

Die Chance einer Schwangerschaft bei Frauen über 45 Jahren liegt bei unter 0,2 Prozent. Es geschieht nicht oft, aber trotzdem sollten Sie sich auch in den Wechseljahren nicht zu früh in Sicherheit wiegen, weil gerade in den ersten Jahren die Möglichkeit besteht, ungewollt schwanger zu werden.

### Typische Beschwerden: Hitzewallungen & Co.

In den Wechseljahren fahren die Hormone im Körper Achterbahn. Da ist es kein Wunder, dass sich dies auch in vielen körperlichen Symptomen widerspiegelt. Durch den individuellen Ablauf der Hormonumstellung empfinden nicht alle Frauen Wechseljahresbeschwerden gleich. Je ein Drittel der Frauen hat keine Beschwerden, leichte bis mittlere oder mittlere bis starke.

### HITZEWALLUNGEN UND KALTE SCHWEISSAUSBRÜCHE

Eines der häufigsten Symptome in den Wechseljahren sind Hitzewallungen: Eine heiße Welle schießt vom Hals in den Kopf – oft von Rötungen und anschließendem Schweißausbruch begleitet. Mit Frösteln und Frieren verschwindet die fliegende Hitze nach wenigen Minuten wieder. Besonders unangenehm ist es, wenn intensive Hitzewallungen im Beruf, etwa bei einem Meeting, vor Kollegen ohne jede Vorwarnung auftreten. Andere müssen nachts ihr Nachthemd oder gar das Bettzeug wechseln, weil sie so sehr schwitzen. Das kann eventuell auftretende Schlafstörungen noch verschlimmern.

### STIMMUNGSSCHWANKUNGEN

Bei diesen Symptomen handelt es sich meist nicht um klassische Depressionen, sondern eher um eine labile, abgeschlagene und gereizte Grundstimmung. Manche Frauen in den Wechseljahren machen sich übermäßig Sorgen oder fühlen sich sogar nutzlos – das sogenannte „Leere-Nest-Syndrom“ –, sodass auch häufig ein paar Tränen fließen. Oft gehen diese negativen Gefühle mit Schlafstörungen einher. Sobald Ihre Stimmungslage die Lebensqualität beeinträchtigt, sollten Sie offen mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

### KNOCHENSCHWUND (OSTEOPOROSE)

Osteoporose kann vermehrt in den Wechseljahren auftreten, wenn weitere Faktoren eine niedrige Knochendichte begünstigen, beispielsweise ein Mangel an Bewegung, Calcium oder Vitamin D. Die Erkrankung entwickelt sich langsam und anfangs unbemerkt, weil keine Schmerzen auftreten, bis es zu Brüchen, häufig an Wirbelkörpern, kommt. Im Klimakterium sollte die Knochendichte regelmäßig kontrolliert werden, denn je früher Ärzte Osteoporose erkennen und behandeln, desto weniger Schaden kann sie anrichten.



Durch eine Osteoporose können schnell Knochenbrüche entstehen. Beugen Sie mit Muskelaufbau und ausreichend Calcium rechtzeitig vor.

## Typische Beschwerden

### CALCIUM-D3 AL BRAUSETABLETTEN

Wirkstoffe: Calcium 1000 mg (als Calciumcarbonat)/  
Vitamin D3 (Colecalciferol) 880 I.E. pro Brausetablette.

**Anwendungsgebiete:** Zum Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin-D-Mangels bei älteren Menschen. Zur Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung bei Patienten mit nachgewiesenem oder hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin-D-Mangels. Hinweis: Enthält Lactose, Natriumverbindungen, hydriertes Sojaöl und Sucrose (Zucker). Stand: August 2013

### CALCIUM AL 500 BRAUSETABLETTEN

Wirkstoff: Calciumcarbonat.

**Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit) und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. Hinweis: Enthält Lactose und Aspartam. Stand: Juli 2013

### CALCIUM AL1000 BRAUSETABLETTEN

Wirkstoff: Calciumcarbonat.

**Anwendungsgebiete:** Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z. B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit) und zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose. Hinweis: Enthält Lactose und Aspartam. Stand: Juli 2013



### PROBLEME MIT HAUT UND HAAREN

Die Lebensjahre hinterlassen Spuren auf der Haut. Auch das Volumen und die Spannkraft der Haare lassen nach. Schon mit Mitte 30 produziert der Körper weniger Kollagen und die Haut wird trockener und dünner und neigt zur Faltenbildung. Durch den Östrogenmangel wird dieser Prozess beschleunigt, auch die Haare werden spröder – mitunter sogar grau – und die Nägel brüchiger. Nach der Menopause entfalten manchmal auch die männlichen Hormone, die Androgene, verstärkt ihre Wirkung: Haare wachsen über der Oberlippe oder auf dem Kinn. Wenn dieser Haarwuchs lästig wird und sich eventuell sogar Ihre Stimme verändert, sollten Sie Ihren Arzt kontaktieren.

### GEWICHTSZUNAHME

Der Körper benötigt in den Wechseljahren durch die Umstellung des Stoffwechsels immer weniger Energie. Bei unveränderter Kalorienzufuhr nimmt „frau“ also zu: Die Brüste werden fülliger und schwerer, die Taille bekommt mehr Umfang und der Bauch rundet sich. Außerdem baut der Körper mit zunehmendem Alter mehr Fettgewebe auf. Prüfen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. So können Sie diesem natürlichen Prozess entgegenwirken.



## Typische Beschwerden

### SCHEIDENVERÄNDERUNGEN

Wenn Schmerzen beim Sex auftreten, verringert sich verständlicherweise auch die Lust. Die Ursache ist meistens, dass die Scheide während der Wechseljahre trockener, kleiner und enger wird. Helfen können ein längeres Vorspiel, Gleitgel oder auch östrogenhaltige Cremes oder Zäpfchen. Sprechen Sie zudem offen mit Ihrem Partner und auch mit Ihrem Arzt über diese Probleme. Schauen Sie dabei aber auch ehrlich auf Ihre Beziehung – denn nicht zwangsläufig sind die Hormone allein schuld an der Stille im Schlafzimmer.

### LIBIDOVERLUST

Das Ende der Gebärfähigkeit bedeutet nicht das Ende der sexuellen Lust. Die Wissenschaft hat vielmehr festgestellt, dass etwa 88 Prozent der Frauen im 50. Lebensjahr in einer festen Partnerschaft einmal pro Woche Sex haben. Trotzdem leiden einige Frauen an Lustlosigkeit. Sexuelle Probleme können viele Ursachen haben. Zudem ändert sich das Liebesleben mit den Jahren: Statt spontaner Lust, wie am Anfang einer Beziehung, sind die Motive für intime Kontakte Zärtlichkeit, Nähe und gemeinsames Vergnügen. Versuchen Sie, all dies zu genießen – mit Leib und Seele.

### HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN

Nach der Menopause steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall. Die schützende Wirkung der Östrogene auf die Blutgefäße und auf den Cholesterin-Stoffwechsel entfällt nach und nach. Jetzt ist es besonders wichtig, alle anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung abzuschalten.

### BLASENBESCHWERDEN

Urologen schätzen, dass etwa zwei Drittel aller Frauen in den Wechseljahren Probleme mit der Blase haben: Beim Lachen, Husten oder Niesen geht unwillkürlich ein bisschen Urin ab, weil der Blasenschließmuskel nicht mehr komplett schließt. Auch Blasenentzündungen können im Klimakterium vermehrt auftreten, weil die fehlenden Östrogene den pH-Wert der Scheide steigen lassen und somit der natürliche saure Schutzwall gestört ist. Neben Medikamenten kann ein gezieltes Beckenbodentraining unterstützend wirken. Die Blasenbeschwerden können auch andere Ursachen haben, nämlich dass sich die Gebärmutter oder die Blase gesenkt hat. Dies sollten Sie durch eine Untersuchung ausschließen lassen.



Beziehen Sie Ihren Partner ein. Es hilft, in den Wechseljahren von dem Menschen unterstützt zu werden, der Sie am besten versteht.



### Die Angst vor Brustkrebs

In den Wechseljahren steigt bei vielen Frauen die Angst vor Brustkrebs – schließlich ist das Mammakarzinom die häufigste Krebserkrankung bei Frauen, und die meisten Betroffenen erkranken ab einem Alter von 50 Jahren. Vermeiden Sie Risikofaktoren wie Rauchen, falsche Ernährung, Übergewicht und eine ungesunde Lebensweise. Falls bereits Frauen aus Ihrer Familie erkrankt sind, tragen Sie ein deutlich höheres Risiko und sollten die Vorsorge besonders ernst nehmen.



Sollten Sie bei der Selbstuntersuchung Veränderungen an einer Brust feststellen, kontaktieren Sie schnellstmöglich Ihren Arzt.

### REGELMÄSSIG ZUR VORSORGE

Gehen Sie unbedingt regelmäßig – mindestens einmal jährlich – zur Vorsorgeuntersuchung bei Ihrem Frauenarzt. Dieser tastet dann die Brust genau ab. Parallel können Sie bei diesen Terminen auch weitere Untersuchungen in Anspruch nehmen, mit denen Erkrankungen wie Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs frühzeitig erkannt werden können. Frauen zwischen 50 und 69 Jahren werden im Rahmen des bundesweiten qualitätsgesicherten Mammografie-Screening-Programms alle zwei Jahre kostenlos zu einer speziellen Röntgenuntersuchung der Brust eingeladen – nehmen Sie dieses Angebot in Ihrem eigenen Interesse wahr.

### SELBSTUNTERSUCHUNG

Darüber hinaus sollten Sie einmal monatlich selbst Ihre Brust abtasten. Achten Sie dabei auf Veränderungen in Größe, Form oder Beweglichkeit, Knötchen oder Verhärtungen im Gewebe, aber auch auf Hautveränderungen an Brust und Brustwarzen. Falls Sie etwas Ungewöhnliches entdecken, lassen Sie sich unbedingt ärztlich untersuchen. So tasten Sie Ihre Brust richtig ab:

1. **Bei hängenden Armen** die Brüste und die Haut genau ansehen.
2. **Mit erhobenen Armen** auch die Achseln prüfen.
3. **Eine Brust anheben**, mit der anderen Hand mit flachen Fingern nach Knötchen fühlen.
4. **Auf dem Rücken liegend**, einen Arm hinter dem Kopf verschränkt, Brust und Achsel nach Verhärtungen, die sich nicht verschieben lassen, abtasten.

## Behandlungsmöglichkeiten

Wie lange die Wechseljahre dauern und ob und in welcher Intensität Beschwerden auftreten, kann niemand vorhersehen. Auch hier können genetische Komponenten eine Rolle spielen. Eine echte Prophylaxe gibt es nicht. Sollte es aber zu Beschwerden kommen, gibt es einige Maßnahmen, die Sie ergreifen können.

### Die Hormontherapie

Bei der Hormontherapie (HT) handelt es sich um einen Hormonersatz (Hormonsubstitution), mit dem der natürliche Hormonstatus wiederhergestellt werden soll. Durch die kombinierte Gabe von Östrogen und Progesteron wird der normale Zyklus nachgeahmt und so der entstandene Mangel ausgeglichen, um Wechseljahresbeschwerden entgegenzuwirken.

Seit vielen Jahren wird die Bewertung von Nutzen und Risiken der HT kontrovers diskutiert. Daher ist es ganz verständlich, dass viele Frauen verunsichert sind. Das Grundprinzip sollte heißen: so viel wie nötig, so wenig wie möglich. So sieht die Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe (DGGG) eine medizinische Notwendigkeit der Hormontherapie in folgenden Fällen: bei Unterfunktion der Eierstöcke seit den Jugendjahren, wenn die Eierstöcke vor den Wechseljahren entfernt wurden, wenn die Wechseljahre vor dem 40. Lebensjahr eingesetzt haben oder bei nachweislicher Osteoporose. Im Einzelfall kann die HT hilfreich sein, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen, bei familiärer Osteoporose-Belastung oder wenn die männlichen Hormone überwiegen und Frauen unter Akne, Haarausfall und Damenbart leiden.



Die Wechseljahre verlaufen individuell ganz unterschiedlich. Bei einigen Frauen treten gar keine oder nur leichte Beschwerden auf.

Für ungeeignet hält die DGGG den Einsatz bei leichten Wechseljahresbeschwerden oder gelegentlichen Stimmungsschwankungen.

Generell darf jedoch eine Hormonersatzbehandlung nicht durchgeführt werden, wenn eine Frau an Brustkrebs erkrankt ist oder eine Brustkrebsnachbehandlung stattfindet. Auch bei familiärer Vorbelastung ist Vorsicht geboten. Gynäkologen können unter vielen möglichen Dosierungen, Kombinationen und Formen wählen und so ganz gezielt auf die persönlichen Bedürfnisse eingehen. Den Hormonersatz gibt es in Form von Tabletten, lang wirkenden Spritzen, Pflastern oder auch als Gel, das Sie auf die Haut auftragen können. Das Gel soll nach neuesten klinischen Studien weniger Nebenwirkungen haben als Tabletten.

## Behandlungsmöglichkeiten

Nebenwirkungen der Hormonsubstitution können sich in unregelmäßigen Blutungen, Übelkeit, Brustspannen und Wassereinlagerungen (Ödemen), manchmal auch in Kopfschmerzen oder schweren Beinen äußern. Die Behandlungsdauer ist wie die Therapie selbst ganz individuell und hängt von den Beschwerden ab. Hören Sie jedoch nicht abrupt auf. Ärzte empfehlen ein langsames Ausschleichen der Therapie.

Den Zusammenhang zwischen bestimmten Krebsarten und Hormonersatz erforschen Mediziner derzeit noch. Während es noch vor wenigen Jahren als gesichert galt, dass die Gabe von Hormonen einige Krebsarten wie Brustkrebs oder auch Thrombose begünstigen kann, deuten neuere Studien darauf hin, dass diese negativen Effekte unter bestimmten Bedingungen vermieden werden können – vor allem, wenn die Hormontherapie möglichst frühzeitig begonnen wird und nicht zu lange andauert. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an: Er kann Ihr persönliches Risiko-Nutzen-Verhältnis am besten einschätzen.

### Sanfte Alternativen

Auch die Natur hält zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden Heilpflanzen bereit. In erster Linie helfen sie bei vegetativen Störungen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall eine solche unterstützende Behandlung zu empfehlen und welches Präparat für Sie geeignet ist. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen zu den wichtigsten Phytopharmaka, die Sie auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke erhalten.



Viele Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Unruhe lassen sich sehr gut mit pflanzlichen Mitteln behandeln.

### TRAUBENSILBERKERZE (CIMICIFUGA RACEMOSA)

Dieses Pflanzenheilmittel ist auch bekannt unter den Namen Wanzen- oder Christophskraut, Schlangen- oder Frauenwurzel. Das Extrakt aus dem Wurzelstock soll östrogenähnliche Wirkung entfalten und ist zur Behandlung schwacher bis mittelstarker Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Unruhe und leichte Schlafstörungen geeignet.

### JOHANNISKRAUT (HYPERICUM PERFORATUM)

Bei leichten depressiven Verstimmungen hat sich Johanniskraut bewährt. Nervosität, Angstgefühle und allgemeine Unruhe lassen sich mindern oder sogar ganz beseitigen. Jedoch entfaltet der Extrakt seine Wirkung erst nach zwei bis vier Wochen. Beachten Sie zudem die Packungsbeilage. Wenn Sie keine Linderung spüren und eventuell eine Depression vorliegt, suchen Sie unbedingt einen Arzt auf.

#### CIMICIFUGA AL

Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt.

**Anwendungsgebiete:** Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre. Hinweis: Bei Störungen bzw. Wiederauftreten der Regelblutung sowie bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden anderen Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die der Abklärung durch den Arzt bedürfen. Hinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Mai 2012

#### JOHANNISKRAUT AL

Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt.

**Anwendungsgebiete:** Leichte, vorübergehende depressive Störungen. Hinweis: Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie bitte die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: Juli 2012

### MÖNCHSPFEFFER (AGNUS CASTUS, KEUSCHLAMM)

Besonders zu Beginn der Wechseljahre verstärken sich eventuell die Beschwerden vor der Regelblutung: Spannungsgefühl in der Brust, Wassereinlagerungen, Migräne und seelische Veränderungen. Dieses „prämenstruelle Syndrom“ (PMS) entsteht durch Hormonschwankungen. Extrakte aus den Früchten des Mönchspfeffers, auch Keuschlamm genannt, verändern den Progesteronstoffwechsel und harmonisieren das hormonelle Gleichgewicht.

#### AGNUS CASTUS AL

Wirkstoff:  
Keuschlammfrüchte-  
Trockenextrakt.

#### Anwendungsgebiete:

Wird angewendet bei Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrenden Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden). Hinweise: Bei Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten sowie bei Störungen der Regelblutung sollte zunächst ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Untersuchung bedürfen. Enthält Glucose und Lactose. Stand: Mai 2012



### SÜSSHOLZ (GLYCYRRHIZA GLABRA)

Süßholz gilt als natürliches Hormonersatz-Präparat, weil es Östradiol und Östron enthält – jedoch nur in geringen Mengen. Es hilft vor allem bei Reizbarkeit, Schlaflosigkeit und Hitzewallungen. Süßholz können Sie als Tee oder Lakritz zu sich nehmen. Hoch dosiert hebt es den Blutdruck, weil es im Organismus Wasser zurückhält. Bereits 100 Gramm Lakritz können Herzrhythmusstörungen hervorrufen.

## Behandlungsmöglichkeiten

### YAMSWURZEL (DIOSCOREA VILLOSA)

Extrakte der Yamswurzel sind als Pulver oder Kapsel erhältlich. Sie wirken stärker als die Wurzel selbst, denn sie enthalten bis zu 16 Prozent Diosgenin – chemisch ähnelt es dem weiblichen Hormon Progesteron. Jedoch lassen sich bislang keine gesicherten Aussagen über Wirksamkeit und Nebenwirkungen machen.

### SALBEI (SALVIA OFFICINALIS)

Nicht nur als Küchenkraut ist Salbei beliebt, sondern auch gegen Hitzewallungen. Es wirkt ausgleichend auf das Temperaturzentrum im Gehirn und hemmt die überschießende Produktion der Schweißdrüsen. Zudem wirkt es entspannend und entkrampft den Bauch. Sie können Salbei als Frischkraut, Tee oder als ätherisches Öl anwenden.

### BALDRIAN (VALERIANA OFFICINALIS) UND HOPFEN (HUMULUS LUPULUS)

Gegen Schlafstörungen in den Wechseljahren helfen Präparate mit Hopfen und Baldrian: Sie beruhigen sanft, lindern Nervosität und schaffen so die Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Außerdem wirken sie depressiven Stimmungen entgegen.



Hopfentee hilft gegen Schlafstörungen in den Wechseljahren.

### GINSENG (PANAX GINSENG)

Diese Heilpflanze soll gegen allgemeine Altersbeschwerden und Hitzewallungen helfen. Auch diesem Präparat sagen manche Experten eine östrogenartige Wirkung nach, die wissenschaftlich jedoch noch nicht bewiesen ist. Nebenwirkungen sind bislang nicht bekannt. Achten Sie zudem beim Kauf auf die Güte und auf ökologisch kontrollierten Anbau. Ginseng gibt es als Dragees, Tropfen und Tee.

### SOJA (GLYCINE MAX) UND ROTKLEE (TRIFOLIUM PRATENSE)

Als weitere Alternative zur Hormonersatztherapie werden Pflanzenpräparate angeboten, die aus Soja oder Rotklee hergestellt werden. Diese enthalten sogenannte Isoflavone, die ähnlich wirken wie Östrogen und dadurch Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Libidoverlust ausgleichen sollen. Die Anwendung ist jedoch umstritten, denn der Nutzen dieser Präparate ist wissenschaftlich nicht ausreichend belegt.

Dafür zeigten Untersuchungen mögliche Risiken auf: So veränderte die hoch dosierte Einnahme von Isoflavonen das Brustdrüsengewebe, was möglicherweise Brustkrebs begünstigt. Zudem können Isoflavone die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen und allergische Reaktionen hervorrufen. Aus diesem Grund rät das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) von der Einnahme ab.

### STEINKLEE (MELILOTUS OFFICINALIS)

Diese Heilpflanze wird auch Honigklee genannt und wirkt krampflösend und beruhigend. Als getrockneter Tee wird sie zur Behandlung von Schlafstörungen angeboten.

## Behandlungsmöglichkeiten

### Alternative Heilmethoden

Neben der klassischen Schulmedizin gibt es auch alternative Heilmethoden. So kann Akupunktur als ein wesentlicher Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bei vielen Wechseljahresbeschwerden helfen. Das gilt auch für homöopathische Mittel wie Lachesis, Sepia, Pulsatilla, Sulfur und Belladonna.

### Unterstützende Präparate

Zur Behandlung einzelner Wechseljahresbeschwerden gibt es weitere Medikamente, zum Beispiel gegen Osteoporose. Wissenschaftler haben bei 40 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren einen ernst zu nehmenden Vitamin-D-Mangel ausgemacht. Frauen, die regelmäßig Calcium und Vitamin D zu sich nehmen, haben ein um 18 Prozent niedrigeres Risiko für Knochenbrüche. Zur Basistherapie gehört also eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D. Hier stehen inzwischen wirksame und verträgliche Arzneimittel zur Verfügung. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

### VORSICHT BEI PSYCHOPHARMAKA

Kurzzeitige Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen sind häufig Symptome der Wechseljahre. Seien Sie trotzdem behutsam beim Umgang mit Psychopharmaka und greifen Sie nicht leichtsinnig zu Antidepressiva, Schmerz-, Beruhigungs- oder Schlafmitteln. Diese können schon nach kurzer Zeit abhängig machen und Nebenwirkungen auslösen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.



### Veränderungen positiv sehen

Die Zeit des Umbruchs erleben Frauen sehr unterschiedlich. Wechseljahre können auch ein Wandel zum Positiven sein. Überwinden Sie Ihre Ängste vor Neuem und nehmen Sie die Wechseljahre als Chance, um Ihr bisheriges Leben kritisch zu betrachten und um diesen neuen Lebensabschnitt eventuell zu verbessern: Wo stehe ich eigentlich? Was vermisse ich in meinem Leben? Was möchte ich ändern? Was sind nun meine Prioritäten? Grämen Sie sich nicht über die Silberfäden im Haar und einige Fältchen, sondern genießen Sie den neuen Lebensabschnitt. Ihre Kinder sind selbst schon erwachsen, Sie haben mehr Zeit für sich, für Reisen und Kultur. Vielleicht wollten Sie sich schon immer im sozialen Bereich engagieren oder finden ein erfüllendes Hobby, z. B. Tanzen oder die Malerei? Es hängt von Ihnen ab, wie dieser Abschnitt verläuft. Stellen Sie sich mit Ihrer Lebenserfahrung selbstbewusst und neugierig dieser persönlichen Herausforderung.

### In Bewegung bleiben

Altersbedingt baut der Körper nach und nach stoffwechselaktive Muskelmasse ab. Das sorgt für schlafferes Gewebe und zusätzliche Pfunde, wenn Sie nicht aktiv gegensteuern. Regelmäßige Bewegung ist hier das A und O – mindestens 3 x 30 Minuten pro Woche. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm lässt sich der Muskelabbau stoppen und Osteoporose vorbeugen. Zudem können Sie in Kombination mit gesunder Ernährung leichter Ihr Gewicht halten bzw. sogar noch reduzieren. Wo immer Sie können, integrieren Sie Bewegung auch in den Alltag: Treppensteigen statt Fahrstuhl, Fahrrad statt Auto und Spaziergang in der Mittagspause. Legen Sie los!

### HEIMTRAINER

Neuere Geräte bieten Training für jeden Geschmack. Denn sie lassen sich individuell nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jedes Einzelnen einstellen. Vorteil: Sie brauchen keine lange Vorbereitungszeit, sondern können sich sogar beim Fernsehen oder Telefonieren fit halten.

### DAS GYMNASTIKBAND

Kondition aufzubauen ist nur ein Teil des Sportprogramms. Auch gezieltes Muskeltraining gehört dazu, etwa mit einem zwei Meter langen und 20 Zentimeter breiten Gummi- bzw. Latexband. Sie können so einzelne Muskelgruppen gezielt aufbauen, Problemzonen wie Po, Brust und Bauch straffen und eine schwache Rückenmuskulatur ausgleichen.

### (NORDIC) WALKING

Sanfter und gelenkschonender als Jogging und wirkungsvoller als Radfahren: Das schnelle Gehen – idealerweise mit Stöcken, weil so auch der Oberkörper trainiert wird – ist inzwischen eine sehr beliebte Ausdauersportart. Vorteil: Sie sind an der frischen Luft. In der Gruppe bringt es noch mehr Spaß. Außerdem bleiben Sie leichter dabei, wenn Sie feste Trainingszeiten verabreden.



### TENNIS? WANDERN? TANZEN?

Probieren Sie doch mal etwas Neues aus. Volkshochschulen, Gesundheitszentren und Vereine bieten oft ein umfangreiches Programm, auch in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen. Zudem können Sie so leicht neue Bekannte kennenlernen. Besuchen Sie verschiedene Schnupperkurse, um die beste Sportart für sich zu finden.

### BECKENBODENTRAINING

Ein gut trainierter Beckenboden ist aus vielfältigen Gründen unentbehrlich: befriedigender Sex, Kontrolle der Ausscheidungsorgane und Stützung der inneren Organe, die die Wirbelsäule aufrichten. In den Wechseljahren findet durch den Hormonmangel eine Rückbildung der Beckenbodenmuskulatur statt. Dem können Sie durch gezieltes Training entgegenwirken – am besten täglich:

- Auf der Seite liegen. Das untere Bein leicht anziehen, das obere ausstrecken und in der Luft eine große „8“ beschreiben. Je 10-mal.
- Im leichten Grätschstand den Oberkörper weit nach vorne unten beugen. Nun den Bauch einziehen und wieder locker lassen. 5-mal.
- Auf dem Rücken liegen. Abwechselnd rechts und links 15 Sekunden Radfahrbewegungen ausführen. Je 10-mal.
- Sitzend den Oberkörper zusammensinken lassen und das Gewicht nach hinten verlagern. Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und richten Sie sich ganz auf. 5-mal.

### Aktiv entspannen und innere Ruhe finden

Mit Entspannung ist hier nicht der gemütliche Krimiabend auf dem Sofa gemeint. Aktive Entspannung ist der bewusste Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper – und damit ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Um dem täglichen Stress wirksam zu begegnen, leisten Entspannungstechniken wertvolle Hilfe. In den Wechseljahren mit den typischen Hochs und Tiefs sorgen diese Techniken für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Schauen Sie, was Sportvereine, Volkshochschulen oder Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe anbieten. Auch hier müssen Sie selbst ausprobieren, was zu Ihnen passt. Tipp: Laden Sie Ihren Partner oder eine Freundin ein mitzumachen.

### YOGA

Yoga ist eine uralte indische Lehre der Einheit von Körper, Geist und Seele. Viele hiesige Kursangebote sind ganz auf unsere westlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Neben Entspannung und mehr Beweglichkeit bietet Yoga Hilfe bei vielen Gesundheitsstörungen. Dabei legen einige meditative Formen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen sowie Atemtechniken. Yoga lernen Sie am besten in einer kleinen Gruppe unter fachkundiger Anleitung.



Mit langsamen, fließenden Bewegungsabläufen wirken sich Tai Chi, Qi Gong und Yoga positiv auf Körper und Seele aus.



## Körper und Seele im Einklang

### HORMON-YOGA

Hierbei handelt es sich um eine spezielle Form des Yoga für Frauen in den Wechseljahren. Sanfte, einfache Übungen sollen helfen, den Hormonhaushalt auszugleichen.

### QI GONG UND TAI CHI

Beides sind Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen, die im alten China aus den Kampfkünsten entstanden sind, um Körper und Geist zu kultivieren. Langsame, weich fließende Bewegungen sollen unser Bewusstsein und unsere Körperwahrnehmung schulen.

### VISUALISIERUNGEN

Hier geht es darum, ein angenehmes, entspanntes Gefühl als Vorstellung hervorzurufen, indem Sie sich fest auf ein schönes Bild (Lieblingslandschaft, Urlaubsgefühl) konzentrieren. Nach kurzer Übungszeit wird es Ihnen gelingen, diesen angenehmen Zustand auch in Stresssituationen schnell zu erreichen.

### VERWÖHNEN SIE SICH SELBST

Lassen Sie den Alltag hinter sich und gönnen Sie sich regelmäßig eine Auszeit. Ob ein Wellness-Tag oder eine spezielle Frauengesundheitskur mit Solebädern, Massagen, Bewegungs- und Entspannungstherapien unter medizinischer Anleitung – wichtig ist, dass Sie sich in den Mittelpunkt stellen und Ruhe und Entspannung finden.



## Wechseljahre und Übergewicht

Vielen Frauen in den Wechseljahren fällt es schwer, ihr bisheriges Gewicht zu halten – die meisten Frauen nehmen vier bis acht Kilo zu. Die Statistik zeigt aber, dass die kontinuierliche Zunahme an Körpergewicht bereits mit etwa 30 Jahren beginnt. Das liegt am stetigen Abbau der Muskelmasse zugunsten von Fettgewebe. Physiologisch gesehen ist das sogar sinnvoll, da in den Fettpolstern Androgene in Östron umgewandelt werden, die das Absinken des Östradiols aus den Eierstöcken abfedern. Und darüber hinaus haben Wissenschaftler festgestellt, dass unter- und idealgewichtige Frauen mehr Wechseljahresbeschwerden haben. Doch soll diese Erkenntnis kein Freifahrtschein fürs Schlemmen sein. Übergewicht stellt ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar und begünstigt Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen und sogar Krebs.

Überprüfen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, indem Sie alles aufschreiben, was Sie am Tag zu sich nehmen. Meistens essen wir nicht so gesund, wie wir glauben. Eine Ernährungsumstellung kann helfen, das Gewicht stabil zu halten: weniger Kalorien, mehr Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, pflanzliche statt tierische Fette und viel Flüssigkeit – Wasser und Kräutertees. Süße Desserts und Mehlspeisen sollten Sie dagegen nur in Maßen genießen. Dazu gehört regelmäßige Bewegung.

## Bewusst und gesund essen

In diesem Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, dass genügend Vitamine und Mineralstoffe in der Nahrung enthalten sind. Denn dieser Bedarf verringert sich nicht. Achten Sie bereits beim Einkauf auf regionale und saisonale Produkte und auf ökologischen Anbau.



Wählen Sie möglichst vitamin- und mineralstoffreiche Nahrungsmittel.

Gesunde Lebensmittel enthalten weder künstliche oder naturidentische Aromastoffe noch Rückstände von Antibiotika, Hormonen oder Pflanzenschutzmitteln oder gar Schadstoffe wie Schwermetalle. In den Wechseljahren steigt der Verbrauch an Calcium – fettarme Milchprodukte, ausgewählte Mineralwassersorten, Obst und grünes Gemüse können einem Mangel entgegenwirken. Für gesunde Haut, auch Schleimhäute, Haare und Augen ist Vitamin A wichtig. Das befindet sich in Gemüse und Fleischprodukten. Vitamin E ist hauptsächlich in Blattgemüse, Pflanzenölen und Getreideprodukten enthalten. Soja soll den Hormonhaushalt stabilisieren und beginnende Beschwerden lindern. Täglich ein halber Liter Sojamilch mit Calcium angereichert und 50 Gramm Tofu sollen reichen. Am höchsten ist die Konzentration an östrogenartigen Substanzen in Sojamehl und in frischen und getrockneten Sojabohnen. In der industriell gefertigten Sojasoße sind sie kaum vorhanden. Bevor Sie zu hochkonzentrierten Sojakapseln greifen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, weil die günstigen Wirkungen nicht hinreichend gesichert sind und mögliche Risiken drohen, wie Brustkrebs und Kropfbildung der Schilddrüse.

### Ich fühl mich wohl in meiner Haut!

„Schönheit kommt von innen“, sagt der Volksmund. Und tatsächlich können wir mit vitalstoffreicher Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung viel für unser Äußeres tun. Auch ein gesundes Selbstbewusstsein und ein lebendiger und interessanter Charakter machen uns attraktiv. Kleine Schönheits-Maßnahmen können dies unterstützen: typgerechte Kleidung, leichtes Make-up, gepflegtes Haar und eine gesunde, vitale Haut sowie ein strahlendes Lächeln. Dafür braucht vor allem die Haut viel Pflege, denn mit zunehmendem Alter wird sie trockener, dünner und faltiger. Doch mit Achtsamkeit können Sie diesen natürlichen Prozess verlangsamen:

- Schützen Sie sich vor starker Sonnenbestrahlung mit hohem Lichtschutzfaktor und Hüten mit breiter Krempe, denn Sonne zerstört die Kollagenfasern.
- Häufiges Baden oder Duschen entzieht der Haut Feuchtigkeit.
- Reinigen Sie abends Gesicht und Hals mit einer milden Lotion.
- Rauchen und viel Alkohol sind Gift für die Haut.
- Bürstenmassagen regen die Durchblutung an.
- Trinken Sie am Tag mindestens zwei Liter Wasser oder Kräutertee.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf.
- Rasche Gewichtsabnahme fördert die Faltenbildung.
- Pflegecremes sollten ausreichend Fett enthalten.



## Die Wechseljahre des Mannes

### Wechseljahre sind nicht nur Frauensache

Auch Männer durchleben ab einem gewissen Alter eine Phase der hormonellen Umstellung, die Mediziner als Klimakterium virile oder Andropause bezeichnen. Ausgelöst wird sie dadurch, dass die Produktion der männlichen Hormone im Alter sinkt – bei dem einen früher, bei dem anderen später. Studien zufolge liegt der Testosteronspiegel bei etwa jedem fünften Mann ab 50 Jahren unterhalb der Normalwerte.

Nicht jedem Mann macht die Andropause zu schaffen: In Deutschland sind nach der Aussage von Experten etwa 12 Prozent der Männer von Wechseljahresbeschwerden betroffen. Ihre Symptome entwickeln sich im Gegensatz zu Frauen nicht abrupt, sondern schleichend über einen längeren Zeitraum hinweg: Die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sinkt, es können Herzbeschwerden und Kopfschmerzen auftreten, starkes Schwitzen und Schlafstörungen. Viele Betroffene nehmen an Gewicht zu, vor allem bildet sich mehr Bauchfett. Die Muskelkraft lässt nach, ebenso wie das sexuelle Verlangen, und es können Erektionsstörungen auftreten. Hinzu können psychische Beschwerden wie etwa Depressionen und Gereiztheit kommen.

*Weitere Informationen zum Thema erektile Dysfunktion finden Sie auch in unserem Broschüren-Downloadservice und unter [www.aliud.de/gesundheit/erektionsstoerung](http://www.aliud.de/gesundheit/erektionsstoerung)*

Erst langsam setzt sich die Erkenntnis durch, dass auch Männer in der Lebensmitte eine Hormonumstellung erleben, die zu Beschwerden führen kann.

### Gehen Sie zum Arzt!

Männer gehen in der Regel nur ungern zum Arzt, wenn sie nicht ernsthaft krank sind. Dennoch sollten Sie Wechseljahresbeschwerden nicht als „Befindlichkeitsstörungen“ abtun, sondern fachliche Hilfe suchen. Zum einen können viele der genannten Symptome auch andere Ursachen haben, die abgeklärt werden sollten. Und zum anderen kann Ihr Arzt mithilfe einer Blutuntersuchung feststellen, ob Ihr Testosteronspiegel tatsächlich zu niedrig ist. Ansprechpartner ist in der Regel Ihr Hausarzt, alternativ können Sie sich auch an einen speziellen Männerarzt (Andrologen) wenden.



Ein Arzt kann feststellen, ob Ihr Testosteronspiegel zu niedrig ist.

### Das kann man(n) tun

Wer unter Wechseljahresbeschwerden leidet, kann selbst einiges unternehmen, um sich wieder wohler zu fühlen. Vor allem sollten Sie Faktoren meiden, die die Hormonproduktion im Körper zusätzlich drosseln und damit die Symptome verstärken – dazu zählen Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, Alkohol und Nikotin. Achten Sie also auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse und wenig Fett, pflegen Sie einen stressarmen Lebensstil und werden Sie regelmäßig körperlich aktiv – beispielsweise in Form von Schwimmen, Walken, Spaziergehen, Fitnesstraining oder auch im Alltag, indem Sie sich einfach öfter mal aufs Fahrrad setzen, statt mit dem Auto zu fahren. So unterstützen Sie nicht nur die Hormonproduktion, sondern fühlen sich grundsätzlich fitter, gesünder und wohler in Ihrer Haut.

### Hormonersatztherapie

Starke Wechseljahresbeschwerden können Ärzte auch bei Männern mit einer Hormonersatztherapie behandeln. Dabei führen sie dem Körper das fehlende Testosteron als Medikament zu, je nach Präparat entweder als Gel, Pflaster, Kapsel oder per Spritze. Die Dosis passen Ärzte dabei individuell so an, dass der Testosteronspiegel im Blut in den niedrigen bis mittleren Normbereich angehoben wird. Diese Werte sollten vom Arzt regelmäßig kontrolliert werden. Allerdings kann es längere Zeit dauern, bis die Symptome nachlassen. Zudem können Nebenwirkungen auftreten, und die Behandlung erhöht möglicherweise das Risiko für beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Prostatakrebs. Bei manchen Vorerkrankungen ist eine Therapie grundsätzlich ausgeschlossen. Deshalb müssen Nutzen und Risiken im Einzelfall sorgfältig gegeneinander abgewogen werden. Ihr Arzt kann Ihnen dabei helfen.

## Nachgeschlagen

### Das ALIUD PHARMA® Broschürenangebot

ALIUD PHARMA® bietet eine große Auswahl an praktischen Patientenratgebern zu vielen Erkrankungen mit verständlichen Informationen und vielen wertvollen Tipps für den Alltag. Das gesamte ALIUD PHARMA® Broschürenangebot finden Sie unter [www.aliud.de](http://www.aliud.de).

#### BLUTHOCHDRUCK

Ein Ratgeber für Betroffene.

#### BLUTHOCHDRUCK-TAGEBUCH

#### DEPRESSION, BIPOLARE ERKRANKUNG UND MANIE

Ein Ratgeber für Betroffene und deren Angehörige.

#### FRAUENGESUNDHEIT

Ein Ratgeber von A – Z zur Frauengesundheit.

#### EREKTILE DYSFUNKTION

Es hilft Männern, ihre Sexualität selbstbewusst zu erleben.

#### CHOLESTERIN

Ein Ratgeber für Betroffene.

#### DIABETES

Ein Ratgeber für Betroffene.

#### PROSTATAERKRANKUNGEN

Rechtzeitig erkennen und erfolgreich behandeln.



## Nachgeschlagen

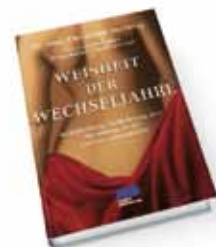
### Medienempfehlungen

#### WEISHEIT DER WECHSELJAHRE

Dr. med. Christiane Northrup

Zabert Sandmann, 2005

ISBN: 978-3898831413



#### HORMON-YOGA FÜR FRAUEN (DVD)

Monika Schostak

Schirner Verlag, 2011

ISBN: 978-3843481458



#### EINE NEUE SICHTWEISE DER WECHSELJAHRE (DVD)

Dr. med. Christiane Northrup

TAO Cinemathek, 2012

ISBN: 978-3899016192



#### DIE ZWEITE HALBZEIT ENTSCHIEDET: STRATEGIEN FÜR MÄNNER AB 40

Markus Hofer

Tyrolia-Verlag, 2011

ISBN: 978-3702231453



## HERAUSGEBER

ALIUD PHARMA® GmbH  
Gottlieb-Daimler-Straße 19  
89150 Laichingen

## VERANTWORTLICH

ALIUD PHARMA® GmbH

## REDAKTION

ALIUD PHARMA® GmbH

## GESTALTUNG

SCHAFFHAUSEN COMMUNICATION GmbH  
Völckersstraße 40  
22765 Hamburg

## PRODUKTION UND DRUCK

Druckerei Raisch GmbH + Co. KG  
Auchtertstraße 14  
72770 Reutlingen

Die Inhalte dieser Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.  
Stand: August 2015.

Bei Neuregelungen durch die Gesundheitsreform fragen Sie bitte Ihren Arzt oder Apotheker.

3. Auflage November 2015

Überreicht von

Stempel

Mit freundlicher Empfehlung von:

**ALIUD PHARMA® GmbH**

Gottlieb-Daimler-Straße 19 · 89150 Laichingen · Germany

Fon +49 7333 9651-0 · Fax +49 7333 9651-4000

info@aliud.de · www.aliud.de

Ein Unternehmen der

**STADA**  
Arzneimittel