

zeller  medical

Informationsbroschüre

Lebensqualität – Gerade in den Wechseljahren!

**Ein Patientenservice von:**

Zeller Medical AG
Seeblickstrasse 4
CH-8590 Romanshorn

Phone +41 (0)71 466 05 00
Fax +41 (0)71 466 05 05

www.zellerag.ch
info@zellerag.ch





Inhalt

Wechseljahre? Klimakterium? Menopause?	3
In welcher der beschriebenen Phasen befinden Sie sich?	4
Jede Frau ist einmalig	5
Leiden Sie unter Wechseljahrbeschwerden?	6
Verzichten Sie nicht auf Ihre Lebensqualität!	7
Mögliche Therapien	8
Meine Fragen an meinen Arzt bzw. meine Ärztin	10

Wechseljahre? Klimakterium? Menopause?

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs. Sie kennzeichnen den Beginn eines neuen Abschnitts im Leben der Frau.

Der weibliche Hormonhaushalt beginnt sich zu verändern: Die Produktion von Östrogenen und Progesteron geht zurück; die Eierstöcke lassen nicht mehr jeden Monat eine Eizelle heranreifen; der Monatszyklus wird unregelmässig. Diese Phase des Klimakteriums wird auch als Prämenopause bezeichnet und beginnt etwa 2–3 Jahre vor der Menopause.

Unter Menopause versteht man den Zeitpunkt der letzten Regelblutung.

Wann sie eingetreten ist, kann erst rückblickend festgestellt werden, wenn mindestens 12 Monate keine Regelblutung mehr eingetreten ist.

Das Menopausenalter liegt im Allgemeinen zwischen 45 und 55 Jahren, im Durchschnitt bei rund 52 Jahren.

Nach der Menopause dauern die Wechseljahre noch etwa 6–8 Jahre an. Dieser Zeitraum wird Postmenopause genannt.



4

In welcher der beschriebenen Phasen befinden Sie sich?

Sie sind zwischen 42 und 55 Jahren, Ihr Zyklus ist unregelmässig.

Während den vergangenen 12 Monaten haben Sie keine Regelblutung mehr gehabt.

Besprechen Sie diese Auswertung mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin. Sie können ihn/sie beim Stellen der Diagnose unterstützen.



Jede Frau ist einmalig

Nicht jede Frau empfindet die Wechseljahre als unangenehm. Studien zeigen jedoch, dass ca. 80% der Frauen an einer ganzen Bandbreite leichter bis starker Beschwerden leiden.

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche gehören plötzlich zur Tagesordnung und beeinträchtigen das Wohlbefinden.
- Schlafstörungen behindern die nächtliche Erholungsphase. Bereits das Aufstehen fällt schwer, was einen unangenehmen Tag erahnen lässt.
- Antriebslosigkeit und depressive Verstimmungen belasten die Frau und ihr Umfeld.
- Unruhezustände, Reizbarkeit und Angstgefühle lassen in bisher unscheinbaren Situationen Emotionen aufwallen.
- Unspezifische körperliche Beschwerden (z.B. Gelenkschmerzen) begleiten den Alltag.

Die beschriebenen Symptome führen zu einem Unwohlsein in der eigenen Haut und beeinträchtigen nicht nur die betroffene Frau, sondern können sich auch auf die Partnerschaft, das Verhältnis zu Familie und Freunden auswirken.



Leiden Sie unter Wechseljahrbeschwerden?

Erfahrungen zeigen, dass vor allem die folgenden Symptome während den Wechseljahren auftreten können. Diese Symptome können aber auch eine andere Ursache haben. Die genaue Diagnose kann nur Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin stellen. Es ist wichtig, dass Sie zuerst mit einem Arzt bzw. einer Ärztin Ihres Vertrauens sprechen, bevor Sie sich für eine Therapie entscheiden.

Symptom	keine	leicht	mittel	stark
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"/>
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervosität/Reizbarkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verstimmungszustände	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwindelgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsschwäche	<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"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Brustspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harnwegsbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Veränderung des sexuellen Verlangens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weitere Beobachtungen				

Verzichten Sie nicht auf Ihre Lebensqualität!

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Vorgang und keine Krankheit. Beschwerden müssen nicht einfach hingenommen werden. Tragen Sie durch einen gesunden Lebensstil zu Ihrer Lebensqualität bei. Nachfolgend finden Sie eine Auswahl an nützlichen Tipps:

- Synthetische Stoffe fördern das Schwitzen. Tragen Sie deshalb Kleider aus natürlichen Fasern.
- Eine leichte und vitaminreiche Kost unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.
- Meiden Sie scharfe oder zu heisse Speisen, wenn Sie an Hitzewallungen leiden.
- Achten Sie auf eine calciumreiche Ernährung. Dadurch beugen Sie Osteoporose vor.
- Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft, das hebt die Stimmung und stärkt Ihre Abwehrkräfte.
- Leisten Sie sich regelmässig etwas Schönes – Sie alleine wissen, was Ihnen gut tut.

Geniessen Sie das Leben, auch während den Wechseljahren!



Mögliche Therapien

Die moderne Frau steht heute oft vor einer wahren Flut an Informationen. Die Frage von Risiken und Nutzen der verschiedenen Therapien kommt auf. Nachfolgend werden die heute bekannten und angewendeten Therapien zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden kurz beschrieben.

Bitte lassen Sie sich im Detail von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin beraten.

Hormonersatztherapie

Während den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt im Körper jeder Frau. Die Produktion von Östrogen und Progesteron geht zurück. Durch eine Hormonersatztherapie werden dem Körper zusätzliche Hormone zugeführt, welche die Wechseljahrsbeschwerden lindern können. Eine Hormonersatztherapie, kann helfen die Patientin unter anderem vor Osteoporose, trockener Scheide, Hautalterung oder unwillkürlichem Harnverlust zu schützen. In letzter Zeit haben sich Verdachtsmomente verdichtet, dass Hormonersatztherapien sich ungünstig auf gewisse Krebsarten in und nach den Wechseljahren auswirken können.



Therapie mit Traubensilberkerzen-Präparaten

Präparate mit Traubensilberkerzen-Extrakt können ebenfalls zur Behandlung von Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt werden. Diese pflanzlichen Arzneimittel lindern Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität und depressive Verstimmungszustände.

Die aus Nordamerika stammende Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) ist eine bis zu 1.5 m hoch wachsende mehrjährige Staude. Dank des auffällig schönen Blütenstandes ist sie auch bei uns eine beliebte Gartenpflanze. Medizinisch verwendet wird der Wurzelstock.

Therapie mit Rotklee oder Soja

Präparate aus Soja oder Rotklee sind keine Arzneimittel, sondern Nahrungsergänzungen. Anerkannte Belege für einen positiven Einfluss auf die Wechseljahrsbeschwerden konnten bis heute nicht vorgelegt werden. Diese Präparate werden während den Wechseljahren angewendet zur Unterstützung des Wohlbefindens.



