



Die Wechseljahre verstehen – Informationen für unsere Patientinnen

Liebe Patientin,

die Wechseljahre (Perimenopause und Menopause) sind eine natürliche hormonelle Umstellungsphase. Durch den Schwankungen der Hormone und später durch den Rückgang der Hormonproduktion können verschiedene Beschwerden entstehen. Nicht jede Frau benötigt eine Behandlung. Entscheidend sind Ihr persönlicher Leidensdruck, Ihre Beschwerden und Ihre individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen.

Häufige Symptome

Körperliche Beschwerden

- Hitzewallungen
- Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Gewichtszunahme
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Kopfschmerzen
- Herzklopfen

Psychische Beschwerden

- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Ängste
- Erschöpfung
- Konzentrationsstörungen („Brain Fog“)

Urogenitale Beschwerden

- Scheidentrockenheit
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Wiederkehrende Blasenbeschwerden
- Libidoverlust

Basismaßnahmen (für alle Patientinnen sinnvoll)

Bewegung

- 150 Minuten Ausdauertraining pro Woche
- 2–3 Krafttrainingseinheiten pro Woche
- Regelmäßige Alltagsbewegung

Krafttraining ist besonders wichtig zum Erhalt von Muskelmasse, Stoffwechselaktivität und Knochengesundheit.



Ernährung

Empfohlen wird:

- Eiweißreich essen (ca. 1,2–1,5 g Protein/kg Körpergewicht)
- Gemüse und ballaststoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- Zucker und stark verarbeitete Kohlenhydrate reduzieren
- Ausreichend trinken
- Alkohol nur in Maßen

Stressmanagement

Hilfreich können sein:

- Yoga
- Meditation
- Atemübungen
- Achtsamkeitstraining
- Entspannungsverfahren
- Ausreichender Schlaf

Pflanzliche Präparate (Phytotherapie)

Cimicifuga (Traubensilberkerze)

Beispiel:

- Remifemin®

Kann insbesondere bei Hitzewallungen hilfreich sein.

Rhabarberwurzelextrakt

Beispiel:

- femiloges®

Kann bei leichten bis mittelstarken Wechseljahresbeschwerden eingesetzt werden.

Homöopathische Kombinationspräparate

Beispiel:

- Menoelle®

Die wissenschaftliche Evidenz ist begrenzt. Manche Patientinnen berichten dennoch über subjektive Verbesserungen.

Bioidentische Hormontherapie

Die wirksamste Behandlung von Wechseljahresbeschwerden ist die Hormonersatztherapie (HRT), sofern keine Gegenanzeigen vorliegen.



Östrogen

Kann Beschwerden wie:

- Hitzewallungen
- Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Scheidentrockenheit

deutlich verbessern.

Anwendungsformen:

- Gel
- Spray
- Pflaster
- Tabletten

Transdermale Anwendungen (Gel/Pflaster/Spray) umgehen die Leberpassage und werden häufig bevorzugt.

Progesteron

Bei vorhandener Gebärmutter muss zum Schutz der Gebärmutterschleimhaut zusätzlich Progesteron gegeben werden.

Mögliche positive Effekte:

- Schlafverbesserung
- Beruhigende Wirkung
- Schutz der Gebärmutterschleimhaut

Lokale Hormontherapie

Bei vorwiegend vaginalen Beschwerden:

- Vaginale Estriol-Creme
- Vaginale Estradiolpräparate
- Vaginale Feuchtigkeitspräparate

Diese Therapien wirken hauptsächlich lokal.

Testosteron (Off-Label)

Bei einigen Frauen kann ein Testosteronmangel zu:

- Libidoverlust
- Antriebslosigkeit



FEINDIAGNOSTIK
PRÄNATALDIAGNOSTIK • FRAUENMEDIZIN • ZYTOLOGIE
NÜRTINGEN • KIRCHHEIM

- verminderter sexueller Zufriedenheit

beitragen.

Eine Behandlung erfolgt nur nach individueller ärztlicher Beurteilung und Kontrolle der Hormonwerte als Selbstzahlerleistung im off-label -use.

DHEA (Off-Label)

DHEA ist eine Vorstufe von Sexualhormonen.

Mögliche Einsatzgebiete:

- Verminderte Vitalität
- Libidoverlust
- Erschöpfung

Eine Anwendung erfolgt ausschließlich nach individueller ärztlicher Bewertung und als Selbstzahlerleistung.

Pregnenolon (Off-Label)

Pregnenolon ist eine Vorstufe verschiedener Steroidhormone.

Der Einsatz erfolgt nur in ausgewählten Fällen und nach sorgfältiger Nutzen-Risiko-Abwägung als Selbstzahlerleistung.

Unser Therapieansatz

Wir behandeln nicht Laborwerte, sondern Menschen.

Die Auswahl einer Therapie richtet sich nach:

- Ihren Beschwerden
- Ihrem Leidensdruck
- Ihren persönlichen Zielen
- Ihrer Krankengeschichte
- Ihren Hormonwerten
- möglichen Risiken und Gegenanzeigen

Gemeinsam entwickeln wir einen individuellen Behandlungsplan, der zu Ihrer Lebenssituation passt.

Ihr Praxisteam