

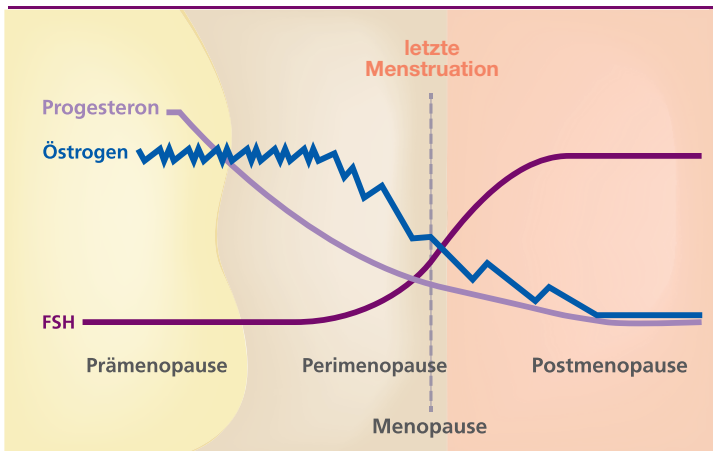


**Informationen
für die Zeit des hormonellen Umbruchs**

Die 3 Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre, auch unter dem Begriff Klimakterium bekannt, sind für Frauen oft ein intensiver Lebensabschnitt. Dieser mehrjährige natürliche Prozess ist nicht nur durch körperliche, sondern auch emotionale Veränderungen gekennzeichnet. Denn in dieser Zeit stellt sich der Körper hormonell massiv um. Achten Sie besonders jetzt auf eine gesunde Ernährung, treiben Sie Sport, seien Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper. So können die Wechseljahre für Sie zu einer Zeit der Neuorientierung und Selbstverwirklichung werden.

Grob skizziert kann man die Wechseljahre in 3 Phasen einteilen:



Phase 1: Prämenopause

Die Prämenopause ist der Eintritt in die Wechseljahre und oft kaum spürbar. Sie beginnt in der Regel um das 40. Lebensjahr und markiert den Beginn von hormonellen Veränderungen. Eines der ersten Anzeichen der Wechseljahre sind unregelmäßige Menstruationszyklen. Es können aber bereits auch schon andere – oft diffuse – Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen auftreten.

Was kann ich tun?

Mehr denn je ist es empfehlenswert, ab jetzt auf eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Schlaf zu achten, um den Körper optimal zu unterstützen.

Phase 2: Perimenopause

Die Perimenopause wird auch menopausaler Übergang genannt und betrifft die Jahre unmittelbar vor der letzten Regelblutung und ein Jahr danach. In dieser Phase intensivieren sich die Hormonschwankungen. Während die Produktion von Östrogen sowie Progesteron kontinuierlich abnimmt, erhöht sich die des Hypophysenhormons FSH. Dies kann zu verstärkten Beschwerden führen. Hitzewallungen, Schlafstörungen und

emotionale Achterbahnfahrten sind oft keine Seltenheit. Diese Phase kann daher besonders herausfordernd sein.

Mögliche Begleiterscheinungen:

- *Hitzewallungen, Schweißausbrüche*
- *Schlafstörungen*
- *Libidoverlust*
- *Gelenkbeschwerden*
- *Zyklusschwankungen*
- *Depressive Verstimmungen*
- *Gewichtszunahme*
- *Dünn werdendes Haar*

Was kann ich tun?

Wenn Sie die Beschwerden sehr belasten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, um diese mit ihm zu besprechen. Ggf. wird er Ihnen Blut abnehmen, um Ihren Hormonstatus besser einschätzen zu können. Aber auch das Gespräch mit einer Freundin oder Ihrer Mutter kann hilfreich sein und Sie können vielleicht von deren Erfahrungen profitieren. Ein gesunder Lebensstil, der Stressbewältigung miteinschließt, kann unterstützend wirken.

- *Aufsuchen eines Arztes*
- *Maßnahmen zur Linderung der Symptome (z. B. Zwiebelprinzip bei der Garderobenauswahl)*
- *Hormonersatztherapie oder alternative Phytotherapie*
- *Stressmanagement*

Menopause

Die Menopause ist die letzte Regelblutung einer Frau und damit das Ende der Zeit, in der sie schwanger werden kann. Im Mittel ist das etwa im 52. Lebensjahr. Bestimmt wird die Menopause dadurch, dass eine Frau ein Jahr lang keine Menstruation mehr hatte. Daher kann der Zeitpunkt auch erst rückwirkend festgelegt werden.

Phase 3: Postmenopause:

Die Postmenopause beginnt ein Jahr nach dem letzten Eisprung bzw. Menstruation und dauert ca. 10 – 15 Jahre. Das Ausbleiben der Monatsblutung kann unterschiedliche Gefühle auslösen. Für die eine kann dieser neue Lebensabschnitt befreiend sein, für die andere kann er aber auch ein Gefühl des Verlustes bewirken.

Da sich der Hormonhaushalt – wenn auch auf niedrigem Niveau – langsam wieder einpendelt, bessern sich meist mit der Zeit auch die Begleiterscheinungen der Wechseljahre, wie z. B. Hitzewallungen. Allerdings können andere Beschwerden auftreten, da die Eierstöcke irgendwann die Produktion von Östrogen ganz einstellen und dies Einfluss auf andere Prozesse im Körper hat. So erhöht sich z. B. das Risiko für Osteoporose.

Mögliche Begleiterscheinungen:

- *Siehe Perimenopause*
- *Abnehmende Knochendichte*
- *Zunehmende Faltenbildung*
- *Trockene Schleimhäute (z. B. im vaginalbereich)*
- *Steigende Anfälligkeit für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes*

Was kann ich tun?

Auch in der Postmenopause sollten Frauen mit ihrem Arzt über mögliche Behandlungsoptionen sprechen, um ihre Lebensqualität zu verbessern und den möglichen Folgen eines niedrigen Östrogenspiegels entgegenzuwirken.

Eine gesunde Ernährung mit ausreichend Calcium und Vitamin D kann die Knochen unterstützen.

- *Ärztliche Kontrolle und Beratung*
- *In Bewegung bleiben*
- *Auf die Knochengesundheit achten*
- *Gesunde Ernährung*

Fazit:

Die Wechseljahre sind eine turbulente Zeit, in der sich der Körper hormonell umstellt und die jede Frau anders erlebt. Durchschnittlich machen sich die ersten Begleiterscheinungen mit Mitte 40 bemerkbar, auch wenn sie häufig noch nicht direkt dem Klimakterium zugeordnet werden. Dabei sind die Übergänge der einzelnen Phasen der Wechseljahre fließend.

Spätestens wenn die ersten heftigeren Begleiterscheinungen auftreten, ist es ratsam, sich mit seiner Gynäkologin oder seinem Gynäkologen auszutauschen, um individuelle Behandlungsoptionen zu besprechen. Eine Hormonersatztherapie oder alternativ die Einnahme von pflanzlichen Mitteln können Möglichkeiten sein, um gut durch die Zeit des hormonellen Wandels zu kommen.

Machen Sie sich bewusst, die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess. Mit dem Wissen um die Symptome und der Bereitschaft, fürsorglich mit sich selbst zu sein, können Sie diesen Lebensabschnitt auch als einen Neubeginn betrachten und gestärkt daraus hervorgehen.

HENNIG ARZNEIMITTEL GmbH & Co. KG · Liebigstr. 1-2 · 65439 Flörsheim

Art.Nr. 22160

Trivital® meno

- Für hormonelle Balance und Vitalität während der Wechseljahre:
- Vitamin B6 trägt zur Regulierung der Hormontätigkeit sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Einzigartige Kombination aus Pflanzen- und Mikronährstoffen sowie Vitalpilzen
- Ohne künstliche Hormone



Ein guter Begleiter durch die Zeit des Umbruchs

www.trivital-meno.de

FRAGEBOGEN WECHSELJAHRE

Kreuzen Sie bitte für jede Beschwerde an, wie stark Sie davon betroffen sind. Wenn Sie eine Beschwerde nicht haben, kreuzen Sie bitte „keine“ an. Tragen Sie die Punkte in die dafür vorgesehenen Kästchen ein und addieren Sie diese im Anschluss.

1 Wallungen, Schwitzen (aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

2 Herzbeschwerden (Herzklopfen, Herzasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

3 Schlafstörungen (Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

4 Depressive Verstimmung (Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

5 Reizbarkeit (Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

6 Ängstlichkeit (innere Unruhe, Panik)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

7 Körperliche & geistige Erschöpfung (Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

8 Sexualprobleme (Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

9 Harnwegsbeschwerden (Beschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

10 Trockenheit der Scheide (Trockenheitsgefühl oder Brennen der Scheide, Beschwerden beim Geschlechtsverkehr)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

11 Gelenk- und Muskelbeschwerden (Schmerzen im Bereich der Gelenke, rheumaähnliche Beschwerden)

0 keine 1 leicht 2 mittel 3 stark 4 sehr stark

MRS II-Summenwert:

Name:

Datum:

--	--	--	--	--	--

Was Sie zum Fragebogen MRS II noch wissen sollten

Die umseitige Menopause-Rating-Scale (MRS II) ist eine standardisierte und international akzeptierte Bewertungsskala, mit der man einfach und schnell den aktuellen Schweregrad der Symptome während der Wechseljahre bestimmen kann. Ziel der Entwicklung der MRS II war, den Schweregrad der Symptome vergleichen und Veränderungen vor und nach einer Behandlung messen zu können.

Der Selbstbeurteilungsbogen umfasst 11 verschiedene Beschwerdebilder, die während der Wechseljahre typisch sind. Sollten Sie bei sich Symptome wahrnehmen, die in dem standardisierten Fragebogen nicht aufgeführt sind, können Sie sich diese hier zusätzlich notieren.

Die Einschätzungen des Beschwerdegrads werden nicht vom Gynäkologen, sondern von den betroffenen Frauen selbst vorgenommen. Es empfiehlt sich, die Auswertung des Fragebogens anschließend zum nächsten Arztgespräch mitzunehmen.

Füllen Sie den Bogen über die Zeit gerne mehrfach aus, so können Veränderungen festgehalten werden und als Verlaufskontrolle dienen.

Platz für eigene Notizen:

Benötigen Sie weitere Fragebögen, können diese gerne unter www.trivital-meno.de (unter „Weitere Informationen“) heruntergeladen werden.