

Entspannt durch die Wechseljahre

Hormontherapie oder alternative Heilkunst? Bei der Telefonaktion gaben Experten Tipps gegen die Beschwerden



Konzentrations- und Entspannungsübungen können die oft nervigen Symptome der Wechseljahre lindern.

Foto: Getty

Ich bin 59 Jahre alt und leide extrem unter Hitzewallungen. Ist das normal und was passiert da eigentlich?

Hitzewallungen dauern meist nur Sekunden oder Minuten. Sie wiederholen sich in unregelmäßigen Abständen und können in Einzelfällen innerhalb von 24 Stunden bis zu 30-mal wiederkehren. Die Wechseljahre sind also ein natürlicher Prozess. Und in vielen Fällen lassen sie sich auch natürlich behandeln. Zum Beispiel mit einem Extrakt aus der Traubensilberkerze.

Sind alle natürlichen Hilfen sinnvoll?

Das kann man so nicht sagen. Nahrungsergänzungsmittel mit Soja oder Rotklee werden immer wieder als pflanzliche Alternative bei Wechseljahresbeschwerden ins Gespräch gebracht. Im Unterschied zum Wurzelex-

trakt der Traubensilberkerze sind Soja- oder Rotkleeerzeugnisse nicht als Arzneimittel zugelassen, sondern als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich. Wissen sollte man unbedingt, dass die Wirkung von Soja und Rotklee auf Phytoöstrogenen beruht. (Östrogene stehen im Verdacht, ein Krebsgeschehen negativ zu beeinflussen, Anmerk. d. Red.)

Kann man noch etwas anderes probieren, um den un-

»Besser ist es, die Medikamente langsam auszuschleichen«

angenehmen Hitzewallungen zu entkommen?

Hilfreich ist Kleidung, die dem Zwiebelprinzip entspricht. Man muss immer etwas ausziehen können. Auch nachts sollte man mehrere Decken bereit liegen haben, so dass man bei Bedarf mal die dünne, mal die dicke nimmt. Insgesamt ist zu sagen, dass Frauen, die Sport treiben, weniger Probleme mit Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen haben.

Wann sollte man Hormone einnehmen?

Dann, wenn der Leidensdruck hoch ist. Wenn man so extrem unter den Hitzewallungen, aber auch unter Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen leidet, dass man das Gefühl hat, der ganze Tag ist nur eine Last. Dann empfiehlt sich eine fein abgestimmte Hormon-Ersatz-The-

rapie.

Kann man diese Hormone dann ein ganzes Leben lang nehmen?

Man sollte sie besser nur über einen bestimmten Zeitraum nehmen. Manchmal reichen ein paar Monate. Auch zwei, drei Jahre sind möglich.

Ich habe mein Hormonpflaster vor einem halben Jahr abgesetzt und leide sehr unter der Hitze. Was soll ich tun?

Einfach radikal absetzen, ist oft nicht richtig. Besser ist es, die Medikamente langsam auszuschleichen. Vielleicht sollten Sie es mit Gel oder Spray versuchen, dass sich auch besser reduzieren lässt.

Ich muss jede Nacht dreimal mein Bett beziehen und schwitze auch tagsüber ständig. Ich bin berufstätig,



Prof. Christiane Wähler: Immer auch an die Psyche denken!



Prof. Berthold Schneider: Auch Männer haben Wechseljahre!

aber ich fühle mich furchtbar, wenn ich mitten in Konferenzen Schweißausbrüche bekomme. Ich habe aber Angst, Hormone zu nehmen. Sind sie wirklich so gefährlich?

Es gibt eine Reihe unterschiedlicher Präparate. Sie sollten mit Ihrem Arzt Ihr persönliches Brustkrebsrisiko besprechen und schauen, ob eine Hormon-Therapie nicht doch nützlich sein kann.

Neben den Hitzewallungen leide ich am meisten unter Stimmungsschwankungen. Was kann ich tun?

Wenn Sie nur unruhig sind, dann können Hopfenpräparate zur Nacht hilfreich sein. Oder auch Kombinationen aus Hopfen und Baldrian. Es ist wichtig, dass Sie für guten Schlaf sorgen. Denn guter Schlaf hebt am Tag die Stimmung. Falls Sie



Privatdozentin Gabriele Bonatz: Auch pflanzliche Mittel helfen!



Dr. Angela Königer: Hormontherapie nicht verdammen!

aber merken, dass es Ihnen nicht besser geht, sollten Sie mit einem Therapeuten sprechen. Hier können Anti-Depressiva möglicherweise glänzend helfen. Sie gehören zu den Medikamenten, die nicht süchtig machen. Viele Menschen wissen das nicht. Sie haben enorme Angst vor diesen Tabletten und quälen sich lieber, als sich professionelle Hilfe zu suchen. Wichtig ist, dass Sie nicht nur ein Rezept ausgestellt bekommen, sondern dass der Arzt sich auch Zeit für ein Gespräch nimmt.

Auch Männer können ja bekanntlich in die Wechseljahre kommen. Ich bin jetzt 73 Jahre und merke, dass es mit der Erektion nicht mehr klappt. Ich habe es schon mit Tabletten probiert. Auch mit Spritzen in den Penis. Jetzt bin ich mit meinem Latein am Ende. Was kann ich denn noch tun?

Bevor man über eine Dosis-Steigerung nachdenkt, sollte eine gründliche Untersuchung erfolgen. Es ist übrigens sehr hilfreich, über eine Psychotherapie nachzudenken. Es hat vielen Männern gut geholfen.

Auch ich bin in dem Alter, wo es mit der Erektion nicht mehr klappt. Ich möchte Viagra nehmen. Aber ich nehme noch Herztabletten.

Das müssten Sie mit Ihrem Arzt besprechen. Aber eins gilt immer: Haben Sie Nitro genommen, dürfen Sie auf keinen Fall Viagra oder vergleichbare Medikamente nehmen. Protokoll: Petra Koruhn

TELEFON-AKTION

Unsere Experten

Diese Experten gaben Tipps:
- Privatdozentin Dr. Gabriele Bonatz, Chefärztin der Frauenklinik Augusta-Kranken-Anstalten Bochum

- Prof. Christiane Wähler, Chefärztin Geronto-Psychiatrie an den Augusta-Kranken-Anstalten Bochum

- Dr. Angela Königer, Gynäkologin, Universitätsklinik Essen

- Prof. Berthold Schneider, Urologische Praxisklinik Rhein-Ruhr, Mülheim