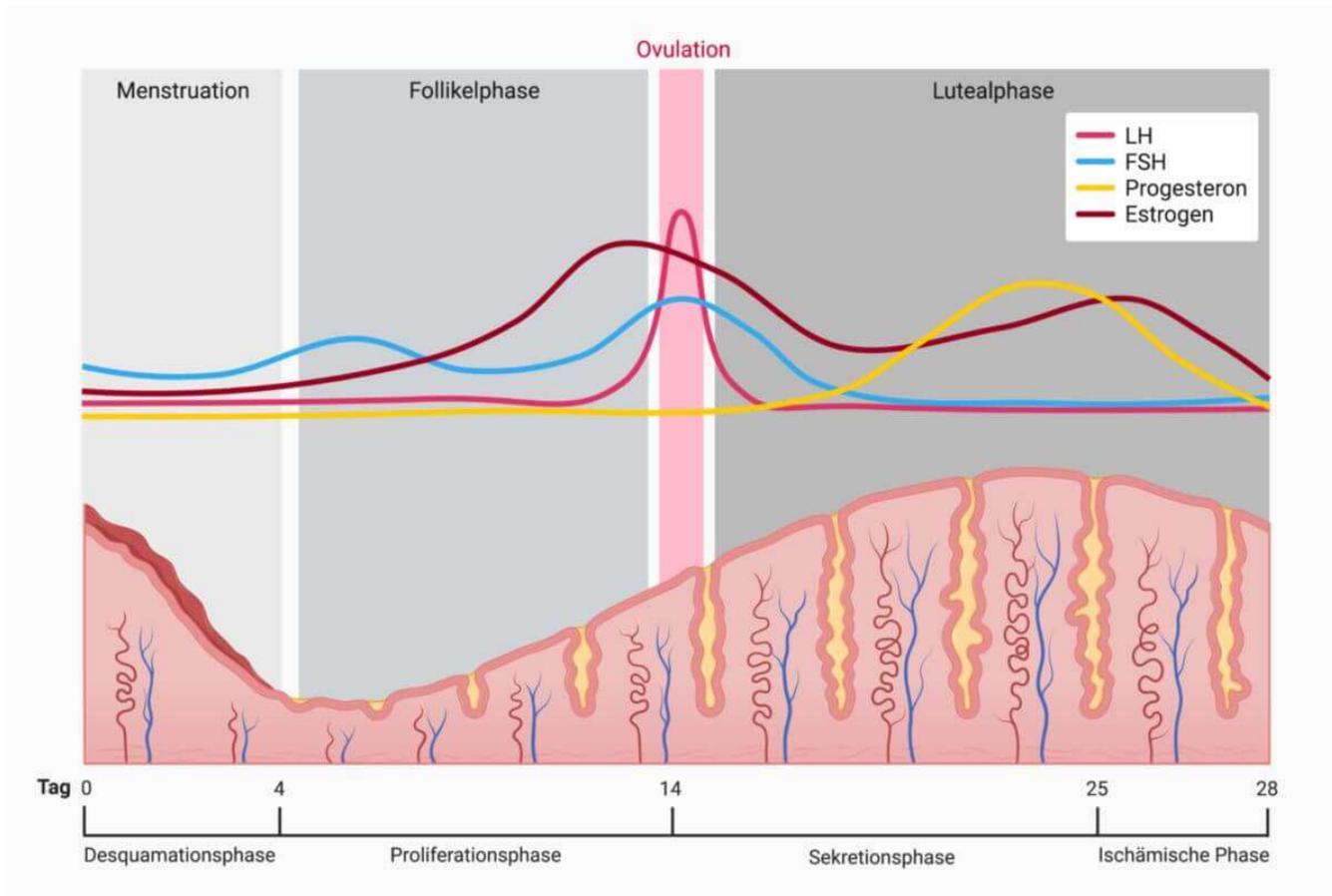


Sprechen wir über die Menopause!

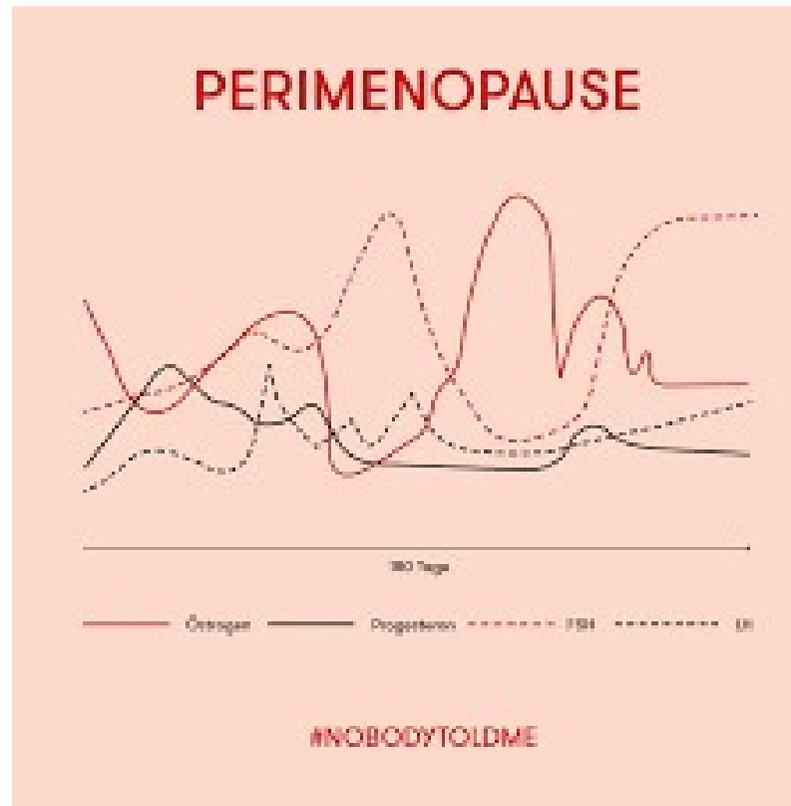
Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns
Ärztin, Medizinjournalistin, Buchautorin

Der weibliche Zyklus in der reproduktiven Phase



Quelle: DocCheck Flexikon

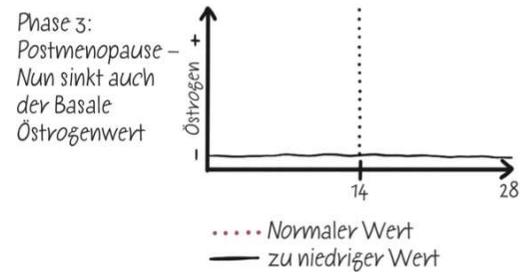
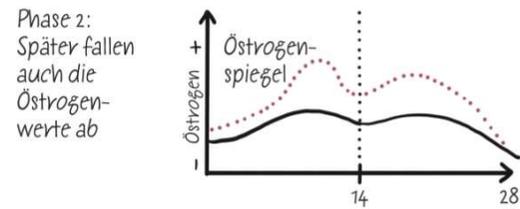
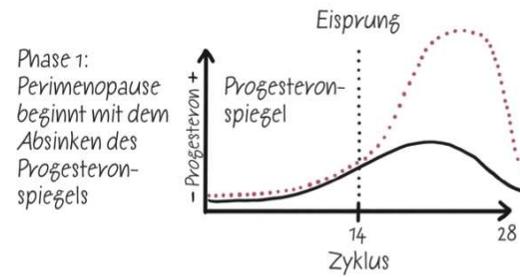
Der weibliche Zyklus in den Wechseljahren



Quelle: #nobodytoldme

Perimenopausenstufen

Hormonveränderung erfolgt in 3 Phasen



Quelle: Dr. Esche-Belke, Dr. Kirschner-Brouns: MidlifeCare, Lübbecke

1. Phase: Progesteronmangel plus Östrogendominanz

- Zyklusunregelmäßigkeiten/PMS/Zwischenblutungen/stärkere und längere Blutung , verstärktes Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen/Kopfschmerzen/Migräne/Brainfog
- Muskel-Gelenkschmerzen
- Gewichtszunahme /Flüssigkeitseinlagerungen
- Geringe Stresstoleranz/ Reizbarkeit
- Depressive Verstimmung
- Risiko steigt für Tumorerkrankungen (Brustkrebs, Eierstockkrebs)
- Risiko steigt für Autoimmunerkrankungen (Hashimoto- Thyreoiditis)

2. Phase: Progesteronmangel plus Östrogenmangel

- Dünnhäutigkeit/innere Unruhe
- Schlafstörungen
- Herzrasen/Herzstolpern
- Trockene Haut und Schleimhäute, trockene Augen
- Vulvovaginale Atrophie
- Haarausfall
- Blasenentzündung
- Herzrhythmusstörungen
- Depressive Verstimmung
- Gewichtszunahme

3. Phase: Progesteron- und Östrogenspiegel nahezu 0, Testosteron vorhanden

- Dünneres Haupthaar
- Gesichtsbehaarung
- Risiko für Osteoporose
- Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arteriosklerose
- Risiko für Alzheimer Demenz
- Risiko für Tumorerkrankungen (u. a. Darmkrebs)
- Testosteron unterstützte Gefühle/Charaktereigenschaften, wie Wut, Biss, Durchsetzungswillen

Beschwerden lindern – Körper, Geist, Seele

- Information
- Stressreduktion
- Ernährungsumstellung
- Bewegung
- Gewichtsreduktion
- Neues Selbstbewusstsein
- Selfcare
- Pflanzenapotheke
- Vitamine, Mineralien
- HRT (ja/nein)

Ernährung

- Probiotika: fermentierte Lebensmittel
- Präbiotika: Ballaststoffe
- Zucker reduzieren
- Weizen weglassen
- Pflanzliches Protein anstelle tierischer Produkte
- Pflanzliche Öle
- 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag
- Nüsse und Rohkost als Snacks
- Frühes, leichtes Abendessen
- Thema Intervallfasten: Frauen nur 14 Std.

Gewichtsreduktion

- Stress reduzieren , Studie: Cortisol und Bauchfett
- Gut schlafen, Studie: Gewichtszunahme durch Schlafmangel*
- Kalorien neu berechnen, circa 10 % weniger Muskelmasse, 300 kcal/Tag weniger nach Menopause
- 10 Kilos/12 Monaten Gewichtsabnahme, sonst Jojo-Effekt
- Warum esse ich? Essenstagebuch
- 1-2 Gläser warmes Ingwerwasser, kurbelt den Stoffwechsel an
- Ernährungsumstellung statt Diät: Sattmachende Ballaststoffe, Gemüsesmoothie statt Obstsmoothie, Nüsse/Rohkost/ zuckerfreie Getreide- oder Proteinriegel als Snacks, Alkohol max. 1 Glas/Tag
- Langsam essen*
- Schilddrüsenhormone überprüfen lassen

*Langsam essen: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26100137/>

*Schlaf und Gewicht: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2788694>

Vitamine, Mineralien

- Vitamin D
- B-Vitamine, v.a. bei vegetarischer und veganer Ernährung
- Calcium
- Eisen
- Omega-3, Omega-6
- Q 10
- Zink
- Selen

Nachlassende Libido

Lustkiller auf der körperlichen Ebene

- Hormonmangel
- vulvovaginale Atrophie
- Schmerzen
- Medikamente (Antidepressiva, Schmerzmittel)

Lustkiller auf der psychischen Ebene

- Traumata
- Depression
- Stress
- abgekühlte Gefühle, Langeweile
- Unsicherheit mit dem eigenen Körper, Selbstbild

Selfcare - KEIN Egoismus, sondern Gesundheitsprävention

- Äußere und innere Schönheit, Botox & Co.
- Achtsamkeit mit dem eigenen Ich
- Gefühle wie Trauer, Abschied von der Jugend zulassen
- Thema Loslassen
- Akzeptanz des normalen Alterungsprozesses
- Selbstliebe
- Grenzen setzen, Neinsagen, Respekt einfordern
- Me-Time
- Persönliches Refugium
- Finanzen

Pflanzliche Hilfe

- Bei Schlafstörungen und Stress:

Adaptogene (Ashwagandha, Maca, Rosenwurz)

Lavendel, Baldrian, Schachtelhalm

Tryptophan (Sauerkirschen, Banane, Cashewkerne)

Magnesium

- Bei Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahresbeschwerden:

Phytoöstrogene Isoflavone, Lignane (Soja, Studie: Johns Hopkins University: 160 mg/Tag über 12 Wochen*)

Cimicifuga, Leinöl, Hopfen, Mönchspfeffer

Als Kräuter, Tees, Aromen: Salbei, Petersilie, Pfefferminze, Vanille, Bergamotte

*Johns Hopkins: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19411814/>

Hormonersatztherapie (HRT)

Wichtig

Window of opportunity

Östrogen nie ohne Progesteron für Gebärmutter Schleimhautschutz

Bioidentische Hormone / synthetische Hormone

Pro

DGGG* empfiehlt HRT bei starken Hitzewallungen, und wenn Beschwerden zu extremen gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

Contra

In Anamnese: eigenes hormonabhängiges Tumorgeschehen oder familiäre Disposition, sowie in Anamnese Embolie, Thrombose

Einstufung Krebsrisiko der DGGG*

- Brustkrebs: Bei einer kombinierten HRT über fünf Jahre erkranken zwei von 10 000 Frauen mehr an Brustkrebs.
- Eierstockkrebs: Bei einer kombinierten HRT erkranken neun von 10 000 Frauen mehr pro Jahr.
- Gebärmutter Schleimhautkrebs: nur erhöht bei nicht ausreichender Einnahme von Gestagenschutz an 10-12 Tagen, sonst Risiko nicht erhöht.

*Ortmann O: HRT und Krebsrisiko: Was muss ich bei der Vorsorge berücksichtigen. 62. Kongress DGGG 2018, Berlin, Presstext

*Leitlinien DGGG: <https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-062>



„AKTIVIEREN SIE MIT MIR
IHRE INNERE ÄRZTIN!“

Dr. med. Suzann Kirschner-Brouns



VIDEOS JEDEN
SONNTAG

