



# Die Gesundheitsseite

## Menopause



**Die Menopause kündigt eine neue Lebensphase an und kann von verschiedenen Symptomen begleitet werden. Mittel und Wege, um diesen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.**

### Wie der Körper reagiert

Über einen Zeitraum von ca. 5 Jahren lässt die weibliche Hormontätigkeit zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr langsam nach. Das ist die Perimenopause. Die Eierstöcke bilden kein Östrogen (weibliche Hormone) mehr, der Eisprung verlangsamt sich und beeinträchtigt den Zyklus. Wenn dieses natürliche Phänomen auftritt, kommt es oft zu kleinen Zwischenblutungen, die Regel verzögert sich oder kommt bereits zwei Wochen nach der letzten. Sie sollten dann Ihren Gynäkologen aufsuchen und eine mögliche Behandlung erwägen.

Hitzewallungen, Nachtschweiss, Herzklopfen, Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Angstzustände, Scheiden- und Hauttrockenheit, Sexualstörungen, Kopfschmerzen, Haarausfall, Blähungen, Inkontinenz... Die Liste der möglichen Symptome ist zwar lang, aber nicht alle Frauen sind betroffen. Manche haben gar nichts.

Ist die Menopause erst einmal eingetreten, entscheiden der Gynäkologe und seine Patientin über eine Hormonersatztherapie (HET). Diese Therapie in Form von Östrogenen muss den für die Patientin gegebenen Vor- und Nachteilen Rechnung tragen. Sie ist nicht indiziert bei Frauen, die Brustkrebs hatten oder noch haben.

### Was Sie tun können

- Dieser Lebensabschnitt kann als Verlust der weiblichen Anziehungskraft empfunden werden und das Selbstwertgefühl als Frau schädigen. Sie brauchen es nicht allein durchzustehen! Lassen Sie sich von Ihrem pharmacieplus-Apotheker beraten. Wenn Sie es wünschen, findet das Gespräch in einem geschützten Raum statt.
- In der Menopause kommt es häufig zu Scheidentrockenheit. Auf Verschreibung des Arztes können lokal Östrogene verwendet werden, allein oder ergänzend zu einer Hormonbehandlung. Der Apotheker kann Ihnen zahlreiche Mittel empfehlen, die Abhilfe schaffen.
- Nach der Menopause steigen Infarkt- und Schlaganfallrisiko deutlich an. Lassen Sie Ihr Herz-Kreislauf-Risiko von Ihrem pharmacieplus-Apotheker einschätzen (weitere Infos: [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch)).

### PlusTipp

Als Experte in Sachen Arzneimittel und Pflanzen kann Ihnen Ihr Apotheker Phytoöstrogene vorschlagen, die über ähnliche Merkmale verfügen wie Hormone. Dazu zählen u. a. die Traubensilberkerze, der Hopfen und die Sojabohne. Die Auswahl ist riesig und die Liste nicht umfassend: Salbei bei exzessivem Schwitzen, Johanniskraut bei Depressionen und Stimmungsschwankungen, Passiflora und Baldrian bei Schlafstörungen, Rotklee bei Hitzewallungen, Guarana und Ginseng bei Müdigkeit, Frauenmantel bei Wechseljahrsbeschwerden...

Als weitere Therapiemöglichkeiten bieten sich die Homöopathie und die Spagyrik an.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker. Falls Sie in Behandlung sind, berät er Sie jederzeit gerne.

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

