



Die Wechseljahre der Frau

Jede Frau weiss, dass sie einmal in die Wechseljahre kommen wird. Dennoch löst das Thema bei vielen Unbehagen aus. Aber machen Sie sich keinen Kopf – Wechseljahre sind kein «Frauenschicksal»!

Wenn Sie an Raquel Welch, Diana Ross, Sophia Loren und Jane Fonda denken, denken Sie dann auch an vaginale Trockenheit, Hitzewallungen und Nachtschweiss ...? Nun, ich schon.

Alle genannten Frauen sind jenseits der Fünfzig und haben den Beweis erbracht, noch lange nicht zum alten Eisen zu gehören. Denn der persönliche Sex-appeal muss auch nach den Wechseljahren nicht spurlos verschwunden sein.

Körperliche Veränderungen

Viele Frauen fühlen sich mit dem Einsetzen der Wechseljahre alt und unattraktiv und fürchten, es auch zu werden. Der medizinische Begriff «Klimakterium» macht die Sache nicht besser – klingt das doch eher nach einer Krankheit denn nach einem natürlichen Lebensabschnitt der Frau. Was aber passiert denn im Körper wirklich?



Als Wechseljahre bezeichnet man die *Übergangsphase von den fruchtbaren zu den unfruchtbaren Jahren*. Das heisst, die seit der Pubertät zyklisch verlaufende Hormonproduktion in den Eierstöcken lässt nach. Der Körper muss sich auf ein neues hormonelles Gleichgewicht einstellen. Der weibliche Hormonspiegel (*Östrogen*) schwankt nicht mehr zyklisch und pendelt sich auf einem tieferen Niveau ein. *Wie lange Frauen in den Wechseljahren sind, ist sehr individuell. Sie können von einigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern*. Man unterscheidet vier Phasen:

Prämenopause

Prämenopause wird die Zeitspanne genannt, in der die Eisprünge und Regelblutungen unregelmässig werden. Möglicherweise treten bereits jetzt Beschwerden wie Hitzewallungen auf.

Menopause

Der Begriff Menopause wird fälschlicherweise oft für die ganze Zeitspanne der Wechseljahre verwendet. Es handelt sich jedoch um das endgültige Aussetzen der Monatsblutungen. Treten bei einer Frau ein Jahr lang keine Monatsblutungen mehr auf, kann sie davon ausgehen, dass diese endgültig vorbei sind. Die meisten Frauen sind zwischen 48 und 52 Jahre alt, wenn die Menopause eintritt. Rund ein Prozent der Frauen sind noch keine vierzig.

Perimenopause

Die Perimenopause umschreibt einen individuell langen Zeitraum vor und nach der Menopause. Während dieser Zeit erlebt die Frau die grössten körperlichen Symptome wie unregelmässige Zyklen, Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Nicht jede Frau muss von diesen unangenehmen Begleiterscheinungen betroffen sein.

Postmenopause

Als Postmenopause werden die zehn Jahre nach der letzten Regelblutung bezeichnet. In dieser Zeit pendelt sich nach und nach ein neues Hormongleichgewicht ein, und es werden nur noch geringe Mengen an Hormonen ausgeschüttet. Gegen Ende der Postmenopause ist die Östrogenproduktion vollständig eingestellt.



Die Wechseljahre des Mannes

Dass es so etwas wie Wechseljahre (Menopause) des Mannes gibt, wird seit einiger Zeit vermutet.

Im Alter nimmt der Testosteron-Spiegel beim Mann kontinuierlich ab. Neben der gutartigen Prostatavergrößerung, Prostatakrebs, Urin-Inkontinenz und Erektionsschwäche gehört deshalb auch der Testosteronmangel zu den wichtigen urogenitalen Problemen des alternden Mannes (50 plus).

Während sich die Menopause der Frau durch einen raschen Abfall der Hormonspiegel charakterisiert, sinkt beim Mann das Testosteron langsam und individuell sehr unterschiedlich ab.

Schwer fassbare Symptomatik

Der Hormonabfall wird beeinflusst durch Krankheiten, Übergewicht und Medikamente. Mehr als 20% der über 60-jährigen Männer leiden an einem relativen Testosteronmangel.

Hinweise auf einen relevanten Mangel von Testosteron können sein: verminderte Vitalität, Energielosigkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Nervosität, Hitzewallungen, Nachlassen der Potenz und Erektionsschwäche, Abnahme von Muskelmasse und Muskelkraft, Zunahme der Bauchfettmasse.

Im Gegensatz zur Menopause der Frau, welche diagnostisch und therapeutisch längst zum medizinischen Alltag gehört, wurde dem Testosteronmangel des alternden Mannes bis anhin relativ wenig Beachtung geschenkt.

Eine einfache Blutentnahme klärt den Sachverhalt, und ein möglicher Mangel kann einfach (Tabletten oder Depotspritze) substituiert werden.

*Freundliche Grüsse
Dr. med. Claudio Lorenzet¹*

¹ seit dem 24.5. auch «50plus», aber noch ohne Mangelerscheinungen!)