

wird der Begriff aber auch mit dem Beginn der nachlassenden Hormonproduktion in Verbindung gebracht.

Die Hormonproduktion in den Eierstöcken lässt mit den Jahren allmählich nach, was sich in der Regel mit sinkenden Progesteronwerten messen lässt. Die Folge sind Veränderungen im Monatszyklus mit kurzen Zyklen, häufig begleitet von längeren und stärkeren Blutungen. In dieser Phase sind Symptome, also Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) recht häufig. Die Tage vor den Tagen können dann begleitet sein von Brustspannen, Wassereinlagerungen in den Beinen, Gewichtszunahme, Unterleibskrämpfen, Völlegefühl, Verstopfung, Blähungen, Kopfschmerzen, depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, Heißhungerattacken, Lustlosigkeit und unreiner Haut.

Perimenopause

Spätestens jetzt reduziert der Körper die Produktion von Estradiol, sodass beide Hormonwerte deutlich fallen. Diese Phase ist oft gekennzeichnet durch unregelmäßige Zyklen und überwiegend stärkeren Blutungen. Bei einigen Frauen werden die Blutungen aber auch schwächer und bleiben schließlich ganz aus. Nun ist die Phase erreicht, wo es häufig zu weiteren Beschwerden kommen kann: Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Nachtschweiß und Hitzeattacken sind Kennzeichen dieser Phase.

Perimenopause beschreibt die Zeit vor der Menopause.

Allgemeine Tipps bei Hitze und Schweißausbrüchen

- Verzichten Sie soweit wie möglich auf Kaffee, Tee, Nikotin oder Alkoholkonsum.
- Meiden Sie ein Zuviel an direkter Sonneneinstrahlung.
- Kleiden Sie sich nach dem Zwiebelprinzip – eine leichte Strickjacke über dem Shirt oder der Bluse lässt sich schnell abstreifen.
- Achten Sie auf atmungsaktive Stoffe für ihre Bettwäsche und Nachtbekleidung.

- Entspannungstechniken und stressabbauende Maßnahmen in den Alltag integrieren: Yoga, Qigong, Meditation, Lesen, Tanzen, Musik oder was immer Ihnen auch guttut, kann die Lebensqualität deutlich verbessern.
- Falls Sie das Gefühl haben, Sie müssen mal wieder Dampf ablassen: Kraftsport, Ausdauersport, Saunagänge und Wechsel-duschen können hier wahre Wunder bewirken.

Postmenopause

Mediziner sprechen dann von der Postmenopause, wenn die letzte Regelblutung zwölf Monate und mehr zurückliegt. Doch braucht der Körper in der Regel noch einige Jahre, um sich auf den niedrigen Hormonspiegel einzustellen. Körper und Psyche können nun zu einem neuen und stabilen Gleichgewicht finden. An körperlichen Beschwerden werden hier in der Praxis häufiger eine Trockenheit der Scheide, schwache Beckenbodenmuskulatur, Blasenschwäche, Verringerung der Knochendichte und Schlafstörungen genannt.

In der Postmenopause können Körper und Psyche zu einem neuen, stabilen Gleichgewicht finden.

Anzeichen hormoneller Dysbalance

Für etwa ein Drittel aller Frauen stellen die Wechseljahre keine Probleme dar, etwa ein Drittel reagiert mit leichten Symptomen und zeitweise milden Beeinträchtigungen, und das letzte Drittel klagt über schwerere Symptome, insgesamt etwa zehn Prozent über stark belastende Beschwerden. Eben noch bester Laune und auf einmal folgen Antriebsschwäche, Lustlosigkeit oder das Gefühl: Jetzt reicht's. Wenn sich zu den Stimmungsschwankungen noch Schlafstörungen gesellen, kann die Lebensqualität vollends in eine Schiefelage geraten.

Stärke und Schwerpunkte möglicher Beschwerden sind bei jeder Frau unterschiedlich. Zu den klassischen Wechseljahressymp-

tomen gehören vor allem Hitzewallungen und Schweißausbrüche wie auch sexuelle Unlust und vaginale Trockenheit. Wenn dann noch stündlich Wärmewellen hochkommen, läuft das Fass des Erträglichen bei den betroffenen Frauen über. Am Tag macht es keine Laune, wenn das Deo zum wichtigsten Begleiter wird. Und bei einigen wenigen Frauen sind Hitze und Schweiß in den Nachtstunden so stark, dass sie die Nachtwäsche wechseln müssen. Der allmähliche Rückgang der Geschlechtshormone Progesteron und die Gruppe der Östrogene sind hier ein wesentlicher Faktor. Doch es gibt noch andere Einflussfaktoren, die den Hormonhaushalt stören können. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 25.

Zu den klassischen Wechseljahrs-symptomen gehören vor allem Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

Die endokrinen Hauptdarsteller

Schauen wir uns die wichtigsten Hormone noch einmal näher an. Sie erinnern sich: Ohne Hormone können feinst aufeinander abgestimmte, geregelte Prozesse unserer Zellen, Gewebe und Organe empfindlich in Schieflage geraten.

Östrogene: Hormone der Weiblichkeit

Wenn wir von den Östrogenen sprechen, meinen wir hier eigentlich drei Hormone: Östron, Östradiol und das Östriol. Wobei das Östradiol, das oft auch als Estradiol bezeichnet wird, das wichtigste weibliche Geschlechtshormon ist.

Gebildet werden diese Botenstoffe zum Großteil in den Eierstöcken. Sie haben einen Einfluss auf den Körperbau, das seelische Gleichgewicht, Haut, Knochen und Haare. Östrogene sind die Hormone, die etwa für mehr Kurven sorgen, da sie die Verteilung des Fettgewebes an Hüfte, Gesäß und Beinen beeinflussen und den weiblichen Körper fraulich erscheinen lassen. Östrogene beeinflussen aber auch unsere Stimmung und geistige Funktionen. Im Allgemeinen wirken sie euphorisierend und lustfördernd.

Niedrige Östrogenspiegel können Gesundheit und Wohlbefinden stören.

Die Konzentration des Estradiols schwankt im fortpflanzungsfähigen Alter im Verlauf des Monatszyklus. Sie ist zum Zeitpunkt des Eisprungs, also in der Mitte des Zyklus, besonders hoch und während der Menstruation besonders niedrig. Mit zunehmendem Alter und zum Ende der Wechseljahre ist das Estradiol so weit abgesunken, dass nur noch geringe Konzentrationen gemessen werden können.

Und das hat Auswirkungen auf mehrere Körperfunktionen: Haut und Schleimhäute werden weniger durchblutet, der Teint ist nun nicht mehr ganz so frisch und rosig. Die Falten lassen sich dann selbst mit guten Kosmetikprodukten nicht mehr so einfach wegzaubern. Die Schleimhäute in der Scheide können trockener und anfälliger für Entzündungen oder Schmerzen beim Sex werden und insgesamt kann die Lust auf die Lust nachlassen. Durch den Rückgang der Östrogene wird häufig auch das Haar dünner und weniger. Und da Östrogene auch den Knochenstoffwechsel beeinflussen, wird weniger Kalzium in die Knochen eingelagert, sodass das Risiko für Osteoporose und Knochenbrüche steigen kann. Sehr wahrscheinlich haben die Östrogene auch Einfluss auf die Blutgefäße und die Arterien, sodass auch die Gefahr für Herzinfarkt und Schlaganfall steigen kann. Nicht zuletzt wird eine Wirkung auf das Nervensystem vermutet, was sich bei fallenden Hormonspiegeln in einem Nachlassen der Gedächtnisfähigkeit zeigen kann.

Progesteron: das Relaxinghormon

Das Progesteron, häufig auch Gelbkörperhormon genannt, wird hauptsächlich in den Eierstöcken gebildet und ist per se, wie schon beschrieben, das Hormon der zweiten Zyklushälfte. Während der fruchtbaren Phase bereitet es die Gebärmutter Schleimhaut auf eine mögliche Schwangerschaft vor und hält diese aufrecht und stabil. Gerade in der Frühschwangerschaft kann ein Progesteronmangel zu Fehlgeburten führen. Auch hat es einen

erheblichen Einfluss auf die Psyche: es wirkt entspannend, angstlösend wie auch schlaffördernd. Auf körperlicher Ebene fördert Progesteron die Urinausscheidung und verhindert so Wassereinsparungen. Gleichzeitig sorgt es für dichtes Haar, weniger Falten und stabile Knochen, da es die Kollagenbildung erhöht. Es ist also nicht nur ein Relaxing-, sondern auch ein wahres Jungbrunnenhormon. Zudem unterstützt Progesteron die Funktion der Schilddrüse und verhindert eine Überproduktion von Insulin, womit Progesteron auch einer ungewollten Gewichtszunahme vorbeugen kann.

Ein allmählich fallender Progesteronspiegel zeigt sich bei manchen Frauen bereits Mitte beziehungsweise Ende der dritten Lebensdekade. Ein Mangel zeigt sich außerhalb der Schwangerschaft mit Beschwerden des prämenstruellen Syndroms, in der späteren Phase mit Zyklusunregelmäßigkeiten und möglicherweise einer Verstärkung von typischen Wechseljahresbeschwerden: Libidoverlust, Schmierblutungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen.

Lange Zeit stand bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden der Östrogenmangel im Fokus. Heute weiß man, dass Progesteron als Gegenspieler enorm wichtig und auch in der Lage ist, ein Zuviel an Östrogen zu senken. Pflanzliche Zubereitungen aus dem Frauenmantel (Seite 45) oder Mönchspfeffer (Seite 92) können das Progesteron etwas anheben. Jedoch ist bei schwerem Mangel möglicherweise die Gabe von bioidentischen Hormonen hier effektiver.

Im Zweifel sollten Sie sich an einen Frauenarzt oder Heilpraktiker wenden, der mit der Therapie von bioidentischen Hormonen vertraut ist. Ich erlebe es leider immer wieder im Praxisalltag, dass bei unspezifischen Symptomen während der Wechseljahre ohne Laborbefund hohe Progesterongaben verschrieben werden. Aufgrund ihrer hohen Dosierung schießen diese häufig jedoch völlig über das Ziel hinaus und können dann erneut Beschwer-

Progesteron wird auch Gelbkörper- oder auch Anti-Aging-Hormon genannt.