

Das Klimakterium

Was ist das Klimakterium?

Der Name Klimakterium bedeutet die letzte natürliche Menstruation der Frau.

Die Periode, welche dem Klimakterium voran geht wird als Vorklimakterium bezeichnet und kann auch einen Zeitraum bis zu 10 Jahren füllen, während man die nachfolgende Periode von 6 bis 12 Monaten als Nachklimakterium bezeichnet. Das Klimakterium ist ein Lebenszeitraum, ein physiologischer Weg, ausgelöst durch die Verminderung der Aktivität der Eierstöcke, welche langsam die Fähigkeit Hormone zu produzieren, verlieren.

Die verminderte Hormonproduktion, und die Unmöglichkeit den Eisprung zu erreichen zeigt sich durch die Unregelmässigkeit der Menstruation und die verringerte Fruchtbarkeit bis hin zum endgültigen Versiegen der Menstruation.

In welchem Alter beginnt das Klimakterium?

Das Alter, in welchem das spontane (natürliche) Klimakterium beginnt, ist unterschiedlich.

Normalerweise ist das durchschnittliche Auftreten um die 50 Jahre (zwischen 45 und 53), aber in einigen Fällen kann es auch früher oder später auftreten (frühzeitiges oder späteres Klimakterium).

Gibt es ein nicht natürliches Klimakterium?

Das Klimakterium hängt von der fortschreitenden Erschöpfung der Eierstöcke ab. Wenn bei der Frau die Eierstöcke entfernt worden sind, redet man vom chirurgischen Klimakterium.

Das Klimakterium kann auch durch besondere Pathologien hervor gerufen werden oder durch eine Chemo- oder Radiotherapie.

Die Symptome des Klimakteriums

Typische Symptome des Klimakteriums alter sind: Hitzewallungen; nächtlicher Schweiß; Schlaflosigkeit; Erregbarkeit; Depression; Angst; Trockenheit der Scheide; Harnverlust; Verringerung des Wunsches zum Geschlechtsverkehr. Alle diese Symptome haben einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden und auf die Lebensqualität der Frau. Eine Beschwerde kann nach längerer Zeit einsetzen, die Osteoporose, was soviel wie eine Schwächung der Knochenstruktur heisst. Hervorgerufen wird diese durch fehlende weibliche Geschlechtshormone, welche eine grosse

Rolle beim Schutze der Knochen spielen. Mit dem Klimakterium werden die weiblichen Geschlechtshormone und zum Teil auch die Androgene immer weniger. Das führt zur Rückbildung der Geschlechtsorgane (Scheide, Klitoris, die grossen und die kleinen Lippen) und manchmal auch zum Verlust der sexuellen Wünsche. Die Verringerung der weiblichen Geschlechtshormone führt zu einer Trockenheit, zum Fehlen der Elastizität und zu einer grösseren Verletzlichkeit der Scheide und Reduzierung der Scheidenfeuchtigkeit.

Die Geschlechtsakte können schmerzhaft werden und oftmals wird dadurch der Orgasmus nicht erreicht.

Die Ersatztherapie

Es ist eine Therapie die den Zweck hat die typischen Hormone der fruchtbaren Jahre zu ersetzen, welche die Frau nicht mehr in der Lage ist selbst zu produzieren. Es ist eine Therapie auf hormoneller Basis.

Eine Hormon-Ersatz-Therapie muss vom Arzt verschrieben werden und an symptomatische Frauen verabreicht werden bei denen es keine Gegenanzeigen zu dieser Therapie gibt. Sie ist auch angezeigt in Fällen eines vorzeitigen Klimakteriums. Auch wenn sie prinzipiell zur Behandlung der Symptome des Klimakteriums angewandt wird, so ist sie auch in der Lage, einen positiv auf das Knochengewebe zu wirken und so in signifikanter Weise vor Frakturen bedingt durch Osteoporose zu schützen. Vorbeugend sollte hier auch Vitamin D und Kalzium verabreicht werden. Die Hormon-Ersatz-Therapie kann auch ganz allgemein die Lebensqualität der Frauen in den Wechseljahren verbessern in Fällen, in denen die mit ihnen verbundenen Symptome die Lebensqualität beeinträchtigen.

Wir erinnern daran, dass Hormontherapien nicht angezeigt sind in Fällen von: Brustkrebs (Verdacht oder Befund); andere Hormon-abhängige Tumore (Gebärmutterkrebs) Verdacht oder Befund; nicht diagnostizierte Vaginalblutungen, Krankheitsbildern von akuter oder soeben behandelter Trombose oder Venenentzündung; schwerer Hepatitis-Erkrankungen; Herz- und Gefässerkrankungen

Die Kontrollen im Klimakterium

Auf Verschreibung des Hausarztes hin, sind in regelmässigen Abständen eine Reihe von Kontrollen durchzuführen: Besuch beim Gynäkologen, Pap-Test, Kolposkopie, Echographie der Beckengegend, Mammographie und/oder Echographie der Brust, Densometrie der Knochen; Blutuntersuchung.

Es ist des weiteren ist es wichtig, einen korrekten Lebensstil zu führen, in dem man auf die Ernährung achtet, den Genuss von Alkohol einschränkt, mit Rauchen aufhört und eine regelmässige physische Aktivität praktiziert.