

HORMONE

Wechseljahre

Es gibt nichts Dauerhaftes
außer der Veränderung.

Heraklit von Ephesos



Autorin

Maria Keller

Apothekerin

»Wenn ich lese, dass vor knapp 60 Jahren Frauen, die nach heutigem Wissen unter starken Wechseljahresbeschwerden litten, mit Beruhigungsmitteln abgespeist und als hysterisch abgestempelt wurden, bin ich sehr froh, dass die Zeiten sich ändern und die Medizin laufend dazulernt.«

Leben bedeutet Wandel

Vom Säugling zum Kind über die Pubertät zum Erwachsenen und weiter ins Alter durchlebt unser Körper ständige Veränderung. Gesteuert wird dieser Wandel vornehmlich durch unsere Hormone. Sie bilden ein ausgeklügeltes System an Botenstoffen: Sexualhormone, Schilddrüsenhormone und Mineralokortikoide gehören zu den Hauptakteuren. Alle beeinflussen sich wechselseitig, zahlreiche Steuerungs- und Rückkopplungsmechanismen sorgen für ein fein austariertes Gleichgewicht.

Einfluss auf Körper und Seele

Hormone nehmen Einfluss auf die körperliche sowie auf die seelische Entwicklung und bringen uns, nicht selten, auch aus dem Takt: Ist das Gleichgewicht gestört, wie z.B. in hormonellen Umbruchphasen, hat das weitreichende Folgen.

Jeder von uns weiß aus eigenem Erleben, dass die Pubertät eine schwierige Zeit sein kann. Es passieren aber auch entscheidende Veränderungen, sowohl auf hormoneller Ebene als auch auf neuronaler Ebene im Gehirn. Und die Verarbeitung dieser Veränderungen und das Einstellen auf das neue Gleichgewicht brauchen Zeit und Geduld.

Auch Schwangerschaft und Stillzeit stellen einen hormonellen Wechsel dar, der vom Umfeld an den körperlichen Veränderungen gut abgelesen werden kann. Somit können eventuelle seelische

Unstimmigkeiten in diesen Bezug gesetzt werden, um mit Empathie darauf reagieren zu können. Das ist der große Unterschied zu den Wechseljahren. Sprunghaftes, irrationales Verhalten einer erwachsenen, reifen Frau irritiert das Umfeld: Was hat sie denn?

Gravierende Umbruchphase Wechseljahre

Zwischen dem 40. und dem 65. Lebensjahr nimmt die Hormonproduktion der Eierstöcke (lat. Ovarien) nach und nach ab. Progesteron- und Östrogenspiegel sinken in der Prämenopause, die Zyklen werden zunehmend unregelmäßig und seltener. Erlischt die ovarielle Funktion ist der Körper nicht mehr fortpflanzungsfähig. Der Zeitpunkt der letzten Menstruationsblutung wird Menopause genannt. In der Postmenopause stellt sich der Körper auf die veränderte hormonelle Situation ein und sucht eine neue Balance.

Bei jeder Frau kann dieser Umbruch, das Klimakterium, anders verlaufen. Die Umstellung kann sich schleichend entwickeln, es können aber auch von einem Tag auf den anderen deutliche Beschwerden des „Klimakterischen Syndroms“ beobachtet werden. Die vielfältigen Symptome, die Frauen dabei beschreiben, zeigen, welch weitreichende Wirkung und Aufgabe die Sexualhormone in unserem Körper haben.

Funktion der Sexualhormone

Beinahe jede unserer Zellen besitzt Rezeptoren (Andockstellen) für Sexualhormone. Durch Kontakt wird der Zellstoffwechsel beeinflusst, die Ausschüttung weiterer Botenstoffe (Neurotransmitter) angeregt oder gehemmt und eine Kette an biochemischen Reaktionen angestoßen. Dabei ist nicht nur die absolute Hormonmenge entscheidend, sondern vor allem auch das Verhältnis der unterschiedlichen Hormone zueinander.

Die wichtigsten Sexualhormone im weiblichen Körper

Hauptbildungsorte: Eierstöcke, Nebennierenrinde

Biosynthese: Das körpereigene Cholesterol wird durch eine Kette biochemischer Reaktionen über Pregnenolon (Progesteron-Vorgänger) zu den Androgenen (u.a. Testosteron) und schließlich in Östrogene (alternative Bezeichnung: Estrogene) umgewandelt.

Östrogene: 3 Hauptvertreter: Estron (E1; schwache Bindung an Östrogen-Rezeptoren; Depot-Östrogen), Estradiol (E2; stärkste Östrogen-Wirkung) und Estriol (E3; schwache Bindung an Östrogen-Rezeptor, Schleimhautöstrogen)

Progesteron: funktioneller Gegenspieler der Östrogene; gegenseitige Kontrolle; dominiert in zweiter Zyklushälfte

Testosteron: weitreichende Stoffwechselwirkungen auch im weiblichen Körper; nach Menopause Hauptquelle für Östrogene durch Umwandlung im Fettgewebe

Beschwerden in den Wechseljahren

Schon das Leitsymptom Hitzewallung zeigt uns, in welch zentrale Vorgänge die Sexualhormone verwickelt sind. Unsere Körpertemperatur wird vom Gehirn aus gesteuert und kontrolliert. Direkt dort im Hypothalamus sorgen schwankende Hormonspiegel für Aufregung, die sich in einer charakteristischen aufsteigenden Hitze mit Kopfrötung und Schwitzen äußert.

Außerdem nehmen die Sexualhormone Einfluss auf die Nervenzellen und den Neurotransmitter-Haushalt, der für die chemische Informationsweitergabe im Gehirn zuständig ist. Besonders die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin, die u.a. für Gedächtnis und Stimmungslage entscheidend sind, werden durch den Östrogenabfall in den Wechseljahren in Mitleidenschaft gezogen. Dies kann sich in Stimmungsschwankungen bis hin zu depressiven Zuständen und Angststörungen äußern.

Häufig leidet auch der Schlaf unter den hormonellen Unruhen der Wechseljahre, was sowohl zu geistiger als auch körperlicher Erschöpfung führen kann. Nervosität und Fahrigkeit können durch vegetative Symptome am Herzen, wie Herzrasen oder Herzklopfen, noch verstärkt werden.

Daneben kommen den Sexualhormonen vielfältige Funktionen im Bereich unseres stützenden Knochen- und Muskelsystems zu. So fördern sie die Knochenstabilität und nehmen Einfluss auf den Muskel-Stoffwechsel. In den Wechseljahren können durch die Abnahme der Sexualhormonspiegel dann Muskel- und Gelenkschmerzen auftreten. Zudem ist die Osteoporose-Gefahr erhöht.

Östrogene beeinflussen überdies auch den Kollagen- und Wassergehalt unserer Haut und der Schleimhäute, was sich bei Östrogenabfall in Reizungen und Trockenheit u.a. der vaginalen Schleimhaut bis hin zu erhöhter Infektanfälligkeit des Urogenitaltrakts zeigen kann.

Umbruch erleichtern

So komplex die Auswirkungen der hormonellen Umbruchphase der Wechseljahre sind, so vielfältig sind auch die Ansätze zur Linderung der Symptome des Klimakterischen Syndroms.

Dabei ist es wichtig, die Gesamtsituation im Blick zu haben und bei anhaltenden Beschwerden therapeutische Hilfe zu suchen. Heilpflanzen wie Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und Salbei haben eine lange Tradition in der Frauenheilkunde. Darüber hinaus können wir heute auch auf die Erfahrungen fernöstlicher Heilkunst mit Pflanzen wie Ginkgo, Rosenwurz und Vitalpilzen zurückgreifen.

Die Homöopathie bietet einen reichen Schatz an regulierenden Substanzen und mithilfe der Orthomolekularen Medizin können durch gezielte Gabe von Vitaminen und Mineralstoffen Defizite ausgeglichen und der Zellstoffwechsel optimiert werden, um dem Ziel des gesunden Alterns näher zu kommen. Nicht zuletzt die Bioidentische Hormontherapie kann, mit Fingerspitzengefühl vom Therapeuten eingesetzt, Beschwerden lindern und hormonelle Missverhältnisse korrigieren.

Neuer Lebensabschnitt

Veränderungen verunsichern uns meist im ersten Augenblick. Sie bieten aber immer auch die Chance, Altes zu überdenken und Neues umzusetzen. Das Klimakterium trifft oft zeitlich zusammen mit einer Zeit großen privaten und beruflichen Wandels. Therapeuten wissen, dass, wer es schafft sich positiv auf die neue Situation einzulassen und neue Herausforderungen anzunehmen, deutlich besser mit dem Umbruch der Wechseljahre zurechtkommt und schneller in ein neues Gleichgewicht findet.

Symptome des Klimakterischen Syndroms:

- ✓ Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Herzbeschwerden (Herzrasen, Herzklopfen, Herzbeklemmung) vegetativ!
- ✓ Depressives Zustandsbild, Angststörungen
- ✓ Stimmungsschwankungen (Reizbarkeit, Weinerlichkeit, Mutlosigkeit, innere Anspannung)
- ✓ Allgemeine geistige und körperliche Erschöpfung
- ✓ Gelenk- und Muskelbeschwerden, Rheuma-ähnliche Beschwerden
- ✓ Trockenheit und Brennen der vaginalen Schleimhaut (Gefahr von Harnwegsinfekten)
- ✓ Libidoverlust