

“WAS JEDE*R ÜBER DIE WECHSELJAHRE WISSEN SOLLTE”

HANDOUT ZUM VORTRAG, TH LÜBECK, 14.10.2024

ANKE SINNIGEN/WEXXELJAHRE

“Frauen in den Wechseljahren” - welches Bild haben Sie dabei im Kopf? Vermutlich denken Sie mehr an Hitzewallungen als an Selbstbestimmung und Aufbruch? Wann haben Sie das letzte Mal über die Wechseljahre gesprochen? Tatsächlich ist dieser Austausch eher eine Seltenheit, denn **die Wechseljahre zählen zu den letzten Tabuthemen in unserer Gesellschaft.**

Dabei sind die gesundheitlichen Herausforderungen für viele Frauen oft sehr belastend. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten - nur wissen die meisten Frauen nichts darüber. Die hormonellen Veränderungen starten auch viel früher als häufig angenommen. Gynäkolog:innen kennen sich oft nur wenig aus, denn sie lernen im Studium kaum etwas über die Wechseljahre und die kassenärztliche Beratung rechnet sich finanziell nicht.

Weil wir nicht offen über die Wechseljahre sprechen und es so wenig Aufklärung gibt, ist es wichtig, **dass Frauen selbst aktiv werden und ihre Gesundheit stärker in die eigene Hand nehmen!**

Wir von wexxeljahre klären in Unternehmen auf, damit die Wechseljahre nicht zum Jobwechsel führen!

WAS FRAUEN ÜBER WECHSELJAHRE IM JOB SAGEN

“ Ich war immer stolz auf meine Karriere. Ich hatte Kinder und Job gut unter einen Hut gebracht. Und dann kamen diese großen Selbstzweifel. Ich habe ständig das Gefühl, dass mir alles zu viel wird – obwohl die Kinder jetzt aus dem Haus sind. ”

“ Ich hatte große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren und zweifelte an meiner Leistungsfähigkeit. Ich hatte Angst, meinen Job zu verlieren – und das nach so vielen Jahren. ”

WECHSELJAHRE - WER IST DAVON BETROFFEN?

Alle Frauen* kommen in die Wechseljahre. Oft heißt es, dass etwa ein Drittel schwere Symptome hat, ein weiteres moderate und das dritte so gut wie keine. Allerdings bezieht sich diese Auswertung nur auf das bekannteste Symptom, die Hitzewallungen. Die weiteren Symptome (s. Seite 2) wurden nicht berücksichtigt. Etwa drei Viertel aller Frauen wissen aufgrund der vielen verschiedenen Symptome lange Zeit nicht, dass die Wechseljahre die Ursache für ihre Beschwerden sind.

(*Damit sind alle Menschen mit Eierstöcken gemeint)

WARUM KOMMEN WIR IN DIE WECHSELJAHRE?

Bei der Geburt haben wir rund 1.4 Millionen Eizellen. Bereits in der Pubertät sind davon nur noch ca. 400.000 übrig. In den Eizellen/Eibläschen werden die **Sexualhormone Östrogen und Progesteron** produziert, um eine Einnistung eines befruchteten Eis vorzubereiten. Mit Eintritt der Menopause ist der Vorrat an Eizellen aufgebraucht.

DIE VERSCHIEDENEN PHASEN DER WECHSELJAHRE

Perimenopause

Viele Frauen bemerken bereits mit Ende 30/ Anfang 40, dass ihre Blutungen etwas unregelmäßiger werden. Die Ursache dafür ist, dass die Quantität und Qualität der Eizellen immer weiter abnimmt und damit die Progesteron- und Östrogenproduktion nach und nach eingestellt wird. Dafür kann - verhältnismäßig - mehr Testosteron im Körper sein.

Menopause

Das ist der Tag der letzten Blutung bzw. an dem diese 12 Monate her ist. Das Durchschnittsalter ist 51-52 Jahre.

Postmenopause

Es findet keine Östrogen- und Progesteron-Produktion mehr in den Eierstöcken statt. Die Herausforderung ist nun, mit den dauerhaft niedrigen Hormonspiegeln zurechtzukommen. Auch das Testosteron sinkt ein wenig.



WECHSELJAHRE - DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME

Wir haben Hormonrezeptoren im ganzen Körper. Die hormonellen Veränderungen können zu mindestens **34 verschiedenen Symptomen** führen. Hier eine Auswahl:

Beispiele körperliche Symptome

- Hitzewallungen
- Nächtliche Schweißausbrüche
- Müdigkeit
- Schlechter Schlaf
- Gewichtszunahme
- Blutungsstörungen
- Verschlimmerung PMS
- Muskel und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Herz-Kreislaufbeschwerden
- Haar- und Hautveränderungen
- Schlechte Konzentration
- Brain fog
- Wortfindungsstörungen
- Schwindel
- Tinnitus
- Trockenheit der Scheide, vulvovaginale Atrophie
- Harndrang, Blasenentzündungen

Beispiele psychische Symptome

- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Angstzustände
- Panikattacken
- Depression
- Vermindertes Selbstwertgefühl
- Geringe Libido
- Geringe Energie

NEUE GESUNDHEITSRISIKEN NACH DER MENOPAUSE

Herz-Kreislauferkrankungen: Der Östrogenabfall ist auch die Ursache für das erhöhte Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen nach der Menopause, diese sind die häufigste Todesursache bei Frauen. Gerade der Herzinfarkt gilt bei Frauen immer noch als "atypisch".



Diabetes: Die Diagnose Altersdiabetes fällt am häufigsten um den Zeitpunkt der Menopause. Wir reagieren in den Wechseljahren aufgrund des sinkenden Östrogens sensibler auf Zucker und einfache Kohlenhydrate. Das Risiko einer Insulinresistenz erhöht sich (oft die Vorstufe von Typ-2-Diabetes).



Osteoporose: Etwa jede vierte Frau ab 50 Jahren ist hierzulande von brüchigen Knochen betroffen. Die wichtigsten Risikofaktoren für Osteoporose sind Geschlecht und Alter. Besonders gefährdet sind Frauen mit vorzeitigem Wechseljahren.



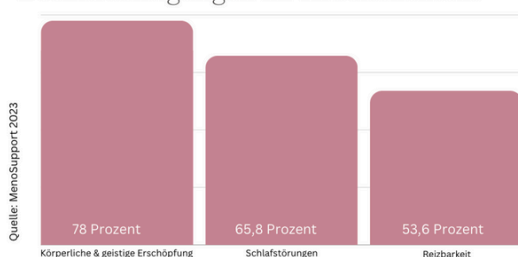
Demenz: Zwei Drittel der Alzheimerpatient:innen sind Frauen. Vermutet wird, dass auch der Rückgang des Östrogens dabei eine Rolle spielt, da es den Stoffwechsel im Gehirn beeinflusst.



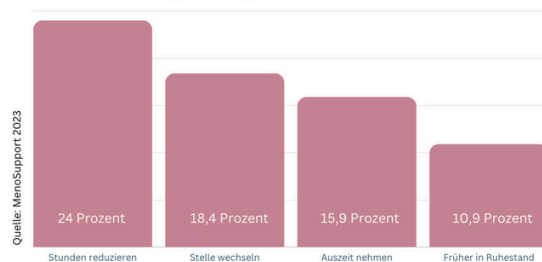
WECHSELJAHRE IM JOB

Eine von zehn Frauen kündigt aufgrund der gesundheitlichen Herausforderungen ihren Job, viele reduzieren ihre Arbeitsstunden oder nehmen eine Beförderung nicht an. Etwa die Hälfte befürchtet **soziale Stigmatisierung**, wenn sie bei ihrer Arbeit über die Wechseljahre sprechen. (Studie MenoSupport der HWR, Berlin, 2023)

Diese Beschwerden führen zu den größten Beeinträchtigungen im Arbeitskontext



Einfluss der Wechseljahressymptome auf Entscheidungen bzgl. des beruflichen Werdegangs



TIPPS FÜR DEN ARBEITSPLATZ

Strukturelle Maßnahmen: Flexible Arbeitszeiten und -modelle | Reduzierung arbeitsbedingter Stressquellen | Aufklärung für Mitarbeiter:innen | Führungskräfte-Trainings | Fachärztliche Beratung im Unternehmen | Menopause Policy etc.

Brain fog: Aufgeräumtes Arbeitsumfeld | Yoga oder Entspannungstechniken | Rückzugsmöglichkeiten | Notizbuch | Protokolle | Essen (in der Betriebskantine) mit komplexen Kohlenhydraten und Omega-3-Fettsäuren etc.

Hitzewallungen: Individuelle Temperaturregelung am Arbeitsplatz mit Klimaanlage, Ventilator oder Platz am Fenster | Flexible Pausen (möglichst draußen) | Zugang zu kaltem Wasser, Waschmöglichkeiten etc. | Atmungsaktive Berufskleidung

Schlafstörungen: Powernapping | Rückzugsraum | Flexible Arbeitszeiten | Mehrere kleine Pausen | funktionierendes Ausfallmanagement | Handy: Blaulichtfilter, Nachtmoduseinstellungen

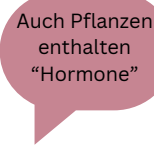
Selbstzweifel: Anerkennung erbrachter Leistungen | Prüfen individueller Fördermöglichkeiten | Regelmäßige Feedbackgespräche etc.

Die wichtigsten Maßnahmen sind die offene Kommunikation und Enttabuisierung am Arbeitsplatz!

BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

Pflanzliche Arzneimittel

- Traubensilberkerze bei Hitzewallungen, Schlafproblemen
- Mönchspfeffer bei Blutungsstörungen
- Sibirischer Rhabarber bei Hitzewallungen, Schlafproblemen
- Johanniskraut - bei Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen



Auch Pflanzen
enthalten
"Hormone"

Hormonersatztherapie (HRT)

- Kritik und dramatischer Rückgang der Verschreibungen nach dem Abbruch der WHI-Studie 2002. Erhöhtes Risiko für Brustkrebs und Thrombosen?
- Neue Auswertungen zeigten fehlerhafte Interpretation der Ergebnisse
- Bedenken halten sich bei Ärzt:innen und Patient:innen hartnäckig

Moderne HRT

- Bioidentische Hormone sind "körpereigene Zwillinge" unserer Hormone
- Schonendere transdermale Anwendung des Östrogens
- Hormondosen sind geringer
- Flexiblere, individuellere Anwendung
- Hinweise auf die Prävention von Alterserkrankungen

Gut zu wissen: Die S3-Leitlinie für die Peri- und Postmenopause empfiehlt die HRT bei typischen Beschwerden der Wechseljahre!

Ernährung und Lebensstil

- Unser Stoffwechsel wird langsamer, Grundumsatz verringert sich, schlechtere Verwertung von Nährstoffen
- Nicht weniger essen, sondern vor allem anders: Gemüse wird zum Hauptgericht. Pflanzenbasierte Ernährung, wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe (z. B. Kreuzblütler, dunkelgrünes Gemüse und Blattsalate, Kräuter, fermentiertes Gemüse, Saaten)
- Höheren Eiweißbedarf mit (pflanzlichen) Proteinen decken (z.B. Hülsenfrüchte)
- Auf ungesättigte Fettsäuren zurückgreifen
- Individuellen Nährstoffbedarf ermitteln; ggf. Nährstoffe wie Magnesium, Vitamin D, Kalzium, Selen, B-Vitamine, Omega-3 etc. ergänzen
- Muskel- und Knochenmasse nehmen nach der Menopause deutlich ab. Kraftsport ist unerlässlich, um den Grundumsatz anzukurbeln sowie für den Schutz vor Osteoporose. Muskelaufbau mit Proteinen unterstützen.
- Verzicht auf Alkohol & Rauchen, wenig Zucker, wenig Salz

WECHSELJAHRE SIND BELASTEND, ABER AUCH EINE GROSSE CHANCE!

Viele Frauen sind in einer neuen Lebenssituation: Wenn sie Kinder haben, werden diese selbständiger. Es gibt oft Veränderungen in der Partnerschaft, im Job etc. Für die meisten Frauen gilt, dass sie mehr Zeit für sich haben als in den Jahren zuvor.



Die Hormone spielen ebenfalls eine Rolle: Frauen haben weniger Östrogen, aber verhältnismäßig mehr Testosteron. Das kann auch dazu führen, dass Frauen sich und ihre Interessen (endlich!) mehr in den Mittelpunkt rücken. Mit einer Lebenserwartung von 84 Jahren haben wir nach der Menopause noch durchschnittlich 33 Jahre, in denen unsere Fruchtbarkeit keine Rolle mehr spielt. Älterwerden ist ein Geschenk, und es liegt an uns, diese Zeit stärker nach unseren Vorstellungen zu gestalten und ein positives Bild für unser Leben nach der Menopause zu entwickeln!

WAS BIETET IHNEN WEXXELJAHRE?

- Unser **Newsletter** informiert Sie jeden Sonntag über Frauengesundheit und Wechseljahre sowie ein gesundes Älterwerden
- Auf **Instagram** berichten wir ebenfalls über die Welt der Wechseljahre (@wexxeljahre)
- Auf **wexxeljahre.de** finden Sie eine **Arzt suche** mit Empfehlungen von Frauen für Frauen
- Oder Sie besuchen unseren **MENO-CAMPUS**, das erste Mentoring-Programm für die Wechseljahre, oder unsere Webinare zur Frauengesundheit 40+
- Wir beraten in **Unternehmen**, halten Vorträge, führen Workshops durch, bilden "Menopause Champions" aus und bieten eine fachärztliche Online-Sprechstunde an

Mehr Informationen: www.wexxeljahre.de

BUCHTIPPS:



Weiterführende Informationen:

Deutsche Menopause Gesellschaft: www.menopause-gesellschaft.de (Fachgesellschaft)

Wechseljahre Verstehen: www.wechseljahre-verstehen.de (mit Expertenrat zur Hormonersatztherapie)

Projekt MenoSupport: <https://www.ifaf-berlin.de/projekte/menosupport/#aktuelles>

