

Prä-, Peri- und Postmenopause

Silver Ager – sind wir vorbereitet auf die Frau 50+?

Die Menopause ist bei vielen Frauen geprägt von den typischen Wechseljahresbeschwerden. Später kommen altersbedingte Beschwerden und Erkrankungen hinzu. Daher ist es sinnvoll, in der Lebensphase der Peri- und Postmenopause präventiv im Hinblick auf Lebensstil und Ernährung zu beraten.

Die Bevölkerungspyramide in Deutschland ist dabei, sich auf den Kopf zu stellen: Noch befinden sich die sogenannten „Baby-Boomer“ (die aktuell bevölkerungsstärkste Altersgruppe) überwiegend in der Perimenopause, bewegen sich aber mit Riesenschritten auf die eindeutige Postmenopause zu. Gern wird diese Lebensphase als die „dritte Lebenshälfte“ bezeichnet und die Medien haben die Generation der „Silver Ager“ für sich entdeckt.

Wechseljahresbeschwerden

Der Beginn dieser Lebensphase ist bei vielen Frauen geprägt von den typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlaf-

störungen, psychische Instabilität und Dünnhäutigkeit, vaginale Trockenheit und vieles mehr. Die Ausprägung und auch die Dauer der Symptomatik kann im Einzelfall sehr unterschiedlich sein und das im Vordergrund stehende Problem ist individuell sehr variabel. Auch der Leidensdruck der Patientinnen variiert stark. Bei der Festlegung des Therapiekonzepts muss dies vordringlich beachtet werden. Zur Linderung der Symptomatik stehen neben einer Hormonersatztherapie (HRT) eine Reihe weiterer Optionen zur Verfügung.

Ein Teil der Symptome kann sich mit fortschreitendem Alter zurückbilden, die urogenitale Atro-

phie hingegen nimmt zu und kann – insbesondere bei sexuell aktiven Frauen – die Lebensqualität deutlich einschränken. Bei vielen Frauen (und Paaren) verändert sich die Sexualität – keineswegs immer zum Nachteil. Auch hier ist ein Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse angesagt.

Altersbedingte Probleme

Mit zunehmendem Lebensalter rücken dann die typischen altersbedingten Probleme wie Herz-Kreislauferkrankungen, Osteoporose, Typ-2-Diabetes sowie degenerative Skeletterkrankungen, aber auch kognitive Einschränkungen und vieles mehr in den

Kurs 24

Silver Ager – sind wir vorbereitet auf die Frau 50+?

Freitag, 22.2.19, 16.45 Uhr
Raum 02

Vordergrund. Zumindest einem Teil dieser Erkrankungen schreibt man einen Zusammenhang mit dem Wegfall der (protektiven) ovariellen Steroidproduktion nach den Wechseljahren zu. Auch die Inzidenz von Krebserkrankungen nimmt mit steigendem Alter zu.

Beratung zum Lebensstil

Neben der Therapie konkreter hormonmangel- oder altersbedingter Symptome muss damit dem vielfältigen Thema Prävention Beachtung geschenkt wer-

den. Grundsätzlich sollte die Lebensphase der Peri- und frühen Postmenopause Anlass sein, die Frauen in Hinblick auf Lebensstil und Ernährung mit dem Ziel einer Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Karzinomen zu beraten.

Insbesondere Frauen, die schon Jahre vor der eigentlichen Menopause unter Hitzewallungen und Schweißausbrüchen leiden, haben ein signifikant erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dem muss bei der Betreuung Rechnung getragen werden. Hierzu gehört auch, im Einzelfall eine spezifische Diagnostik zu veranlassen und gemeinsam mit der Patientin ein interdisziplinäres Konzept zu entwickeln.

Autorinnen

Dr. med. Katrin Schaudig

Dr. med. Anneliese Schwenkhagen

Praxis für gynäkologische
Endokrinologie
HORMONE HAMBURG
Gynaekologicum Hamburg
info@hormone-hamburg.de

