



Klimakterische Beschwerden

Begriffsdefinitionen:

Klimakterium (Wechseljahre): beschreibt den Zeitabschnitt zwischen dem Beginn unregelmäßiger Zyklen und dem Beginn der Postmenopause

Menopause: keine Menstruation über ein Jahr, ohne dass es einen anderen Grund gibt, durchschnittliches Alter liegt bei 51,4 Jahren – Normintervall: 45.-55. Lebensjahr

Vorzeitige Menopause: Letzte Menstruation vor dem 40. Lebensjahr

Frühe Menopause: zwischen dem 40.- 45. Lebensjahr

Späte Menopause: nach dem 55. Lebensjahr

Prämenopause: Kann bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen, ist gekennzeichnet durch das Auftreten von Blutungsunregelmäßigkeiten und vegetativen Beschwerden, verursacht durch das beginnende Absinken des Progesterons durch ausbleibende Ovulationen und damit verbundener Estrogendominanz

Perimenopause: ein unterschiedlich langer Zeitraum vor und nach der Menopause mit Symptomen einer abnehmenden Ovarialfunktion

Postmenopause: Zeitraum nach der Menopause bis zum Senium reichend

Senium: beschreibt den Lebensabschnitt vom 70. Lebensjahr aufwärts

Beschwerden:

Verursacht durch Progesteronmangel

| | |
|---|---|
| Hypermenorrhoe | Dunkle Augenringe |
| Unregelmäßige Zyklen | Ödeme |
| Blutungsstörungen, Zwischenblutungen, Schmierblutungen | Schlafstörungen, schlechte Schlafqualität |
| Prämenstruelles Syndrom (PMS) | Muskelbeschwerden |
| Gereiztheit, Dünnhäutigkeit, Weinerlichkeit, Brustspannen | Ängste/ Panikattacken |
| Zysten, Uterusmyome | Depressive Verstimmung |
| Gewichtszunahme | Insulinüberschuss |
| Kopfschmerzen/ Migräne | Geschwollene Brüste/ Mastopathie |



Verursacht durch Estradiolmangel

| | |
|--|---|
| Hautalterung/ Faltenbildung | Haarausfall |
| Hitzewallungen, aufsteigende Hitze, Schweißausbrüche, Nachtschweiß | Schlafstörungen/ schlechte Schlafqualität |
| Osteoporose/ Gelenkbeschwerden | Müdigkeit/ Erschöpfung, |
| Schmierblutungen | Depressive Verstimmung |
| Herzrasen/ Herzstolpern | Brüchige Nägel |
| Konzentrationsstörungen, abnehmende Gedächtnisleistung | Verminderte Libido |

Verursacht durch Estriolmangel

| | |
|---|--|
| Trockene Haut | Schwindel |
| Trockene Schleimhäute (Vagina, Augen, Mund, Nasennebenhöhlen) | Tinnitus |
| Rezidivierende Blasenentzündungen/ Reizblase/ Reizdarm | Gelenkbeschwerden (menopausen-assoziierte Arthralgien) |

Als Verlaufskontrolle der klinischen Symptome kann man die Selbstbeurteilungs- Skala für klimakterische Beschwerden (Menopause Rating Scale II) hinzuziehen. ¹

Mögliche Ursachen:

- Absinken des Progesteron-, Estradiol- Estriol-, DHEA-, Melatonin- und Testosteronspiegels

Untersuchungen:

- Hormone im Speichel: Progesteron, Estradiol, Estriol, Testosteron, DHEA, Melatonin
- Serum: bTSH, FT3, FT4, rT3, TPO-AK, TRAK, TAK, Folsäure, Vit. D3, Ferritin
- Vollblut: Zn, Cu, Mg, Se, Vitamin A, C, E, K, B3, B5, B6, Omega-3-Index

Laut Stufe 3 Leitlinien „Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen“ soll die Peri- und Postmenopause bei über 45-jährigen Frauen aufgrund klinischer Parameter diagnostiziert werden. ² Eine Bestimmung des FSH zur Diagnose der Peri- und Postmenopause soll nur bei Frauen zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr mit klimakterischen Symptomen (z.B. Hitzewallungen, Zyklusveränderungen) sowie bei Frauen unter 40 Jahren mit Hinweisen auf vorzeitige Ovarialinsuffizienz erfolgen. ²



Behandlungsmöglichkeiten:

- Bioidente Hormonsubstitution:
- Progesteron 1-5% bioidentes Hormongel/ -creme 1-2 mal täglich transdermal
- Estradiol 0,01- 0,02% bioidentes Hormongel/ -creme 1-2 mal täglich transdermal, bei sehr starken Wechselbeschwerden bis zu 0,03% möglich
- Estriol 0,05 – 0,2% bioidentes Hormongel/ -creme 1-2 mal täglich transdermal oder vaginal
- DHEA 1-3% bioidentes Hormongel/ -creme 1-2 mal täglich oder Lipocaps
- Nährstofftherapie:
- Omega 3 Fettsäuren 2.000 - 5.000 I.E. tgl.
- 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 50 – 200 mg
- Vitamin B Komplex
- Magnesium 300 – 800 mg
- Zink 15 – 50 mg
- Phytotherapie:
- Progesteronmangel: Yamswurzel, Mönchspfeffer, Beifuß, Frauenmantel, Schafgarbe
- Estradiolmangel: Rotklee, Angelikawurzel, Granatapfel, Salbei, Traubensilberkerze, Hopfen, Melisse, Baldrian, Beinwell, Süßholz, Engelwurz, Ginseng, Rosmarinsprossen, Brennnessel, Rhabarber, Muskatellersalbei

In den S3 Leitlinien wird festgehalten, dass die bioidente Hormontherapie die Häufigkeit von Hitzewallungen unabhängig von der Dosis und Applikationsform effektiver als Placebo reduziert. (1.4.2.12 bioidentische HRT) ²

Quellen:

- 1) Hauser et al, 1999; 6 (4) 13-17: Menopause Rating Scale II erschienen im Journal für Menopause. Gablitz: Verlag für Medizin und Wirtschaft
- 2) Ortmann et al, 2020: S3 Leitlinie Peri- und Postmenopause – Diagnostik und Interventionen. Berlin: DGGG; Wien: OEGGG; Bern: SGGG
- 3) Burkhardt/Friesenbichler, 2021: Tanz mit den Hormonen. Wien: Verlagshaus der Ärzte

Stand 09.03.2022