

HANOW lädt zum Publikumsanlass ein:

Menopause & Androgenopause

Stärken und Chancen

Herzlich Willkommen!

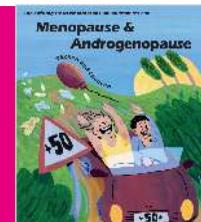
Dr. med. Silke Johann

frauenpraxis
DR.MED. Johann



Was ist mein Wunsch für Sie heute abend?

-dass Sie nach Hause gehen heute abend und wissen, dass
 - Wechseljahresbeschwerden häufig sind und oft nicht als solche erkannt werden
 - schon mit Ende 30/anfangs 40 beginnen können
 - es vollkommen in Ordnung ist, Therapien in Anspruch zu nehmen aber auch darauf zu verzichten
 - Sie nicht alleine sind mit den Beschwerden und es keinen Grund für Tabus gibt



Was ist die Menopause eigentlich?

Da fängt es schon mal an.....

Menopause ... letzte Menstruation (rückblickend)

Klimakterium = Zeit der hormonellen Umstellung um das 50. Lebensjahr

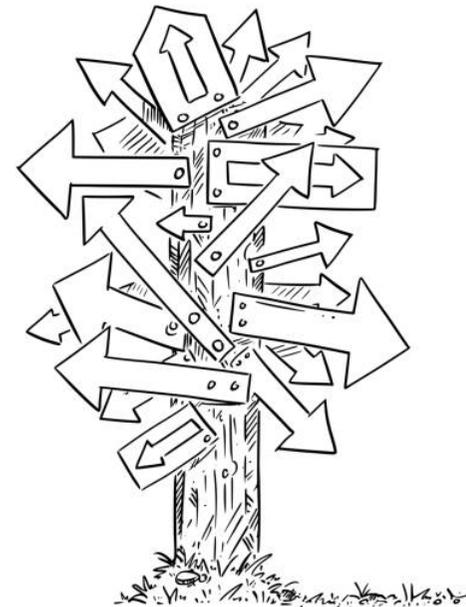
Perimenopause = die Jahre unmittelbar vor und das Jahr nach der letzten Regelblutung

Postmenopause = Die Lebenszeit ab 1 Jahr nach der letzten Menstruationsblutung



Und woran merke ich das als Frau?

- verkürzte oder verlängerte Monatszyklen (ohne hormonelle Verhütung)
- unregelmäßige Blutungen
- Zwischenblutungen
- besonders starke und lange Blutungen
- verstärkten Regelbeschwerden
- Bauchschmerzen
- einem Spannungsgefühl in der Brust
- Wassereinlagerung
- Reizbarkeit
- vermehrt Kopfschmerzen oder Migräne



- Vasomotorische Beschwerden
(Hitzewallungen, Schweissausbrüche)
- Herzbeschwerden
(Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern, Herzbeklemmungen)
- Schlafstörungen
(Einschlafstörungen, Durchschlafstörungen, zu frühes Aufwachen)
- Depressive Verstimmung
(Mutlosigkeit, Traurigkeit, Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen)
- Reizbarkeit
(Nervosität, innere Anspannung, Aggressivität)
- Ängstlichkeit
(innere Unruhe, Panik)

Dr. med. Susanna Weidlinger



Heinemann et al. Health Qual Life Outcomes. 2003

Körperliche und geistige Erschöpfung

(allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit)

- Sexualprobleme
(Veränderung des sexuellen Verlangens, der sexuellen Betätigung und Befriedigung)

Harnwegsbeschwerden
eschwerden beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, unwillkürlicher Harnabgang)

- Vulvovaginale Atrophiebeschwerden
- Gelenks- & Muskelbeschwerden



Symptome in der Peri- und Postmenopause

Und dann geht es erst richtig los



Hitzewallungen, Schweissausbrüche

Schlafstörungen, Herzrasen beim Einschlafen, häufiges Erwachen

Psyche: Depressive Verstimmung, Panikattacken, Depression

Vaginale Trockenheit – vermehrte Neigung zu Blasenentzündung

Haut Haare: Haarausfall, männlicher Behaarungstyp, unreine Haut

Gelenk- und Muskelbeschwerden

Gewichtszunahme



Symptome in der Pubertät

Was hat das miteinander zu tun???



© Krakenimages.com

Rot werden, Schwitzen

Grenzen austesten, Streitlust

**Psyche: Stimmungsschwankungen, Einsamkeitsgefühl,
Kommunikationsschwierigkeiten mit sozialem Umfeld**

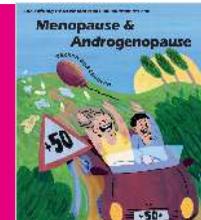
Brustwachstum, erste Menstruation, unregelmässige Zyklen

Haut Haare: Pickel, unreine Haut, Intimbehaarung, ggfs auch übermässig

Muskelkrämpfe

Weiblichere Rundungen, Gewichtszunahme


Frauenpraxis
DR. MED. **Johann**



Die 3 wichtigen Player – 3 «Engel» für jede Frau



Bild Quelle: Sheila de Luz Woman on fire

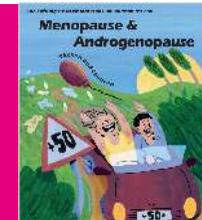
Die 3 wichtigen Player – 3 «Engel» für jede Frau



OESTROGEN

- Ausbildung der Geschlechtsmerkmale
- Haupthormon der ersten Zyklushälfte
- Rezeptoren am Knochen, an Blutgefäßen
- Kompetitiv am Temperaturregulationszentrum

Bild Quelle: Sheila de Liz Woman on fire



Die 3 wichtigen Player – 3 «Engel» für jede Frau

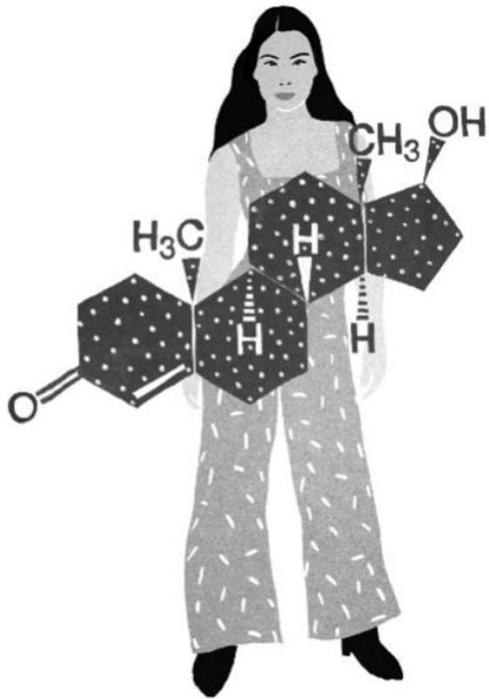


PROGESTERON (Gelbkörperhormon)

- Haupthormon der zweiten Zyklushälfte und Schwangerschaft
- Brustdrüse Zellwachstum und Zellteilung sowie Sekretionsbereitschaft
- Lässt Körpertemperatur in der zweiten Zyklushälfte ansteigen
- Aktiviert Andockstellen im Gehirn, um das Nervenkostüm zu entspannen (macht müde!)

Bild Quelle: Sheila de Liz Woman on fire

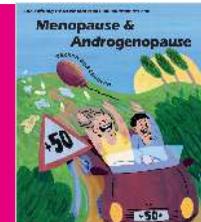
Die 3 wichtigen Player – 3 «Engel» für jede Frau



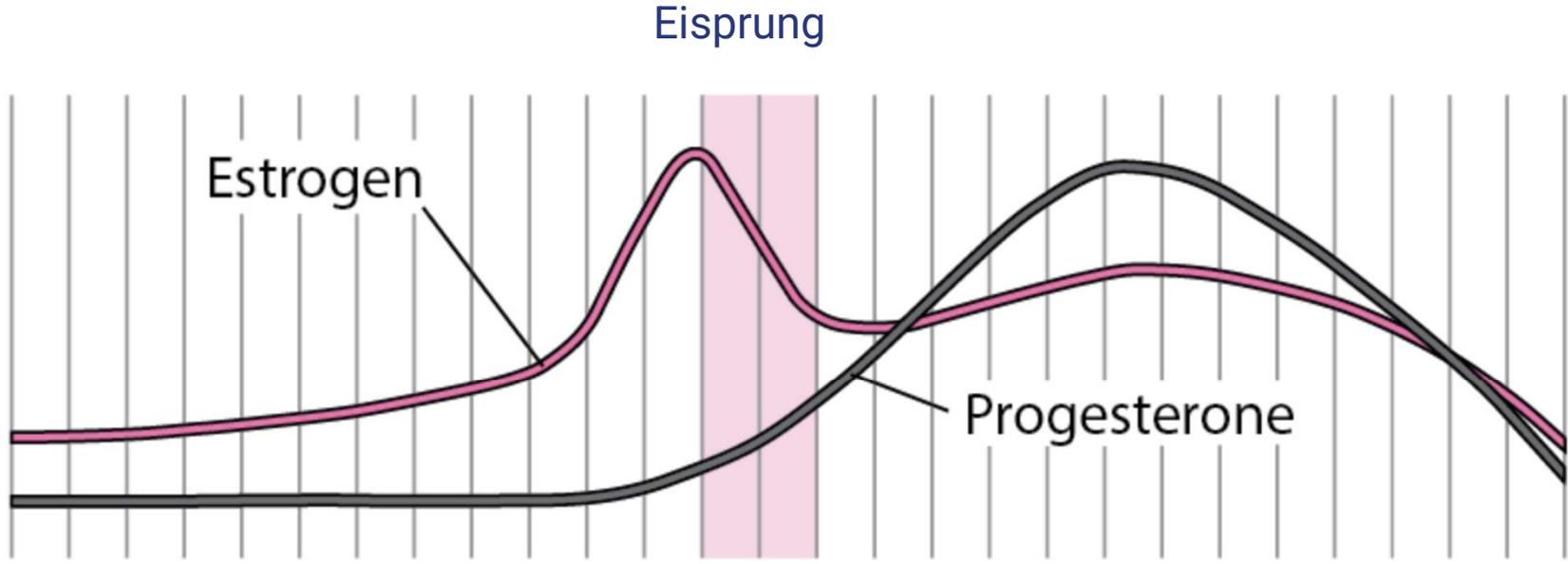
TESTOSTERON

- Aus Eierstock und Nebennierenrinde
- Für Muskelaufbau
- Für Libido
- Für Entschlusskraft

Bild Quelle: Sheila de Liz Woman on fire

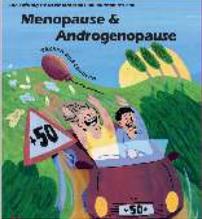


Normaler Zyklus einer fruchtbaren Frau

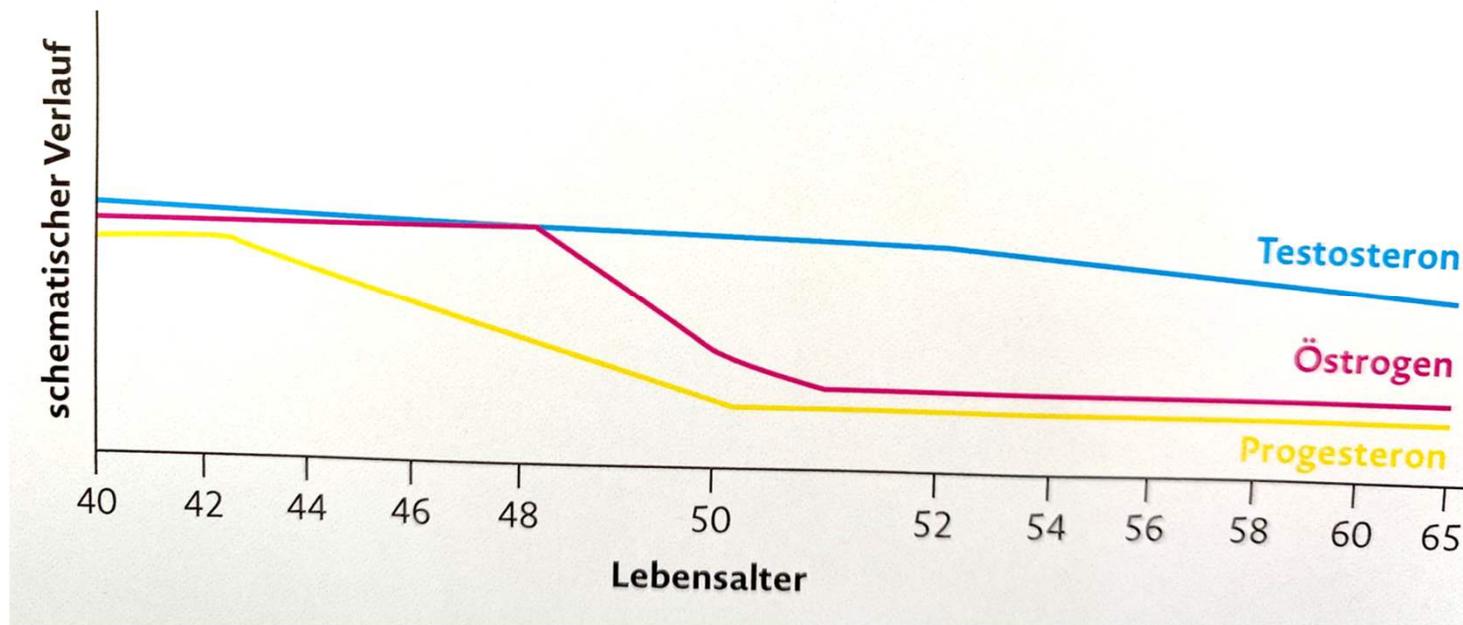


Sex Hormone Cycle

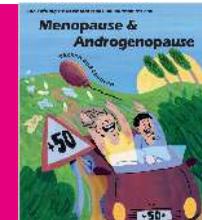
<https://www.msmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-frauen/das-weibliche-fortpflanzungssystem/menstruationszyklus>



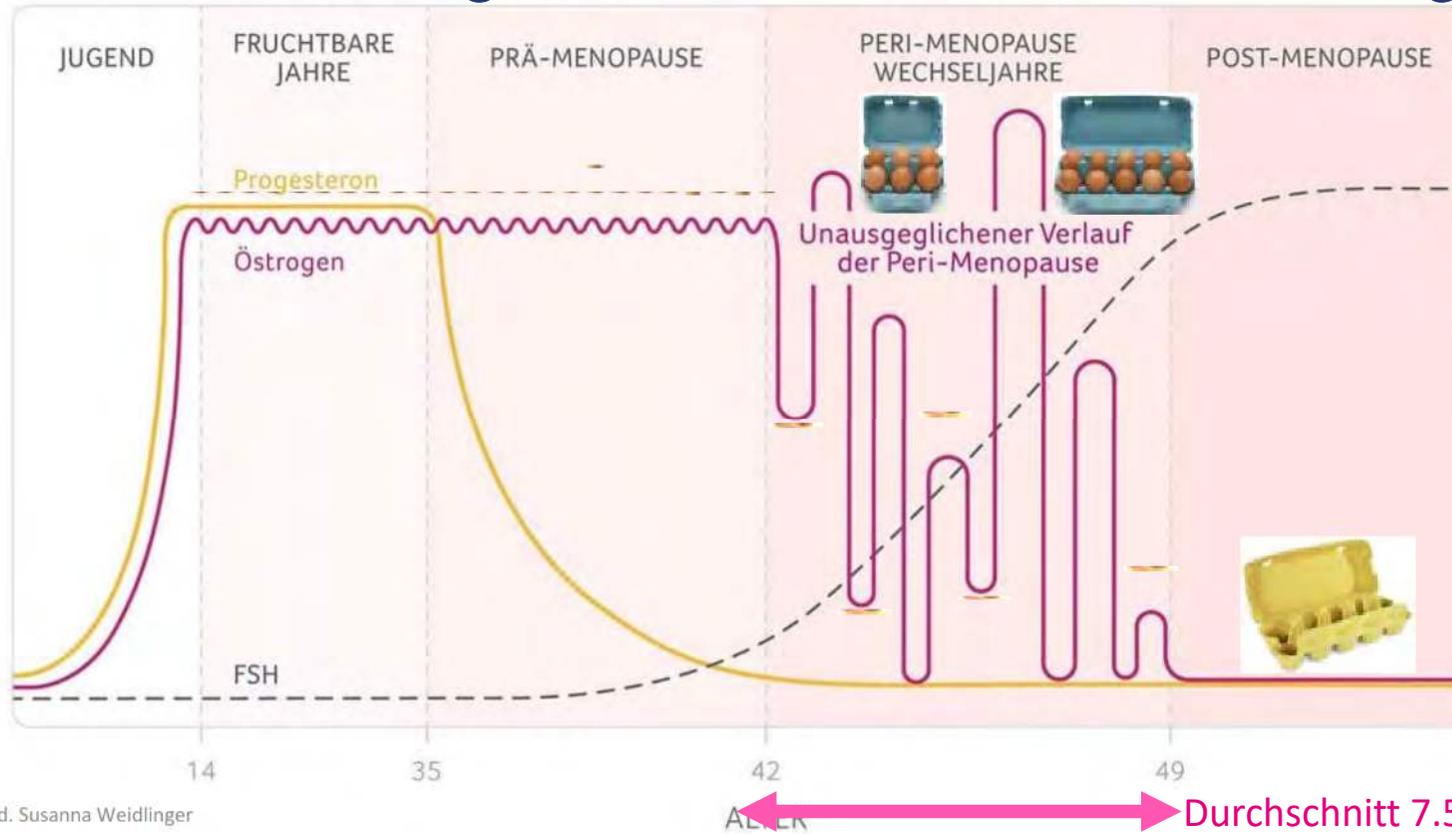
Verlauf der Hormonspiegel über die Jahre der Perimenopause



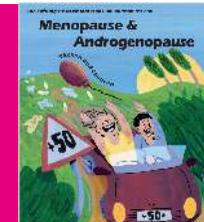
Quelle Graphik Menopause, Ende Neubeginn und Chance zugleich, Broschüre von CSL Vifor



...aber es ist nicht ganz so einfach mit dem Östrogen



Dr. med. Susanna Weidlinger

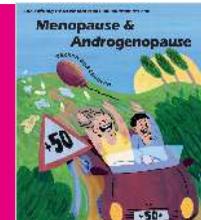


Und nun?? Was machen wir ?



Was hilft gegen die Beschwerden?

- Akzeptanz / Bewusstsein
 - über Symptome
 - «normaler» Prozess
 - «Ich bin nicht alleine»
 - Es gibt Möglichkeiten, meine Symptome zu lindern!



Was kann ich selber tun bei Hitzewallungen – gerade im Sommer??

👚 Leichte und luftige Kleidung: Tragen Sie atmungsaktive Stoffe wie Baumwolle oder Leinen, die die Luft zirkulieren lassen und Schweiß absorbieren.

🍉 Vermeiden Sie Dehydration: Koffein und Alkohol können entwässernd wirken und Hitzewallungen verstärken. Reduzieren Sie deren Konsum, besonders an heißen Tagen.

💧 Erfrischende Gesichtssprays: Ein kühles Gesichtsspray kann unterwegs schnelle Linderung verschaffen. Bewahren Sie es im Kühlschrank auf, um den Kühleffekt zu verstärken



Was kann ich selber tun für mein Gewicht?

- Auf genug Bewegung achten (hilft auch gegen Gelenkbeschwerden und Osteoporoseprophylaxe)
- Moderates Krafttraining hilft, dass das Gewicht weniger stark steigt (über 12 Monate, aktuelle Studie)
- Proteinreich, kohlehydratarm, ballaststoffreiche Ernährung
- Auf Mikronährstoffe wie Zink, Selen, dazu ausreichend Magnesium und Calcium und B Vitamine achten
 - Calcium mit Vitamin D auch zur Osteoporoseprophylaxe

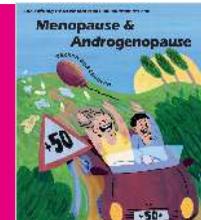


Macht es Sinn meine Hormone zu kontrollieren?

Warum nicht?

- Weil die Hormone eine Moment Aufnahme sind
- Weil es keine Konsequenz hat, um eine Behandlungsentscheidung zu treffen
- Weil die Schwankungen der einzelnen Werte schon im normalen Zyklus so gross sind
- Weil es keine Zielnormwerte gibt «so hoch muss der Wert sein damit man keine Symptome hat» und darum nicht die Dosis eines Medikamentes anhand der Werte bestimmt werden kann

Smarter **medicine**
Choosing Wisely Switzerland



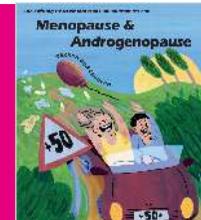
Behandlungen bei Wechseljahresbeschwerden

- Nicht medikamentös
- Pflanzlich
- Lokal oder systemisch
- Medikamentös
 - Hormonell
 - Nicht hormonell (Venlafaxin, Veoza)



Therapiearten – nicht medikamentös

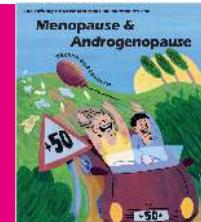
- Entspannungstechniken
- Sport
- Yoga, Shiatsu
- Akupunktur / Kinesiologie
- TCM Kräuter / Tee / Homöopathische Interventionen



Behandlungsmöglichkeiten mit Medikamenten

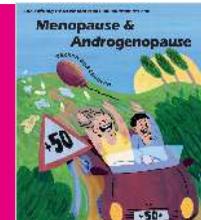
Hier gibt es je nach Beschwerdebild und Risikoprofil einer Frau
sehr viele Optionen

→ bitte kontaktieren Sie hierzu Ihre(n) behandelnde(n) Gynäkolog:in



Muss ich Hormone nehmen?

- Nein, aber ich KANN je nach individueller Risikobeurteilung und Leidensdruck
- KEINE Hormone sollten Frauen einnehmen, die
 - An Hormonabhängigen Krebserkrankungen leiden (zB Brust- oder Gebärmutter schleimhautkrebs)
 - An schweren Lebererkrankungen leiden



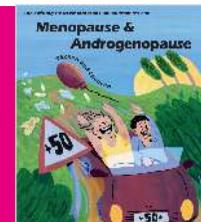
Sollte ich Hormone nehmen?

- Nein, aber ich KANN je nach individueller Risikobeurteilung und Leidensdruck
- Hormone schützen vor
 - Alterung der Gefäße und damit Herz-Kreislaufkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall wenn im richtigen Zeitfenster begonnen
 - Osteoporose
 - Diabetes
 - Frühem Versterben



Kann ich Hormone nehmen? Wer sollte Hormone nehmen?

- Innerhalb des "günstigen Fensters" (Beginn der HRT innerhalb der ersten 10 Jahre nach der Menopause resp. Vor dem 60. Altersjahr) übersteigt der Nutzen die Risiken.
- Die altersabhängige Gewichtszunahme ist bei Frauen unter HRT geringer als bei unbehandelten Frauen
- Es ist nicht notwendig und sinnvoll, die Anwendungsdauer der HRT willkürlich zu beschränken. Jede HRT sollte jährlich reevaluiert werden.
- Frauen mit hormonellen Erkrankungen (sog. Prämatüre Ovarialinsuffizienz (POI; < 40. Lebensjahr) und früher Menopause (< 45. LJ)) ohne Kontraindikationen sollen eine HRT bis zum Erreichen des durchschnittlichen Menopausenalters (51. LJ) erhalten.



Hormone machen (Brust-)Krebs

- JEIN
 - Natürliches Risiko im Alter von 50-55 Jahren: **ca 16 von 1000 Frauen**
 - **Lebensalterrisiko 12.5% → 125 von 1000 Frauen in ihrem Leben!**
- Mit Hormonersatztherapie mit Oestrogen UND Gestagen oder Gestagen allein:
 - **18 von 1000 Frauen**
- Mit Oestrogen alleine (nur bei Frauen ohne Gebärmutter) was sogar gesenkt!
- Erhöhung des Risikos durch Übergewicht ODER Rauchen höher!
- Früherkennung! Mammographie!

swiss
cancer
screening

Brust
Fakten zu Brustkrebs
Methoden zur Früherkennung
Nutzen / Risiken
Teilnahme
Brustkrebsfrüherkennung in Zahlen
Broschüren und Flyer
Darm
Unterstützung bei Krebsdiagnose



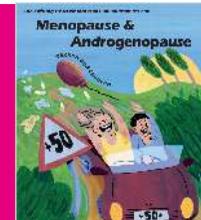
Hormone machen dick

- JEIN
- Mit einer Hormontherapie 2-3 Kg Wassereinlagerung
- Stoffwechsel wird aktiviert, reicht aber nicht zum abnehmen
 - ABER weniger Gewichtszunahme
- Gewichtszunahme in Perimenopause whs auch
 - wegen Schlafrhythmusstörungen
 - Fettumverteilung durch relativ erhöhtes Testosteron
- Heisshunger.....



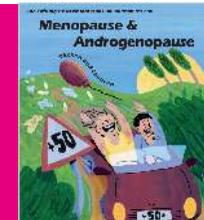
Was sind bioidentische Hormone? Sind sie besser als andere Hormone?

- Bioidentisch heisst NICHT «aus Bioproduktion»
- Bioidentisch heisst: die chemische Formel des Produktes ist identisch mit dem im Körper entstehenden Hormon
- Progesteronkapseln immer sowieso
- Oestrogen in allen Produkten über die Haut immer bioidentisch
- Einige Spezialärzte bieten individualisierte Mischungen an
 - Klare Warnung durch FDA, EMSA und diverse Fachgesellschaften



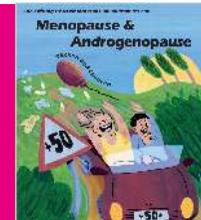
Zusammenfassung

- Wann die Wechseljahre beginnen und über welchen Zeitraum sie sich erstrecken, ist von Frau zu Frau verschieden.
- Symptome sind vielfältig und reichen von Hitzewallungen über Schlaflosigkeit bis hin zu Depressionen.
- Speziell Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen können unter Umständen auch andere Hintergründe haben.



Zusammenfassung

- Blutanalysen zur Bestimmung der Wechseljahre sind „out“
 - Man analysiert auch nicht das Blut einer 15 jährigen um zu wissen, ob sie in der Pubertät ist
- Hormone sind nicht böse – weder die körpereigenen noch die Medikamente
- Start mit pflanzlichen und nicht medikamentösen Behandlungen ist möglich und sinnvoll
- Hormonbehandlungen haben auch positive Effekt auf Erkrankungen wie Osteoporose und Herzinfarkttrisiko etc.
- Lokale Symptome brauchen lokale Behandlungen!



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

Dr. med. Silke Johann