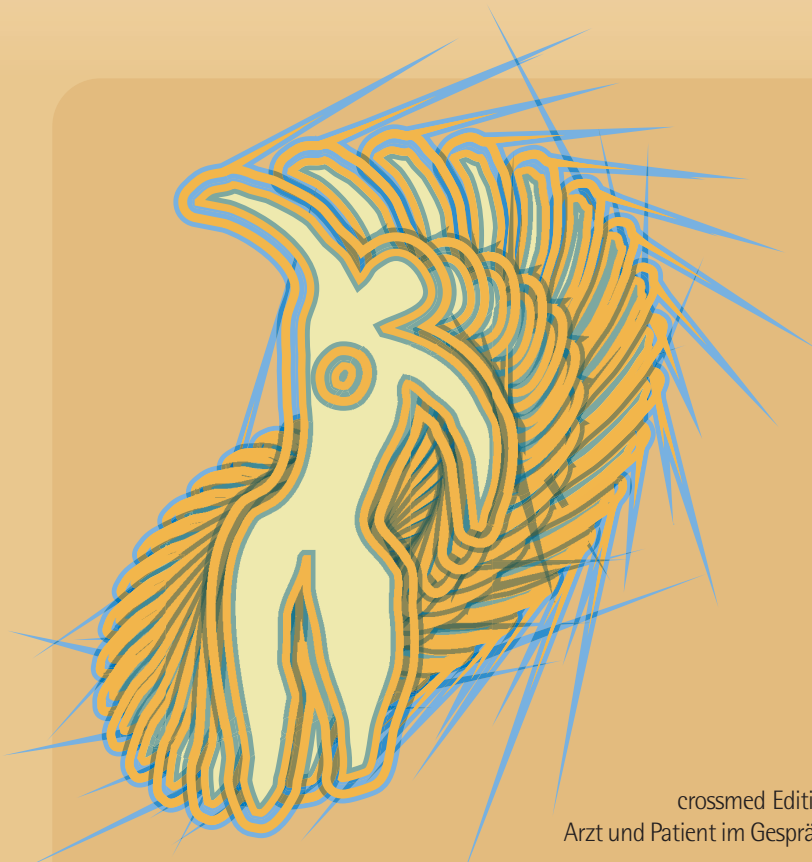


WECHSELJAHRE

Veränderungen, Wechsel, Chancen im Leben einer Frau



m-e-d-i-a 23 / 03.2005

crossmed Edition
Arzt und Patient im Gespräch



Seite	
3	Vorwort
4	Was bedeuten Wechseljahre ?
6	Woran merke ich, dass ich in den Wechseljahren bin ?
9	Welche Veränderungen bringen die Wechseljahre mit sich ?
10	Wie kann ich physisch und psychisch in Balance bleiben ?
11	Tipps, was Sie sonst noch tun können
12	Wann ist eine medikamentöse Therapie notwendig ?
14	Wird sich meine Sexualität durch die Menopause verändern ?
14	Was erwartet mich nach den Wechseljahren ?
15	Bücher / Internetseiten / Adressen

Herausgeber	crossmed gmbh Oberer Schranntenplatz 9 88131 Lindau Infoline 0700 000 63342 Telefon 08382 – 409234 Telefax 08382 – 409236 info@crossmed.de www.crossmed.de
Redaktion	Sabine Habicht PR Service Oberer Schranntenplatz 9 88131 Lindau Telefon 08382 - 275056 Telefax 08382 - 275057 info@habicht.de www.habicht.de
Wissenschaftliche Beratung	Professor Dr. Thomas von Holst Universitäts-Frauenklinik Heidelberg
Auflage	1/2005

Löst bei Ihnen das Stichwort Wechseljahre Assoziationen wie Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, Depression und Hormonmangel aus ?

Dann geht es Ihnen wie den meisten Frauen, die sich mit diesem Thema befassen.

Viele Vorurteile und Missverständnisse über die Wechseljahre existieren und werden von Generation zu Generation weitergegeben. Nur die wenigsten Frauen wissen exakt, was sich in ihrem Körper verändert und wie manche Beschwerden zu erklären sind.



Selten werden die Wechseljahre als natürlicher Prozess des Wandels von einem Lebensabschnitt im Leben einer Frau zum nächsten betrachtet. Fast nie werden Elemente wie größere Lebenserfahrung, gestärktes Selbstbewusstsein oder neugierige Lebenslust mit den Wechseljahren verbunden.

Die demoskopische Betrachtung des bereits seit Jahren stetig ansteigenden Altersdurchschnitts wird uns jedoch immer mehr vor Augen führen, dass die Wechseljahre nicht den letzten Abschnitt unseres Lebens einläuten – sondern wir eher in der Mitte des Lebens stehen.

Eine überaus positive Entwicklung, die wir auch nutzen sollten, die negative Belegung des Begriffs Wechseljahre zu revidieren, um diesen Zeitabschnitt einer jeden Frau besser verstehen und mit ihm umzugehen lernen.

Die Broschüre möchte Sie bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Wechseljahre begleiten und Sie über die körperlichen Grundlagen, die häufigsten Beschwerden, Vorbeugemaßnahmen und Therapiemöglichkeiten informieren.

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein ebenso natürlicher Vorgang wie Pubertät oder Schwangerschaft.

Wichtige Fachbegriffe verstehen:

Klimakterium	Wechseljahre der Begriff kommt aus dem Griechischen und bedeutet Stufenleiter
Klimakterium präcox	Menopause vor dem 40. Lebensjahr (präcox = vorzeitig)
Prämenopause	Zeit vom 40. Lebensjahr bis zur allerletzten Blutung
Menopause	die letzte Regelblutung
Perimenopause	einige Jahre vor der Menopause bis ein Jahr nach der letzten Regelblutung
Postmenopause	beginnt ein Jahr nach der letzten Regelblutung (die Zeit nach der Perimenopause) - das Ende ist med. nicht exakt definiert ca. 65. - 70. Lebensjahr



Heranreifen einer Eizelle und Wanderung in den Eileiter

Während der Wechseljahre stellen die Eierstöcke allmählich die Bildung von Östrogenen (weibliche Geschlechtshormone) und Gestagenen (Gelbkörperhormone) ein.

Die Wechseljahre bedeuten eine Veränderung des Hormonhaushaltes und somit auch des Monatszyklus.

Monatszyklus

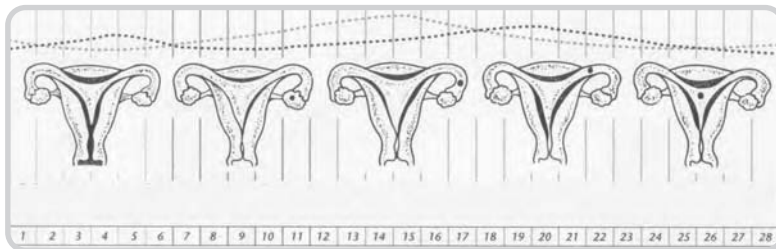
Das hormonelle Miteinander der Organe wird vom Gehirn gesteuert. Der Monatszyklus einer Frau beginnt mit dem Befehl der Steuerzentrale an die Hirnanhangdrüse, in den Eierstöcken ein Ei reifen zu lassen.

Sobald der Eierstock ein Ei reifen lässt, setzt er verstärkt Hormone frei. Die Gebärmutter versteht die Nachricht und wird ihrerseits aktiv. Sie baut die Schleimhaut auf, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Sobald das Ei reif ist, wird die Hirnanhangdrüse ebenfalls durch Hormone veranlasst, den Einsprung bewirken: Die Eizelle löst sich aus der Eihaut und

wandert vom Eierstock in den Eileiter, wo sie sich für die Vereinigung mit einer Samenzelle bereithält.

Wird die Eizelle nicht befruchtet, löst sie sich nach etwa 24 Stunden auf.

Die Eierstöcke stoppen die Hormonproduktion und geben der Gebärmutter damit das Signal zum Abbau der Schleimhaut. Die Monatsblutung (Menstruation) beginnt. Am sinkenden Hormonspiegel merken auch Hirnanhangdrüse und Steuerzentrale, dass kein Ei befruchtet wurde. Deshalb weisen sie die Eierstöcke an, das nächste Ei heranreifen zu lassen.



Monatszyklus

Hormone

Östrogen ist ein Oberbegriff für die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone, wie Estradiol, Estron und Estriol. Es gibt über 30 verschiedene Hormone, die in dieser Gruppe zusammengefasst sind.

Östrogene werden während der Reifephase in den Eibläschen der Eierstöcke und während einer Schwangerschaft in der Plazenta (Mutterkuchen) und in geringem Maße im Unterhautfettgewebe produziert. Sie haben im weiblichen Körper verschiedene Aufgaben. Insgesamt sind die Östrogene diejenigen Hormone, die den größten Beitrag zur körperlichen und psychischen Entwicklung und Lebensgefühl jeder Frau leisten. Beginnend in der Pubertät mit der Brustentwicklung, über den monatlichen Zyklus bis hin zum Knochenaufbau, Fettstoffwechsel und der Kollagenbildung zur Erhaltung der Hautelastizität, sind Östrogene im Spiel.

Progesteron ist ein weibliches Geschlechtshormon (Gestagen), das bei Frauen in der zweiten Hälfte des Zyklus im Gelbkörper des Eierstocks gebildet wird. Während der sogenannten Sekretionsphase des Zyklus ist Progesteron das vorherrschende Hormon. Die Gebärmutter wird in dieser Phase auf eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet. Findet keine Befruchtung statt, bildet sich der Gelbkörper zurück. Dadurch fällt der Progesteron-Blutspiegel ab und es kommt zum Abbau der Gebärmutter-schleimhaut, der Menstruation.

Schon ab dem 35. Lebensjahr beginnen die Eierstöcke langsam ihre Tätigkeit einzuschränken. Sie reagieren zunehmend träger auf die Impulse der Steuerzentrale des Gehirns. Immer häufiger bleibt der Eisprung aus. Das Gehirn versucht über viele Jahre, die Eierstocktätigkeit wieder anzuregen und setzt immer größere Mengen FSH (Follikel stimulierendes Hormon) frei. Aber irgendwann nützt auch dies nichts mehr. Die mittlerweile hohen FSH-Werte und der gleichzeitig sinkende Östrogen- und Gestagenspiegel im Blut sind die Ursache für Veränderungen.

Hormonumstellungen in den Wechseljahren führen bei allen Frauen zu körperlichen Veränderungen. Ob für Sie daraus Beschwerden entstehen, lässt sich nicht vorhersagen.

Die Wechseljahre lassen sich in drei Abschnitte einteilen:

1. **Prämenopause** – Rückgang der Hormonproduktion vor der letzten Regelblutung (ca. 40. Lebensjahr bis zur letzten Blutung)
2. **Perimenopause** – Einsetzen der typischen Beschwerden (einige Jahre vor der letzten Regelblutung bis exact 1 Jahr nach der letzten Blutung)
3. **Postmenopause** – Zeitraum nach der letzten Regelblutung (etwa bis zum 65. - 70. Lebensjahr)



Die Wechseljahre dauern im Durchschnitt etwa 15 Jahre. Das Durchschnittsalter für die Menopause liegt bei 52 Jahren.

Mit den Wechseljahren beginnt das Ende der „fruchtbar“ Phase des Lebens, also der Möglichkeit, schwanger zu werden.

Wichtig: Beachten Sie, dass bis zur Menopause eine Schwangerschaft möglich ist – das Thema Verhütung sollte somit nicht vernachlässigt werden.

Das deutlichste Signal für die Wechseljahre ist das Ausbleiben der Regelblutung (Menstruation).

5 % erleben die Menopause vor ihrem 48. Lebensjahr

80 % sind bis zum 53. Lebensjahr in der Menopause

ca. 1 % erleben die Menopause erst mit Erreichen des 58. Lebensjahres

Andere Anzeichen für die Wechseljahre können verschiedene Blutungsveränderungen oder sogenannte „typische“ Wechseljahrsbeschwerden sein. Die Wechseljahre können, müssen aber nicht, mit nachfolgend benannten Erscheinungen einhergehen.

Mögliche Signale / Beschwerden:

- Schwitzen und Hitzewallungen (besonders nachts)
- Veränderungen der Stimmungslage – bis hin zu Depressionen
- Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit
- Trockene Scheide, die zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann
- Unregelmäßige Blutungen (Blutungen können kürzer und schwächer oder auch länger und stärker werden. Häufig sind leichte Schmierblutungen vor und im Anschluss an die Regelblutung.)

Achtung ! – Die oben genannten Beschwerden bedürfen nicht unbedingt einer sofortigen ärztlichen Kontrolle, sondern können, wenn die Beschwerdeempfindung nicht zu ausgeprägt ist, auch bei der jährlichen frauenärztlichen Vorsorgeuntersuchung mit der Ärztin / dem Arzt besprochen werden. Es gibt jedoch Veränderungen, **die eine sofortige frauenärztliche Kontrolle** notwendig machen:

- Schmierblutungen, die ganz außerhalb der normalen Periode auftreten
- Blutungen, sechs Monate oder später nach der letzten Blutung
- Blutungen in zu kurzen Abständen (unter zwanzig Tagen)
- Dauerblutungen
- Schwallartige Blutungen

Wie entstehen Hitzewallungen ?

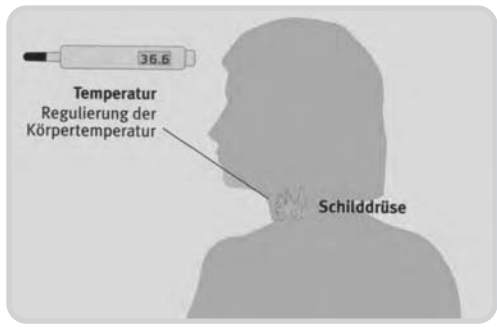
Durch die schwankenden Östrogenspiegel im Blut wird die zentrale Temperaturregelung im Gehirn irritiert. Es kommt zu einer „Fehleinschätzung“ der tatsächlichen Körpertemperatur. So wird dem Körper zeitweise die Information gegeben, die Körpertemperatur sei zu kalt. Als Reaktion darauf gibt der Körper Wärme ab, indem er den Pulsschlag erhöht, die Hautgefäße weit stellt und mit dem Schweißausbruch für Verdunstungskälte sorgt. Das Frösteln im Anschluss daran zeigt, dass der „Temperaturregler“ gemerkt hat, dass es sich hier um eine Fehlinformation gehandelt hat und stellt darauf hin wieder die richtige Körpertemperatur.



Tipp:

Nutzen Sie das Zwiebelschalenprinzip, um besser mit den Hitzewallungen klar zu kommen. Tragen Sie einfach mehrere Kleidungsstücke übereinander, so dass Sie beim Auftreten der Hitzewallungen eine Jacke oder Weste ausziehen können.

Wichtig: Hitzewallungen können auch andere Ursachen haben (z. B. Störungen der Schilddrüsenfunktion), die vom Arzt ausgeschlossen werden sollten!



Regulierung der Körpertemperatur

Haut und Haar

Spätestens mit den Wechseljahren wird die Haut spürbar trockener und spröder, weil sie nicht mehr so viel Wasser speichern kann und die elastischen Fasern abnehmen. Jetzt ist gute feuchtigkeits-spendende Pflege besonders wichtig.



Gewicht

Bei jeder Frau (und jedem Mann) verändert sich mit zunehmendem Alter allmählich die Figur. Bereits Ende 30 bemerken Frauen oftmals plötzlich, dass der BH nicht mehr passt und die Bluse eine Nummer größer ausgewählt werden muss.

Mit den Wechseljahren nehmen etwa 50 % der Frauen an Gewicht zu – unabhängig von der Einnahme von Hormonpräparaten. Durch Gabe von Hormonen wird das Körpergewicht kaum erhöht, auch wenn das ein allgemein bestehendes Vorurteil ist. Die Gewichtszunahme liegt vor allem an der Abnahme des Kalorienbedarfs ab dem etwa 50. Lebensjahres:

Täglicher Energiebedarf der Frau nach Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

25- bis 50jährige	2.000 kcal
51- bis 64jährige	1.800 kcal
65 Jahre und älter	1.700 kcal



Ernährungspyramide

Kein Grund einseitige Diäten durchführen. Nutzen Sie die Wechseljahre, um Ihre Ernährung auf vollwertige Kost umzustellen (siehe auch Skizze Ernährungspyramide). Essen Sie viel Gemüse, Salate, Obst, Milchprodukte, Fisch, jedoch wenig Zucker, Weißmehl, Fett, Wurstwaren und Fertigprodukte (Fast Food).

Herz und Kreislauf

Vor den Wechseljahren sind Frauen wesentlich weniger herzinfarktgefährdet als Männer. Grund hierfür ist ein günstiger Einfluss der Östrogene auf die Zusammensetzung der Blutfette. Wenn mit den Wechseljahren die Östrogen-Produktion nachlässt, gleicht sich das Risiko dem der Männer an.

Knochen

Etwa ab dem 35. Lebensjahr verlieren Sie Jahr für Jahr an Knochenmasse. Dies ist ein normaler Vorgang.

Unter der Rubrik „Was bedeuten Wechseljahre – Östrogene“ wurde bereits aufgeführt, dass Östrogene unter anderem für den Knochenumbauprozess von Bedeutung sind. Durch die Reduzierung der Östrogene während der Wechseljahre kann es daher zu einer Abnahme der Knochenmasse über das normale Maß hinaus kommen. Das Osteoporose-Risiko (Knochen-Schwund) ist durch die Wechseljahre erhöht. Sie sollten daher im Gespräch mit Ihrem Arzt abklären, ob evtl. weitere Risikofaktoren für eine Osteoporose vorliegen und falls notwendig eine entsprechende Diagnostik vornehmen lassen.

Einer Osteoporose entgegenwirken sollte jede Frau in den Wechseljahren durch eine ausgewogene kalziumreiche Ernährung, Vitamin D und kontinuierliche körperliche Bewegung mit vorwiegend dynamischen Elementen (z. B. Nordic Walking, Wandern, Tanzen etc.).

Blase / Harnwege

Der Rückgang der Östrogenproduktion lässt auch die Schleimhäute der Blase und Harnwege empfindlicher werden. Zudem verlieren der Beckenboden und die Blase an Elastizität und Spannung. Das kann zu Harnträufeln beim Husten, Niesen, Lachen, Hüpfen führen. Ggfs. können auch gehäufte Blasenentzündungen auftreten.

Besonders hilfreich ist hier eine spezielle Beckenbodengymnastik, deren Erfolg sich allerdings nur bei täglichem Üben einstellt.

Trinken Sie viel! Zwei bis drei Liter Mineralwasser oder Früchte-/Kräutertee pro Tag sind empfehlenswert. Durch die große Flüssigkeitsmenge werden Blase und Schließmuskel trainiert und zudem bekommt es Ihrer Haut gut.

Schlaf

Östrogene wirken auf Stoffwechselforgänge im Gehirn ein und fördern sowohl die Tiefschlafphasen als auch die erholsamen REM Phasen. Eine sinkende Östrogen-Produktion kann also dazu führen, dass der Schlaf weniger tief und weniger erholsam wird.

Wie kann ich physisch und psychisch in Balance bleiben ?

Setzen Sie sich positiv mit den Wechseljahren auseinander. Nutzen Sie die weitere S
ten Sie immer schon tun, wenn die Kinder einmal aus dem Haus sind ? Was haben
am besten Ihre Erfahrungen der vergangenen Jahre nutzen für Ihre zukünftigen Zie
Frau ihrer eigenen Gesundheit, ihrem körperlichen und geistigen Befinden entge

Bei Hitzewallungen

- Kleiden Sie sich entsprechend – gemäß dem Zwiebelschalenprinzip – tragen Sie lieber zwei dünne Kleidungsstücke (aus Naturfasern) übereinander, um jederzeit eines ausziehen zu können
- Meiden Sie stark gewürztes Essen
- Essen Sie leicht verdauliche Speisen (viel Obst, Salate, Gemüse)
- Ernähren Sie sich möglichst gemäß der Ernährungspyramide (siehe Skizze)
- Schränken Sie den Genuss von Kaffee, schwarzem Tee und Alkohol ein, besonders am Abend
- Versuchen Sie, Ihr Normalgewicht zu halten oder zu erreichen
- Schlafen Sie in kühlen Räumen, am besten unter Baumwolle-Bettwäsche

Bei depressiven Stimmungen / Schlafstörungen

- Nehmen Sie sich feste Auszeiten zum Entspannen und planen Sie diese in Ihren Tagesablauf ein
- Lernen Sie Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training, Tai Chi, Yoga – probieren Sie aus, welche Art Ihnen am besten zusagt und führen Sie dieses Training regelmäßig durch)
- Halten Sie sich körperlich fit. Spaziergänge und Bewegung im Freien können die Stimmung heben.

Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen

Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen (Check-up 35 und Krebsfrüherkennungsprogramm). Nehmen Sie am Mammographie-Screening – ab dem 51. Lebensjahr bis zum 69. Lebensjahr – teil.

Erlernen Sie Ihre Brüste abzutasten. Führen Sie dann diese Untersuchung selbst regelmäßig 1 x im Monat durch. Fragen Sie Ihre Ärztin / Ihren Arzt ggfs. nach Kursen zum Erlernen der richtigen Technik.

tation Ihres Lebens, um neue spannende Aufgaben in Angriff zu nehmen. Was wollen Sie sich beruflich vorgenommen und sollte jetzt realisiert werden? Wie können Sie sie erreichen? „Eine bedeutende Ressource für die Gesundheit ist die Aufmerksamkeit, die eine Person auf sich selbst bringt.“ Frauengesundheitsbericht 2001 des Bundesministeriums Gesundheit.

Durch eine Hormon-Ersatz-Therapie wird der Hormonmangel ausgeglichen. Es werden Hormone zugeführt, die der Körper selbst nicht mehr in ausreichender Menge produziert.

Die Hormone werden als Tabletten oder in Form von hormonhaltigen Pflastern zugeführt. Als Alternative gibt es auch Hormongele, die über die Haut aufgenommen werden oder Spritzen mit Langzeitwirkung.

Gründe für eine Hormoneinnahme:

- Klimakterium praecox (vorzeitige Wechseljahre)
- Entfernung beider Eierstöcke
- Vorbeugung einer Osteoporose (Knochenschwund), wenn ein hohes Risiko für zukünftige Knochenbrüche besteht und andere zu diesem Zweck angewendete Arzneimittel nicht vertragen werden oder nicht angewendet werden dürfen.

Mit der Einnahme von Wechseljahrshormonen können Beschwerden, die durch das Absinken des Östrogen- und des Gestagenspiegels und durch den gleichzeitigen Anstieg von FSH im Blut entstehen, günstig beeinflusst werden.

Aber eine Hormontherapie ist kein Jungbrunnen. Sie kann zur Behandlung von Hitzewallungen oder trockener Scheide eingesetzt werden, wenn die Symptome so stark ausgeprägt sind, dass sie Ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Alle Hormonpräparate sind Arzneimittel, die Vorteile und Risiken haben. Im ausführlichen Gespräch mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt sollte Ihre individuelle Situation, evtl. Beschwerden besprochen werden, so dass eine genau abgestimmte Therapie eingeleitet werden kann.

Keine Hormone dürfen eingenommen werden:

- bei akuter Leber- oder Venenentzündung
- nach einer Brust- und bei bestimmten Gebärmutterkrebs-Erkrankungen
- bei unklaren genitalen Blutungen

Wichtig: Wechseljahrs-Hormone sind keine Verhütungsmittel. Hier werden ganz andere Hormone in anderen Dosierungen benötigt. Sie müssen zusätzlich auf andere Weise für eine sichere Verhütung sorgen.

Alternativen

Sollten Sie keine Hormone einnehmen wollen, sprechen Sie Ihren Wunsch beim nächsten Arzttermin offen an. Pflanzliche Mittel haben den Vorteil, dass sie keine wesentlichen Nebenwirkungen haben. Allerdings brauchen Sie etwas Geduld. Die erwünschte Wirkung tritt erst nach mehreren Wochen regelmäßiger Anwendung ein.

Pflanzliche Präparate (Arzneimittel)

Baldrian – *Valeriana officinalis*

Wirkt beruhigend bei innerer Unruhe und schlaffördernd bei Einschlafstörungen.

Frauenmantel – *Alchemilla vulgaris*

Hemmt die Schweißbildung, sehr wirkungsvoll bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen.

Hopfen – *Humulus lupulus*

Wirkt beruhigend bei ängstlicher Unruhe und schlaffördernd.



Johanniskraut – *Hypericum perforatum*

Gleicht Stimmungsschwankungen aus und hebt die Stimmung. Achtung: Die Sonnenempfindlichkeit wird erhöht.



Mönchspfeffer – *Vitex agnus castus*

Hilft bei Brustspannen und Berührungsempfindlichkeit. Wirkt regulierend auf den Zyklus ein und verhindert Schmierblutungen.



Salbei – *Salvia officinalis*

Reguliert das Temperaturzentrum und hemmt die Schweißproduktion. Geeignet bei Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen.



Traubensilberkerze – *Cimifuga racemosa*

Gut gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und bedrückte Stimmungen. Gleicht Veränderungen an Haut und Schleimhäuten wieder aus.

Phytoöstrogen-haltige Ernährung (Pflanzliche Hormone)

Phytoöstrogene sind östrogenähnliche Inhaltsstoffe (Isoflavone, Lignane, Coumestane) verschiedener Pflanzen und aus diesen Pflanzen stammender Nahrungsmittel. Sojabohnen und daraus hergestellte Nahrungsmittel wie Sojamilch, Tofu oder Sojasprossen enthalten beispielsweise hohe Konzentrationen an Isoflavonen, die östrogenartig wirken. Die Einnahme von pflanzlichen Arzneimitteln oder Phytoöstrogen-haltigen Nahrungsergänzungsmitteln sollte mit dem behandelnden Arzt abgestimmt werden.

Sexualität und Hormone in den Wechseljahren ?

Bei manchen Frauen wird die Scheidenschleimhaut durch einen Östrogenmangel trockener, es können leichter Einrisse und Entzündungen an der empfindlichen Scheidenschleimhaut entstehen. Diese Symptome können durch Hormongabe oder lokale Anwendung einer Östrogencreme oder speziellen Gleitcreme verbessert bzw. verhindert werden.

Hinsichtlich des Interesses an Sexualität bzw. dem Lustempfinden gibt es nur sehr subjektive Umfrageergebnisse, die nicht als repräsentativ bzw. allgemeingültig gesehen werden können. Grundsätzlich kann Frau / Mann jedoch davon ausgehen, dass eine erfüllte Sexualität bis ins hohe Alter möglich ist.

Untersuchungen zeigen sogar, dass Frauen mit zunehmendem Alter eine stärkere Lustempfindung und Fähigkeit zum Orgasmus entwickeln.

Was erwartet mich nach den Wechseljahren ?

Wechsel ist Verlust und Gewinn gleichermaßen. Die Fähigkeit, Kinder zu bekommen, geht endgültig verloren. Gleichzeitig bilden sich neue Freiräume und Gestaltungsmöglichkeiten.

Viele Frauen setzen sich in den Wechseljahren erstmals bewusst mit dem Älterwerden auseinander. Sie gewichten Dinge in ihrem Leben neu, prüfen ihre Beziehungen neu, überlegen, wie sie die nächsten Jahre gestalten möchten.

Mit den Wechseljahren beginnt eine neue Lebensphase. Nutzen Sie diese mit all ihren Chancen.

Übrigens:

Auch bei Männern kann die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron mit dem Alter abnehmen. Dadurch bedingt können bei Männern folgende Symptome auftreten:

- Kreuz-, Gelenk- und Gliederschmerzen
- Abnahme der körperlichen und geistigen Aktivität
- Potenzschwierigkeiten
- Schwitzen
- Nervosität

Bücher

Das Klimakterium

WISSENSCHAFTLICHE VERLAGSGESEL.

Willhelm Braendle

Wechseljahre – Die andere Fruchtbarkeit

(Brigitte-Buch), Sylvia Schneider, Goldmann Verlag

Wechseljahre

Stiftung Warentest, Annette Bopp

Wechseljahre – Zeit des Wandels ?

Falken Verlag, Niederhausen, Anton Fechtig

Besser durch die Wechseljahre

GU Verlag Gräfe und Unzer, Ingeborg Lackinger Karger

Mit Lebenslust durch die besten Jahre. Genießen, handeln, Neues wagen

Kösel Verlag, Andrea Przyklenk und Gisela Schnäbele

Internetseiten / Adressen

www.menopause-gesellschaft.de

Die Deutsche Menopause Gesellschaft (DMG) e.V. ist ein wissenschaftlicher Verein (niedergelassene Ärzte, Kliniker, Wissenschaftler) und setzt sich für die Förderung der Wissenschaft und Forschung auf dem Gebiet der hormonabhängigen Gesundheit der Frau und des Mannes ein.

Neben der Durchführung von Fachtagungen und der Förderung wissenschaftlicher Arbeiten auf dem Gebiet des Klimakteriums, findet eine breite Öffentlichkeitsarbeit statt, die neben der Einbindung und Ansprache des Arztes auch den direkten Kontakt zum Patienten fördert. Ein erster Schritt hierbei ist die telefonische Hotline sowie die Internetseite. Kritische Fragestellungen wie etwa die Diskussion der Nutzen-Risiko-Abwägung der Hormonsubstitution nimmt die DMG an und dokumentiert sachlich fundierte wissenschaftliche Daten und Fakten zur Aufklärung.

Telefon-Hotline 030 - 84454261

Arbeitskreis Frauengesundheit

Knochenhauer Str. 20 – 25

28195 Bremen

Telefon 0421 – 4349340

Telefax 0421 - 1604960

www.akf-info.de

Arbeitskreis Frauengesundheit in der Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft e.V.

Gemeinnütziger Verein zur Förderung der Frauengesundheit.

Zusammenschluss engagierter Fachfrauen aus Theorie und Praxis.

Regionale Selbsthilfegruppen.

Bundesverband der Frauengesundheitszentren

Goetheallee 9

37073 Göttingen

Telefon 0551 – 487025

Telefax 0551 - 5217836

www.frauengesundheitszentren.de

Der Dachverband der Frauengesundheitszentren ist ein bundesweiter Zusammenschluss von Frauengesundheitszentren,

Frauengesundheitsgruppen und -initiativen. Kontakte zu allen Frauengesundheitszentren, Materialien und Veröffentlichungen können über den Bundesverband bezogen werden.

www.frauengesundheit-online.de

Gemeinnütziger Verein zur Förderung der gynäkologischen Balneotherapie und Rehabilitation e.V.. Der Verein fördert die wissenschaftliche Forschung auf dem Gebiet der gynäkologischen Balneotherapie und Rehabilitation sowie gemeinsame Anliegen der deutschen Frauenheilbäder. Bündelung und Weiterentwicklung von Kompetenzen im Bereich Frauengesundheit ist das Hauptanliegen des Vereins.

Auf der Internetseite finden Sie zu jedem Krankheitsbild eine Beschreibung möglicher Vorsorgeleistungen und rehabilitativer Maßnahmen.

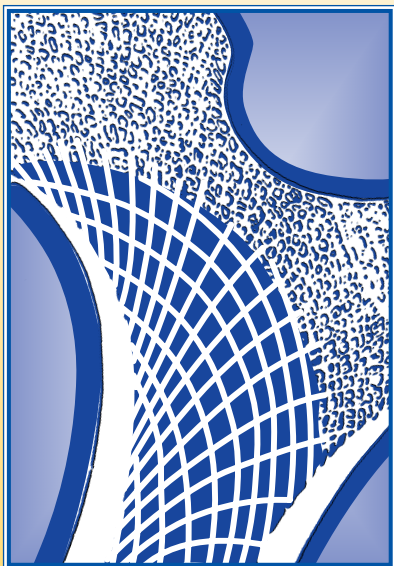
Infocenter Wechseljahre für anonyme fachärztliche Auskünfte:

Montags 14.00 – 17.00

Telefon 069 – 314055338

Bildnachweis: Lilly Deutschland GmbH, DEBInet, Südbild

Stabilität für Ihre Knochen



CalciAPS
1000 mg Calcium⁺⁺/880 I.E. Vitamin **D₃**[®]

- wird als trinkbares Calcium-Citrat besser vom Körper verwertet als Calcium-Carbonat z.B. aus Kautabletten.
- schmeckt fruchtig-frisch.
- fördert den Ausgleich des Säure-/Basenhaushaltes, weil ein Säureüberschuß im Körper Knochen porös machen kann.
- ist besonders preisgünstig.



CalciAPS
1000 mg Calcium⁺⁺/880 I.E. Vitamin **D₃**[®]

Nur 1 x täglich!

CalciAPS D₃. Unterstützung einer spezifischen Osteoporosebehandlung bei Patienten mit nachgewiesenem hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels. Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels bei älteren Menschen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
APS Pharma GmbH, 82234 Weßling.

APS
PHARMA



Bildnachweis: Südbild

Herstellerneutrale Information zum Mitnehmen!

Crossmed Informationsbroschüren aus der Serie **Arzt und Patient im Gespräch**, zu vielen Themen rund um Ihre Gesundheit, finden Sie bei Ihrem Facharzt, in Kliniken, Rehaszentren und in vielen Apotheken und Drogerien. Selbstverständlich kostenlos zum Mitnehmen oder zu bestellen unter www.crossmed.de im Internet. Hier finden Sie auch die Themenliste der aktuellsten Informationsbroschüren.

