

## Anlaufstellen

**Frauengesundheitszentrum F.E.M.**  
Krankenanstalt Rudolfstiftung,  
Department Semmelweis-  
Frauenklinik  
Bastiengasse 36–38, 1180 Wien  
T: 01/476 15-5771  
E: fem@aon.at  
I: www.fem.at

**Frauengesundheitszentrum F.E.M. Süd**  
Sozialmedizinisches Zentrum  
Süd, Kaiser Franz Josef-Spital  
Kundratstraße 3, 1100 Wien  
T: 01/60 191-5201  
E: femsued.post@wienkav.at  
I: www.fem.at

**Österreichische Krebshilfe  
Dachverband**  
Wolfengasse 4, 1010 Wien  
T: 01/79 66 450  
E: service@krebshilfe.net  
I: www.krebshilfe.net

**Wiener Patientenadvokatur**  
Schönbrunner Straße 7  
1040 Wien  
T: 01/587 12 04  
F: 01/586 36 99  
E: post@wpa.magwien.gv.at  
I: www.patientenadvokatur.wien.at

### Hormon-/Wechselambulanzen:

**Hera Sanatorium**  
Löblichgasse 14, 1090 Wien  
Zeit: Dienstag 9.00–10.00 Uhr  
Nur gegen Voranmeldung  
unter T: 01/31 350-250

**AKH Allgemeines Krankenhaus  
der Stadt Wien**  
Währinger Gürtel 18–20  
1090 Wien  
Zeit: Dienstag, Donnerstag  
13.00–14.00 Uhr  
Nur gegen Voranmeldung unter  
T: 01/40400-2804

**Krankenhaus Lainz**  
Wolkersbergenstraße 1  
1130 Wien  
Zeit: Montag bis Freitag  
7.00–13.00 Uhr  
Nur gegen Voranmeldung unter  
T: 01/801 10-2645

**Hanusch Krankenhaus**  
Heinrich Collinstraße 30  
1140 Wien  
Zeit: Montag 13.00–14.00 Uhr  
Nur gegen Voranmeldung unter  
T: 01/910 21-84850

**Wilhelminenspital**  
Montleartstraße 37, 1160 Wien  
Zeit: Dienstag 10.00–12.00 Uhr  
Nur gegen Voranmeldung unter  
T: 01/49 150-4711

**Donauspital SMZ-Ost**  
Langobardenstraße 122  
1220 Wien  
Zeit: Montag, Mittwoch,  
Freitag  
6.30–7.30 Uhr  
Ohne  
Voranmeldung



## Wegweiser durch die Wechseljahre

Wiener  
Gebietskrankenkasse **wgkk**

FONDS  
SOZIALES  
WIEN

Der Wiener  
**PATIENTEN  
ANWALT**  
rasch • kostenlos • unbürokratisch

**gfe**  
frauengesundheit für wien

**Stadt + Wien**  
Wien ist anders.

FEM  
Forum  
Eure  
Mädchen

FEM  
Forum  
Eure  
Mädchen

FONDS  
SOZIALES  
WIEN

**gfe**  
frauengesundheit für wien

**Stadt + Wien**  
Wien ist anders.

Der Text der Broschüre wurde von den Frauengesundheitszentren F.E.M. und F.E.M.-Süd in Kooperation mit dem Wiener Frauengesundheitsbüro und unter medizinischer Beratung von Dr<sup>in</sup>. Bibiana Kalmar zusammengestellt.

Wir danken dem wissenschaftlichen Beirat dieser Broschüre:

- Mag. Dr. Walter Dohr, *Wiener Patientenanwalt*
- Dir<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Margit Endler, *KFJ, Ärztliche Direktorin*
- Dr<sup>in</sup>. Bibiana Kalmar, *Fachärztin für Gynäkologie*
- Mag<sup>a</sup>. Daniela Kern, *Frauengesundheitszentrum F.E.M., Leitung*
- Univ.-Prof. Ernst Kubista, *AKH, Leiter der klinischen Abteilung für spezielle Gynäkologie*
- Univ.-Prof. Dr. Sepp Leodolter, *AKH Wien, Präsident der Öst. Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, Universitätsfrauenklinik*
- Mag. Dr. Reinhard Marek, *WGKK, Ärztlicher Direktor*
- Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda, *KH Lainz, Vorstand der Gyn.-Geburtshilflichen Abteilung*
- Mag<sup>a</sup>. Gaby Sonnlichler, *Wiener Krebshilfe, Geschäftsführerin*
- Mag<sup>a</sup>. Hilde Wolf, *Frauengesundheitszentrum F.E.M.-Süd, Leitung*
- Univ.-Prof. Dr. Christoph Zielinski, *AKH, Universitätsklinik für Innere Medizin I – Onkologie*

Impressum:

**Medieninhaber:** Fonds Soziales Wien, Guglgasse 7–9, 1030 Wien,

Telefon: +43 1/4000-66110, Telefax: +43 1/4000-99-66110

**Für den Inhalt verantwortlich:** ao. Univ.-Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>. Beate Wimmer-Puchinger,

Wiener Frauengesundheitsprogramm, Schottenring 24, 1010 Wien,

Telefon: +43 1/4000-85955, Telefax: +43 1/4000-99-85955

**Redaktion:** Mag<sup>a</sup>. Daniela Kern, Mag<sup>a</sup>. Hilde Wolf, Institut für Frauen- und

Männergesundheit, Bastiengasse 36–38, 1180 Wien,

Telefon: +43 1/476 15-5771, Telefax: +43 1/476 15-5779

**Fachliche Beratung:** Dr<sup>in</sup>. Bibiana Kalmar

**Umsetzung:** Mag<sup>a</sup>. Birgit Pichler

**Grafische Gestaltung:** Mag<sup>a</sup>. Gisela Scheubmayr

**Illustrationen:** Mag<sup>a</sup>. Margit Krammer

**Titelfoto:** © image 100 Ltd.

**Druck:** Resch KEG, Wien

© Wiener Frauengesundheitsprogramm, 2004

## Liebe Leserin,

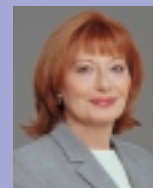
in den Wechseljahren erfährt der weibliche Körper eine natürliche Umstellung, die neben körperlichen und seelischen Veränderungen auch neue Perspektiven mit sich bringt. In welchem Ausmaß eine Frau die Wechseljahre als belastend empfindet, ist von zahlreichen Faktoren abhängig und individuell sehr verschieden. Manche der Beschwerden können durch die Hormonersatztherapie gelindert werden. Wie jede medikamentöse Therapie kann jedoch auch die Hormonersatztherapie neben erwünschten auch unerwünschte Wirkungen haben und ist nicht für jede Frau gleich geeignet. Daher kann die Frage „Hormonersatztherapie – ja oder nein?“ nur jede Frau gemeinsam mit ihrer Ärztin/ihrem Arzt für sich entscheiden.

Diese Broschüre informiert über die Wechseljahre, gibt einen Überblick über den aktuellen Stand zum Thema Hormonersatztherapie und zeigt mögliche Behandlungsalternativen auf. Es werden zudem die wichtigsten Anlaufstellen für Fragen rund um dieses Thema angeführt. Mit den hier enthaltenen Informationen soll es Frauen ermöglicht werden, eine informierte Entscheidung darüber zu fällen, ob für sie persönlich eine Hormonersatztherapie in Frage kommt oder nicht.



**Mag<sup>a</sup>.  
Renate Brauner**

*Amtsführende  
Stadträtin für  
Gesundheit und  
Soziales*



**Prof<sup>in</sup>. Dr<sup>in</sup>.  
Beate Wimmer-  
Puchinger**

*Wiener Frauen-  
gesundheits-  
beauftragte*

## Was sind die Wechseljahre?



Der medizinische Begriff der Wechseljahre lautet „Klimakterium“ und leitet sich aus dem Griechischen ab. Übersetzen könnte man dies mit „Stufe“ oder „Leiter“. Und das bringt auch sehr gut zum Ausdruck, was die Wechseljahre wirklich sind: eine natürliche „Entwicklungsstufe“ (wie auch die Pubertät), in der die Eierstöcke ihre Hormonproduktion (Östrogene, Gestagene) einstellen. Den Zeitpunkt, in dem die letzte Regelblutung auftritt, üblicherweise zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr, nennt man die Menopause. Kurz gesagt: Die oft vertretene Ansicht, dass die Wechseljahre eine Krankheit sind, trifft natürlich nicht zu. Die Wechseljahre sind eine natürliche Phase im Leben jeder Frau.

## Welche Veränderungen können in der neuen Lebensphase auf mich zukommen?



Die Wechseljahre sind ein körperlicher und seelischer Prozess, der viele Veränderungen und Perspektiven mit sich bringt. Oft wird gerade diese Lebensphase aber auch von anderen einschneidenden Ereignissen begleitet, die zu Trauer, Verzweiflung und dem Gefühl des Alleinseins führen. Die Kinder verlassen das Elternhaus, Partnerprobleme und Trennungen können in diese Zeit fallen, die eigenen Eltern können pflegebedürftig werden oder sterben.

Berufstätige Frauen müssen ihren Arbeitsalltag trotz eventueller Beschwerden bewältigen und leistungsfähig bleiben, um den Arbeitsplatz zu behalten. Ein Wiedereinstieg von Frauen, die jahrelang im Haushalt gearbeitet haben, gestaltet sich oft schwierig.

Verstimmungen, Kraftlosigkeit, Bedrücktheit oder schlechte Laune werden immer wieder in Zusammenhang mit der Abnahme der Eierstockhormone gebracht. Dies konnte bisher jedoch nicht eindeutig nachgewiesen werden. Möglicherweise resultieren solche depressiven Verstimmungen aus dem Versuch, Belastungen und Überforderung zu verdrängen, und um jeden Preis funktionieren zu wollen.

In all diesen Veränderungen liegen aber auch zahlreiche Möglichkeiten, das Leben im positiven Sinne neu zu gestalten. Es bieten sich nun Chancen, sich die eigenen Bedürfnisse bewusst zu machen und neu gewonnene Freiräume zu genießen. Hobbys, Interessen oder ehrenamtliche Tätigkeiten können Herausforderungen sein, die zu neuer Kraft und innerer Stärke führen.

## Was sind die häufigsten Symptome?

Folgende Symptome können u. a. auftreten: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Scheidentrockenheit, Schlafstörungen, Inkontinenz (unwillkürlicher Harnabgang), Gelenkschmerzen, Schwankungen des





sexuellen Verlangens, Konzentrationsstörungen, Reizbarkeit, depressive Verstimmungen.

## Haben alle Frauen im Wechsel Beschwerden?

Kein Mensch gleicht dem Anderen. Und Untersuchungen zeigen, dass diese Lebensphase auch sehr unterschiedlich empfunden wird. Ein Drittel der Frauen leidet unter stärkeren Beschwerden, ein Drittel spürt nur leichte Anzeichen des Wechsels und ein weiteres Drittel der Frauen bleibt völlig beschwerdefrei. Das heißt also, dass für jede Frau diese Phase unterschiedlich ist. Ihre persönlichen Erfahrungen und Einstellungen zum Älterwerden und Ihre momentanen Lebensumstände können einen großen Einfluss darauf haben, wie Sie die Wechseljahre erleben.

## Sind Hormone die beste Lösung?

Auf Grund von Studien mit relativ kleinen Patientinnenzahlen aus den frühen 80er Jahren wurde vermutet, dass die Verabreichung von Hormonen an Frauen im Wechsel neben einer Reduktion der Wechselbeschwerden, auch eine Verringerung der Fälle von Herzkranzgefäßerkrankungen und von Osteoporose herbeiführen würde. Es dauerte allerdings bis in die Mitte der 90er Jahre, bis diese Hypothese kritisch beleuchtet und in den letzten Jahren schließlich auch wi-

derlegt wurde. Darüber hinaus zeigten Studien auch die Entstehung von Risiken auf, die mit einer Hormonersatztherapie verbunden sein können. Darauf soll hier näher eingegangen werden.

## Bei welchen Beschwerden kann eine Hormonbehandlung hilfreich sein?

### Hitzewallungen und Schlafstörungen.

Bei Frauen, die unter starken Hitzewallungen und Schweißausbrüchen oder Schlafstörungen leiden, können Hormone Linderung bringen.

Neben möglichen Darreichungsformen (Tabletten/Dragees, Pflaster, Gel, Tropfen, Nasenspray) unterscheidet man zwischen Monopräparaten, die nur ein Hormon (Östrogen oder Gestagen) enthalten, und Kombinationspräparaten, welche beide Hormone enthalten.

**Scheidentrockenheit.** Da Östrogen die Wassereinlagerung im Gewebe fördert, werden die Scheidenwände nach dem Wechsel meist dünner. Bei Frauen, die gleichzeitig unter Trockenheit der Scheide und/oder Juckreiz der Scheide leiden, kann es zu Schwierigkeiten beim Sexualverkehr und größerer Anfälligkeit für Infektionen kommen. Es gibt Cremes, Zäpfchen und Tabletten mit einem bestimmten Östrogen, die lokal angewendet werden und dieses Problem mit geringer Dosierung beheben. Das beste Mittel gegen eine trockene Scheide ist ein erfülltes Se-





xualleben, welches Sie, nachdem die „Last“ der Verhütung wegfällt, entsprechend Ihrer Bedürfnissen neu gestalten können. Eine trockene Scheide kann aber manchmal auch sagen: mir reicht's. Stellen Sie sich deshalb die Frage, ob die Sexualität, die Sie haben, auch die ist, die Ihnen entspricht. Ein Versuch mit Aloe Vera-haltigen Gleitmitteln kann sich bei Bedarf lohnen.

Grundsätzlich gilt für jede Hormonbehandlung, dass die Dosis immer so niedrig wie möglich und die Behandlungsdauer so kurz wie möglich gewählt werden sollte.

## Können Hormone Krankheiten wirklich vorbeugen bzw. behandeln?

**Herz-Kreislauf-Erkrankungen.** Lange Zeit wurde der Hormonersatztherapie eine vorbeugende Wirkung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zugeschrieben. Aktuelle Studien konnten jedoch eine solche positive Wirkung von Hormonen nicht nachweisen. Es zeigte sich, dass die fixe Kombination von Östrogen und Gestagen sogar das Risiko erhöht.

**Osteoporose.** Zur Behandlung der Osteoporose ist eine Hormonersatztherapie nicht die erste Wahl. Werden jedoch Wechselbeschwerden mittels Hormonersatztherapie behandelt, so ergibt sich naturgemäß durch diese Form der Therapie auch ein positiver Einfluss auf die Knochendichte. Dieser Effekt besteht jedoch nur für die Dauer der Einnahme, was bedeutet, dass die Hormone praktisch lebenslang eingenommen werden müssten.

**Dickdarmkrebs.** Eine Hormonersatztherapie verringert das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken.

## Welche Risiken sind mit einer Hormonbehandlung verbunden?

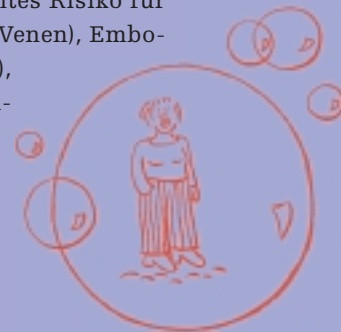
**Brustkrebs.** Das Risiko für Brustkrebs steigt mit der Dauer der Anwendung von Östrogen-Präparaten an. Kombinierte Östrogen/Gestagenpräparate scheinen bezüglich des Brustkrebs-Risikos noch bedenklicher.

**Gebärmutterkrebs.** Zu hoch dosierte Östrogen-Monotherapie erhöht das Gebärmutterkrebsrisiko. Unter Hormonersatztherapie ist eine regelmässige vaginale Ultraschalluntersuchung zu empfehlen.

**Andere Erkrankungen.** Unter Östrogen-Anwendung besteht zudem ein erhöhtes Risiko für Thrombosen (Verschluss von Venen), Embolien (Verschluss von Arterien), sowie Gallenblasen- und Gallenwegserkrankungen.

## „Selbst ist die Frau“ – die Entscheidung liegt bei Ihnen!

Die Frage „Hormonersatztherapie – ja oder nein?“ muss jede Frau gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt entscheiden. Wie bei allen Therapien gilt es, Leidensdruck und mögliche Linderung gegen das mit der Therapie verbundene Risiko abzuwägen. Insbesondere nachdem Sie weniger risikoreiche Alternativen versucht haben.



Wenn Sie nicht unter Beschwerden leiden, ist eine prophylaktische Hormonersatztherapie im Sinne von Anti Aging oder hormoneller Kosmetik nach heutigem Wissenstand nicht zu empfehlen.

Informieren Sie sich ausführlich, lassen Sie sich beraten, und holen Sie eine zweite oder dritte Meinung ein.

## Wenn Sie unter Wechselbeschwerden leiden, beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Wie stark sind meine Wechselbeschwerden? Schränken sie meine Lebensqualität ein?
- Wie ist mein allgemeiner Gesundheitszustand? Welche Risiken und Stärken bestehen (Gesundenuntersuchung)? Wie könnte ich mein Leben lustvoller gestalten und wie kann sich das auf meine Befindlichkeit und meine Gesundheit auswirken?

## Wenn Sie eine Hormoneinnahme erwägen, besprechen Sie folgendes mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt:

- Alkoholkonsum
- Rauchen
- starkes Übergewicht
- Bluthochdruck
- Thrombosen, Embolien, Venenentzündungen
- Diabetes (Zuckerkrankheit)

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Brustkrebs in der Familie
- Zysten (Neubildungen mit flüssigem Inhalt), Myome (gutartige Muskelgeschwulst der Gebärmutter)
- Endometriose (versprengte Gebärmutter-schleimhaut)
- Leber- und Gallenwegserkrankungen

## Was kann ich sonst noch tun? Welche Alternativen zur Hormonersatztherapie gibt es?

### 1. Änderung des Lebensstils

Durch kleine Änderungen des persönlichen Lebensstils können Sie viel zur Verbesserung Ihres gesundheitlichen Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität beitragen:

#### ■ Ernährung und Trinken

- Ernähren Sie sich ausgewogen mit viel frischem Obst und Gemüse, wenig Fett und Fleisch. (5mal täglich Obst und Gemüse reduziert Ihr Brustkrebs- und Herzinfarkttrisiko maßgeblich!)
- Käse, Joghurt und andere Milchprodukte enthalten viel Kalzium, welches für die Knochendichte entscheidend ist. Koffein, Alkohol und Colagetränke vermindern dagegen die Kalziumaufnahme. Vermeiden Sie auch zu viel Salz, da dieses dazu führt, dass der Blutdruck erhöht und vermehrt Kalzium ausgeschieden wird.



- Zu viel Süßes kann durch die entstehenden Blutzuckerschwankungen Hitzewallungen auslösen.

- Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig für einen ausgewogenen Stoffwechsel (Achtung: Zucker und Zuckersubstitute!).

- Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.

## ■ Bewegung

- Es muss nicht immer Leistungssport sein – 3–4mal pro Woche eine gute halbe Stunde flott spazieren gehen oder eine Wanderung am Wochenende, vielleicht ein bisschen Wirbelsäulengymnastik (dauert nur 10 min.) steigert Ihre Befindlichkeit, senkt Ihr Herz-Kreislauf-Risiko, Ihr Brustkrebsrisiko und stärkt die Knochen. Suchen Sie sich etwas aus, das Ihnen Spaß macht (Tanzen, Walking, Radfahren ...).

- Positiv auf den Kreislauf – und damit auch auf Ihre Hitzewallungen wirken auch Sauna, Wassertreten oder Wechselbäder.

## ■ Rauchen

Zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist es am besten, das Rauchen einzustellen. Rauchen verengt die Gefäße und beschleunigt das Altern.

## ■ Entspannung

Gönnen Sie sich so oft wie möglich eine Auszeit, tun Sie sich etwas Gutes (ein Buch lesen, ein Bad nehmen, einen Mittagsschlaf machen, ...) oder probieren Sie

eine von vielen Entspannungsmethoden, z. B. Autogenes Training, Yoga oder Qi Gong.

## ■ Aktiv in der Freizeit

Genießen Sie die positiven Seiten dieser neuen Lebensphase und tun Sie das, was Sie schon immer tun wollten: Suchen Sie sich ein neues Hobby, treffen Sie sich mit Freundinnen, verreisen Sie, ...

## ■ Freude am Leben

Seien Sie so zu sich, wie zu einer guten Freundin. Achten Sie auf sich und Ihre Gesundheit, gönnen Sie sich ab und zu etwas, und seien Sie liebevoll zu sich und Ihrem Körper.



## 2. Pflanzliche Mittel

Die so genannten Phytoöstrogene sind pflanzliche Substanzen, die ähnlich wie Östrogene wirken. Eine große Bedeutung kommt jenen Phytoöstrogenen zu, die Isoflavone genannt werden und in Soja, verschiedenen Bohnensorten, Getreide, Nüssen oder Rotklee enthalten sind. Frauen berichten vor allem von positiven Einflüssen auf das allgemeine Wohlbefinden. Wissenschaftliche Nachweise für deren Wirksamkeit auf der Basis kontrollierter Studien sind selten. Mögliche Risiken können deshalb zum jetzigen Zeitpunkt nicht abgeschätzt werden.

Als Bestandteil der Nahrung sind sie in jedem Fall nebenwirkungsfrei und es kommt zu keinen Überdosierungen.



## 3. Andere Heilverfahren

Behandlungsmethoden wie Homöopathie, Akupunktur oder Shiatsu können bei Wechselbeschwerden ebenfalls hilfreich sein. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt danach.

### Wie soll ich nun vorgehen? Ihr „Wegweiser“ durch den Wechsel:

- Die einfachste und wirksamste Methode ist, sich gesund und vollwertig zu ernähren, regelmäßige Bewegung, nicht rauchen und wenig Alkohol trinken.
- Probieren Sie zudem alternative Methoden zur Behandlung Ihrer Beschwerden aus und geben Sie Ihrem Körper einige Monate Zeit – möglicherweise hat dieser dann schon die „schwierigste“ Übergangsphase hinter sich gebracht.
- Fällt Ihre Entscheidung zugunsten einer Hormonersatztherapie aus, weil Ihr Leidensdruck so groß ist, so achten Sie darauf, ob Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt alles besprochen haben. Beginnen Sie mit kleinsten Dosen und machen Sie nach 1 Jahr eine Pause, um zu schauen, ob Sie die Hormonersatztherapie noch brauchen. Gehen Sie während der Hormonersatztherapie zumindest 1mal jährlich zur gynäkologischen Untersuchung und zur Mammographie.
- Fällt Ihre Entscheidung gegen eine Hormonersatztherapie aus, gehen Sie bitte weiterhin regelmäßig zur Mammographie und zur gynäkologischen Kontrollunter-



suchung. Vergessen Sie Ihre Gesundenuntersuchung bei der praktischen Ärztin/beim praktischen Arzt oder Ihrer Internistin/Ihrem Internisten nicht.

### Die Wechseljahre als Chance sehen ...

Auch wenn die Begleiterscheinungen unangenehm und mitunter schmerzhaft sein können, bieten die Wechseljahre als Beginn eines neuen Lebensabschnittes neue Chancen und Freiheiten. Den persönlichen Blickwinkel dahin zu richten könnte ermöglichen, Ihre Beschwerden in einem neuen Licht zu sehen.



Gemäß den Empfehlungen der Österreichischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe, der Österreichischen Gesellschaft für Senologie, der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe sowie der Österreichischen Krebshilfe.

### Empfohlene Bücher

Susan M. Love, Karen Lindsey  
**Das Hormonbuch – Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten.**  
Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag,  
3. Auflage: Februar 2001

Julia Onken  
**Feuerzeichenfrau**  
**Ein Bericht über die Wechseljahre**  
Verlag C.H.Beck, 2000 (Beck'sche Reihe 352)

Rina Nissim  
**Wechseljahre Wechselzeit**  
**Ein naturheilkundliches Handbuch**  
3., überarbeitete Auflage  
Berlin: Orlanda Frauenverlag, 1999