

# Die zweite Verwandlung

Was in der Pubertät für Aufruhr sorgte, wird in den **Wechseljahren** rückgängig gemacht: Die Eierstöcke drosseln die Produktion von Östrogen. Mit Folgen für Körper und Seele. Die wichtigsten Fragen und Antworten.

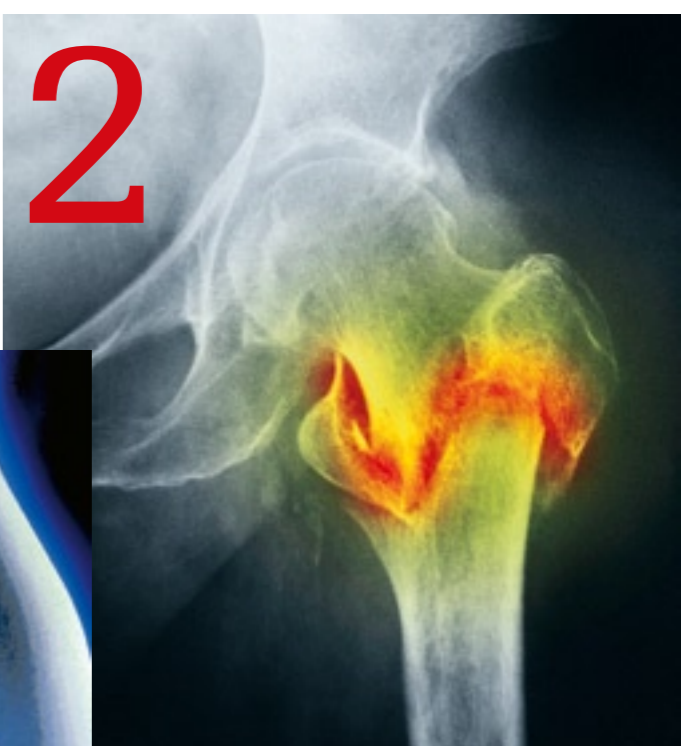
Text **Nicole Tabanyi**



**1.** Frauen in der Schweiz haben ihre letzte Menstruation meist im Alter von 51 bis 52 Jahren.

**2.** Mangelt es an Östrogen, nimmt die Knochendichte ab.

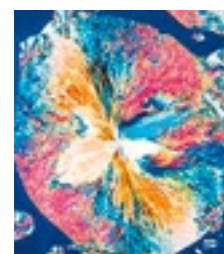
**3.** Das weibliche Sexualhormon Östrogen wird in den Eierstöcken produziert.



Das weibliche Sexualhormon Östrogen ist für Frauen **eine Art Lebenselixier.**

## Hormongesteuert

**Hormone haben unseren** Körper fest im Griff. Die Botenstoffe prägen die Pubertät sowie die Zeit der Wechseljahre. Was in der Pubertät für Aufruhr sorgte, wird in den Wechseljahren wieder rückgängig gemacht.



**Die Hormone beeinflussen** auch unsere Gefühlswelt, den Energiehaushalt und das Alternwerden. Und sie mischen im Liebesleben mit. Das weibliche

Sexualhormon Östrogen (vgl. Foto) steuert Wohlbefinden und Libido.

**Wird weniger Östrogen** produziert, so hat das Auswirkungen auf den ganzen Körper. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber eine schwierige Zeit des Wandels.

## WARUM KOMMT ES ZU WECHSELJAHR-BESCHWERDEN?

Die hormonelle Umbruchphase, bei der die Eierstöcke immer weniger Östrogen produzieren, kann den ganzen Körper und auch die Psyche in Mitleidenschaft ziehen. Das weibliche Sexualhormon Östrogen ist für Frauen eine Art Lebenselixier. Fehlt es, wird das Kopfhair brüchiger, die Schleimhäute trocknen aus, die Knochendichte nimmt ab. Doch nicht jede Frau reagiert gleich stark auf den Östrogenmangel.

## WIE MACHEN SICH WECHSELJAHR-BESCHWERDEN BEMERKBAR?

Jede dritte Frau leidet während der Wechseljahre an starken Symptomen. Das vegetative Nervensystem reagiert sofort auf den Östrogenmangel im Blut, und das Regulationssystem entgleist. In der Folge kommt es zu Schweissausbrüchen, Schlafstörungen, zu Verstimmungszuständen und Reizbarkeit bis zu Aggressionen. Auch Harnwegs-

beschwerden und Herzrhythmusstörungen können auftreten. Viele Frauen in den Wechseljahren fühlen sich zudem seelisch unausgeglichen, antriebsarm, lustlos.

## WAS HILFT GEGEN DIE BESCHWERDEN?

Wenn die Symptome nur leicht sind, können Naturpräparate wie Johanniskraut, Traubensilberkerze, Soja, Hopfen, Rotklee, Granatapfel und auch Entspannungstherapien helfen. Gemäss wissenschaftlichen Studien haben Sojapräparate keinen nachweisbaren Effekt. Präparate mit Traubensilberkerze und Johanniskraut hingegen lindern leichte bis mittelschwere Wechseljahrsbeschwerden mit gutem Erfolg. Bei starken Beschwerden kann nur eine Hormon-Ersatztherapie helfen.

## WIE WIRKT DIE HORMON-ERSATZTHERAPIE?

Die künstlichen Hormone lindern Wechseljahrsbeschwerden, indem sie den Kör-

per wieder mit der gewohnten Menge an Östrogen versorgen. Hormonpräparate sind rezeptpflichtig. Wer sie einnimmt, sollte regelmässig zur gynäkologischen Kontrolle gehen.

## WORAUS BESTEHEN DIE HORMONPRÄPARATE?

Praktisch alle Hormonpräparate bestehen aus Östrogenen, meist kombiniert mit Gestagenen (Gelbkörperhormon). Frauen, die ihre Gebärmutter noch haben, brauchen das Gestagen, es schützt die Gebärmutter vor Krebs. Frauen, denen die

Gebärmutter entfernt worden ist, können ein reines Östrogenpräparat zu sich nehmen. Auch gibt es Hormonkombinationen, mit denen eine Frau weiterhin die Menstruation haben kann – falls sie dies wünscht.

## GIBT ES ALTERNATIVEN ZUR HORMONPILLE?

Es gibt Tabletten, Gels und Pflaster. Zudem gibt es vaginale Östrogensalben. In den Schleimhäuten der Vagina sind viele Rezeptoren für das Östrogen enthalten. Durch das Wegbleiben der Hormone wird

die Schleimhaut weniger gut durchblutet, sie neigt zur Trockenheit und ist anfällig für Entzündungen. Die Östrogensalbe lindert diese Symptome.

## WELCHES IST DER BESTE ZEITPUNKT FÜR EINE HORMONBEHANDLUNG?

Bei mittelschweren bis starken Wechseljahrsbeschwerden profitiert eine Frau am meisten, wenn sie früh mit der Hormon-Ersatztherapie beginnt und nicht zwei, drei Jahre verstreichen lässt. Dann ist das Nutzen-Risiko-Verhältnis für sie am günstigsten. Bei vorzeitiger Menopause (vor ►►

ANZEIGE



**Rostwasser?**  
**Sanieren**  
der Leitungen statt ersetzen  
Günstig. Sauber. Schnell.  
Seit 1987 über 20 Jahre Erfahrung  
[www.liningtech.ch](http://www.liningtech.ch)



...und Trinkwasser hat wieder seinen Namen verdient!

**Lining Tech AG**  
8807 Freienbach SZ  
Tel. 044 787 51 51  
Büro Visp: Tel. 027 946 56 68



**Lining Tech**  
**Die Nr. 1**  
für Rohr-Innensanierung

# Mit Yoga gegen Hitzewallungen

Hormon-Yoga beugt Wechseljahrbeschwerden vor, lindert sie und verzögert den Alterungsprozess. Die gezielten Übungen helfen nicht nur Frauen, sondern **auch Männern.**

Text **Nicole Tabanyi**

**M**it gezielten Hormon-Yoga-Übungen die Eierstöcke wieder auf Trab bringen? Die Östrogenproduktion ankurbeln? Was unglaublich klingt, hat eine quirrlige Dame aus São Paulo ins Leben gerufen. Mittlerweile ist Dinah Rodriguez, die Erfinderin des Hormon-Yoga, 81 Jahre alt. Sie hat das Buch «Hormon-Yoga» geschrieben und tourt mit ihren Kursen um die ganze Welt.

«Während andere Frauen mit 80 ihre Grabrede vorbereiten, ist Dinah Rodriguez beweglich wie eine 30-Jährige», sagt Christine Thanner, die das Hormon-Yoga bei ihr gelernt hat.

Seit über einem Jahr bietet Christine Thanner in der Region Zürich ganztägige Hormon-Yoga-Workshops für Frauen an – und seit zwei Wochen auch für Männer. «Ich mag Männer und möchte, dass Männer fit bleiben», meint die 51-jährige Bayerin. Denn auch Männer kommen in die Wechseljahre – und hier kann das Hormon-Yoga, eine dynamische Form des üblichen Yoga, helfen. Denn es beugt Wechseljahr-



Übungen im Schulterstand wirken verjüngend auf den Organismus. Hormon-Yoga-Lehrerin Christine Thanner, 51.

**«Weil durch gezielte Übungen die Eierstöcke massiert werden, bilden sich neue Hormone.»**

Christine Thanner

beschwerden vor, lindert sie und verzögert den Alterungsprozess. «Weil durch die gezielten Übungen die Eierstöcke – beim Mann die Hoden – massiert werden, bilden sich neue Hormone. Zudem wird die Schilddrüse angekurbelt

und die Hypophyse aktiviert», erklärt Christine Thanner den Prozess im Körper.

Dass Hormon-Yoga guttut, hat auch Christine Thanners Mutter entdeckt. Regelmässig macht die 76-jährige Dame aus Bayern Schulterstände und Kreisbewegungen mit ihren Hüften. «Viele Frauen spüren nach den Übungen erstmals ihre Eierstöcke, weil es dort ganz warm werden kann», sagt Christine Thanner.

Frauen, die vor allem unter Hitzewallungen leiden, wer-

den sie durch das Training ziemlich rasch los. «Ich hatte eine Frau in meinem Kurs, die schon nach drei Tagen Hormon-Yoga frei von Hitzewallungen war.»

Aber auch Frauen, die Gelenkschmerzen haben, an einem Mangel an Energie oder an vorzeitiger Menopause leiden, besuchen die Kurse. «Frauen, die vorzeitig in die Wechseljahre kommen, leiden oft an Stress. Hier kann gemäss Dinah Rodriguez die Menstruation mit Hilfe des Hormon-Yoga wieder einsetzen», sagt Thanner.

Inzwischen ist die Wirkung auch wissenschaftlich bestätigt. Nach vier Monaten täglichen Hormon-Yoga-Trainings von einer halben Stunde steigt der Östrogenspiegel bei Frauen signifikant an. ■

**Hormon-Power-Seminare inkl. Hormon-Yoga finden statt am 17. und 30. August sowie am 10. September, jeweils von 9 bis 18 Uhr, Kosten 395 Fr. Ort: Illnau. Anmeldung: Tel. 044 994 57 27 [www.hormon-yoga.ch](http://www.hormon-yoga.ch)**

40) oder früher Menopause (vor 45) sind Hormone – mindestens bis zum Alter, in dem normalerweise die Menopause eintritt (mit 51 bis 52 Jahren) – ein Muss, denn sie bewahren den Körper vor vorzeitigen Alterungsprozessen.

### WANN IST VON EINER HORMON-BEHANDLUNG ABZURATEN?

Frauen, die keine Wechseljahrbeschwerden haben, benötigen keine Hormone.

Allerdings schützen Östrogene vor Osteoporose (Knochenschwund). Auch sollte eine Hormon-Ersatztherapie nicht begonnen werden, wenn seit der Menopause (letzte Blutung) mehr als zehn Jahre vergangen sind oder wenn die Patientin älter ist als 60 Jahre. Hormonpräparate sollen auch nicht verabreicht werden, wenn früher ein hormonabhängiges Karzinom, zum Beispiel Brustkrebs, diagnostiziert wurde.

### WAS IST DER NUTZEN DER HORMON-ERSATZTHERAPIE?

Eine Hormonbehandlung senkt das Osteoporose-Risiko signifikant. Davon können auch Frauen, die genetisch vorbelastet sind, Spitzensport betreiben oder an Magersucht leiden, profitieren. Östrogene und eine genügende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr kann deren hohes Risiko für Knochenbrüche bedeutend senken.



4

4. Eine Hormonbehandlung lindert Wechseljahrbeschwerden und schützt vor Knochenschwund.

5. Hitzewallungen gehören zu den typischen Problemen in den Wechseljahren.

6. Präparate mit Johanniskraut lindern leichte Beschwerden.



6

Frauen, die keine Wechseljahrbeschwerden haben, **benötigen keine Hormone.**

5

### WELCHES SIND DIE RISIKEN DER HORMONPRÄPARATE?

In den ersten fünf bis sieben Jahren besteht bei der Einnahme von Hormonpräparaten kein erhöhtes Brustkrebsrisiko. Nachher beträgt die Zunahme 8 zusätzliche Erkrankungsfälle auf 10 000 Frauen pro Jahr. Das sind 0,08 Prozent.

### MÜSSEN FRAUEN, DIE ÄLTER SIND ALS 60, IHRE HORMONE ABSETZEN?

Wenn weiterhin ein klarer Grund für die Einnahme besteht, können Frauen theoretisch bis an ihr Lebensende Hormone einnehmen. Allerdings wird die Hormongabe mit den Jahren sukzessive auf die kleinste noch wirksame Dosis verringert.

Auch können Frauen die Hormone nur noch jeden zweiten Tag einnehmen.

### WIE STEHT ES MIT DER VERHÜTUNG?

Gilt die Menopause als gesichert, das heisst, liegt die letzte Menstruation ein Jahr zurück, muss eine Frau nicht mehr verhüten. ■

ANZEIGE

**Verstopfung? Dosieren Sie individuell mit Dulcolax® Picosulfat Pearls – auch auf Reisen.**

Dulcolax® Picosulfat – bei kurzfristiger Verstopfung.  
Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.