

## OÖG-Gesundheitsquiz

### Gesund durch die Wechseljahre

Testen Sie Ihr Wissen über Frauengesundheit rund um die Wechseljahre und erhalten Sie weiterführende Informationen zum Thema.

#### **Frage 1: Was passiert mit dem Körper in den Wechseljahren einer Frau?**

Antwort 1: Die Schweißdrüsen werden aktiver und der Darm wird träger.

Antwort 2: Die Organe arbeiten alle langsamer.

**Antwort 3: Die Produktion der Sexualhormone wird weniger und die Eierstöcke stellen sukzessive ihre Funktion ein.**

Richtige Antwort:

In den Wechseljahren wird die Produktion der Sexualhormone – vorrangig Östrogen – weniger und die Eierstöcke stellen sukzessive ihre Funktion ein.

#### **Frage 2: Inwiefern beeinflusst der abfallende Östrogenspiegel den weiblichen Körper?**

**Antwort 1: Die Haut wird faltiger, das Bindegewebe wird schwächer und die Schleimhäute werden weniger gut durchblutet.**

Antwort 2: Die Brüste werden größer.

Antwort 3: Frauen verspüren kein Sättigungsgefühl mehr und haben immer Hunger.

Richtige Antwort:

Durch den abfallenden Östrogenspiegel verliert die Haut an Elastizität und wird faltiger, da weniger Kollagen und Elastin produziert werden. Das Bindegewebe wird zudem schwächer und die Schleimhäute werden trockener und weniger gut durchblutet.

### **Frage 3: Warum werden viele Frauen im Wechsel dicker?**

**Antwort 1: Weil der Grundumsatz aufgrund abnehmender Muskelmasse sinkt.**

Antwort 2: Weil der Östrogenabfall den Appetit anregt.

Antwort 3: Weil ältere Frauen nicht mehr gerne Sport betreiben.

Richtige Antwort:

Viele Frauen werden im Wechsel oft dicker, weil der Grundumsatz (Energienmenge, die in Ruhe benötigt wird und Kalorien verbrennt) aufgrund abnehmender Muskelmasse sinkt.

### **Frage 4: Warum haben Frauen im Alter häufig keinen Spaß mehr an Sex?**

Antwort 1: Weil sie keinen Orgasmus mehr kriegen können.

**Antwort 2: Weil die Scheidenfeuchtigkeit nach dem Wechsel abnimmt, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann.**

Antwort 3: Weil der Sexualtrieb und die Lust mit dem Alter abnehmen.

Richtige Antwort:

Frauen haben im Alter häufig keinen Spaß mehr an Sex, weil die Scheidenfeuchtigkeit nach dem Wechsel abnimmt, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Hinzu kommen oft psychosoziale Herausforderungen (Pensionierung, Schicksalsschläge etc.), die einen negativen Effekt auf die Sexualität haben können. Die Orgasmusfähigkeit und die Lust hingegen bleiben bis ins hohe Alter erhalten.

### **Frage 5: Wie kann Beschwerden in den Wechseljahren entgegengewirkt werden?**

Antwort 1: Gar nicht, Beschwerden in den Wechseljahren muss man leider hinnehmen.

Antwort 2: Durch Schönheitschirurgie, z. B. Fettabsaugung

**Antwort 3: Durch gesunde, fett- und zuckerreduzierte Ernährung, viel Bewegung und Stressreduzierung**

Richtige Antwort:

Beschwerden in den Wechseljahren kann man entgegenwirken durch gesunde, fett- und zuckerreduzierte Ernährung, viel Bewegung (am besten an der frischen Luft) und durch Stressreduzierung (z. B. Entspannungsübungen, Meditation).

**Frage 6: Warum sind Frauen nach den Wechseljahren besonders anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt, Schlaganfall etc.)?**

**Antwort 1: Weil dem Körper der schützende Effekt des Östrogens fehlt.**

Antwort 2: Weil das weibliche Herz schneller altert als das männliche.

Antwort 3: Weil ältere Frauen sensibler sind als Männer und sich dies oft negativ auf die Herzgesundheit auswirkt.

Richtige Antwort:

Frauen nach den Wechseljahren sind besonders anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall etc., da der schützende Effekt des Östrogens auf die Gefäße fehlt. Zudem haben Frauen etwa bei einem Herzinfarkt oft andere, harmloser erscheinende Symptome (z. B. Übelkeit, eingeschränkte Belastbarkeit, Oberbauchschmerzen etc.) als Männer, was häufig als Magen- oder Rückenbeschwerden fehlinterpretiert wird.

## Kompakt-Info:

### Gesund durch die Wechseljahre

Die wohl sensibelste gesundheitliche Phase im Leben einer Frau rund um die 50 sind die Wechseljahre (Klimakterium). Es werden weniger Sexualhormone – vorrangig Östrogen – produziert und die Eierstöcke stellen sukzessive ihre Funktion ein. Dies hat zur Folge, dass sich der Körper verändert und nicht mehr so selbstverständlich funktioniert wie noch in jüngeren Jahren.

#### Östrogen – bedeutender Taktgeber

Das Östrogen ist nicht nur das wichtigste Sexualhormon, sondern hat auch einen schützenden Effekt auf den Organismus. Der Abfall des Östrogenspiegels macht Frauen daher gesundheitlich anfälliger und hat auch körperliche Auswirkungen: Die Haut kann nicht mehr so viel Wasser speichern. Sie verliert an Elastizität und wird faltiger, da weniger Kollagen und Elastin produziert werden. Das Bindegewebe wird insgesamt schwächer. Dies wirkt sich ebenso auf die Schleimhäute aus, die trockener, dünner, weniger dehnbar und auch weniger gut durchblutet werden. Gerade Letzteres macht vielen Frauen im Wechsel zu schaffen, da die Scheidenfeuchtigkeit abnimmt, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann.

Der Östrogenmangel nach dem Wechsel ist auch die Hauptursache für die Entstehung von Osteoporose – der Aufbau neuer Knochenmasse wird erschwert, der Knochenabbau jedoch beschleunigt. Rund 90 Prozent aller Osteoporose-Fälle sind hormoneller Natur. Ebenso wirkt sich das schwindende Östrogen oft auf die Herzgesundheit bei Frauen jenseits der 50 aus. Aufgrund der hormonellen Veränderung sind sie anfälliger für einen Herzinfarkt oder für einen Schlaganfall. Auch sterben deutlich mehr Frauen als Männer an Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche.

#### Sprache der Liebe neu lernen

Die sexuelle Lust wird durch die nachlassende Östrogenproduktion aber nicht beeinflusst, sie bleibt, wie die Orgasmusfähigkeit, bis ins hohe Alter erhalten! Vielmehr sind es psychosoziale Herausforderungen (Pensionierung, Schicksalsschläge etc.), die sich häufig negativ auf die Sexualität auswirken. Trotz aller Aufgeklärtheit sucht jedoch nur jede vierte Frau mit derartigen

Problemen von sich aus eine Ärztin beziehungsweise einen Arzt auf. Hingegen zeigen Umfragen, dass sich neun von zehn Patientinnen wünschen, bei der Beratung über sexuelle Gesundheit aktiv und direkt von der Gynäkologin/vom Gynäkologen darauf angesprochen zu werden.

Denn Sex beeinflusst das Wohlbefinden: Das Glücksgefühl steigt, Abwehrkräfte werden gestärkt, Schmerzen verringert und nachweislich Lebenszeit verlängert. Oft muss im Alter die verlorene Sprache der Liebe nur wiedergefunden werden. Oberste Prämisse ist „Entspannung“: Nehmen Sie sich Zeit in einem intimen Rahmen mit einem ausreichend langen Vorspiel. Unterstützen Sie Ihren Körper z. B. mit Gleitcreme, um die Vagina feucht zu halten. Setzen Sie sich nicht unter Druck: Genuss vor Leistung! Nichts muss, aber alles kann – auch und vor allem im Alter!

### **Hormonersatztherapie**

Bei sehr starken Wechseljahresbeschwerden wird manchmal, nach Ende der natürlichen Hormonproduktion, eine Hormonersatztherapie empfohlen, bei der die fehlenden Hormone für eine längere Zeit von außen zugeführt werden. Jedoch besteht hierbei immer das Risiko, dass dadurch eine bösartige Erkrankung (z. B. Brustkrebs) ausgelöst werden kann. Bei Frauen ab 60 Jahren kommt zudem noch das erhöhte Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder auch Thrombosen hinzu. Der Einsatz einer Hormonersatztherapie sollte daher immer ganz genau abgewägt und ärztlich begleitet sowie engmaschig überwacht werden!

### **Problemlos durch die Wechseljahre**

Die Wechseljahre einer Frau sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Vorgang. Mit einer Anpassung des Lebensstils lässt sich diese wichtige Hormonumstellung im Leben einer Frau daher meist gut managen, um bei guter Lebensqualität älter werden zu können.

**Tipps, um Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, körperlichem Unwohlsein, Leistungsabfall etc. in den Wechseljahren entgegenzuwirken:**

- Achten Sie auf gesunde, ausgewogene und vitaminreiche Ernährung mit geringer Energie-, aber hoher Nährstoffdichte (z. B. Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Salate, Obst, fettarme Milchprodukte, mageres Fleisch etc.).
- Vermeiden Sie Fertiggerichte, Fast Food, zuckerhaltige und fettreiche Lebensmittel, rotes Fleisch und Wurstwaren.
- Trinken Sie ausreichend, v. a. Wasser und ungesüßte Kräuter- bzw. Früchtetees.
- Greifen Sie zu wertvollen ungesättigten Fetten (z. B. Nüsse, Samen, Olivenöl, Avocado, fetter Fisch wie Makrele, Lachs etc.)
- Kommen Sie in Bewegung, wann immer es geht: Nehmen Sie statt dem Auto z. B. das Fahrrad und statt dem Lift die Treppe, gehen Sie viel an der frischen Luft spazieren.
- Machen Sie bewusst Sport – trainieren Sie zum einen Ihre Ausdauer (laufen, Nordic Walking, schwimmen, radeln etc.) und zum anderen Ihre Muskeln (Krafttraining).
- Tun Sie etwas für Ihre mentale Gesundheit und mindern Sie Stress. Sorgen Sie für geistige Entspannung, z. B. durch spezielle Übungen, Tai-Chi, Yoga oder Meditation.
- Achten Sie auf ausreichend und guten Schlaf.

**Mehr zur spezifischen Frauengesundheit – nicht nur in den Wechseljahren – lesen Sie übrigens in unserem PatientInnenmagazins „visite“ (Ausgabe 2/2021), in dem sich alles um das Thema „Gendermedizin – Frauen sind anders krank“ dreht.**