

Ein ermutigendes Gespräch über die Menopause

Gynäkologin Kathrin Kern gibt im Interview Einblicke in Symptome, Herausforderungen und Selbstfürsorge. Ausserdem spricht sie darüber, wie ein selbstbewusster Umgang mit der Menopause gelingen kann.



FOTO: ZVA

Dr. med. Kathrin Kern
Fachärztin FMH
für Gynäkologie
und Geburtshilfe Zürich
www.gynpoint.ch

Die Menopause ist ein Teil im Leben jeder Frau. Trotzdem ist sie immer noch ein Tabu in der Gesellschaft. Warum ist das Ihrer Meinung nach so?

In unserer Gesellschaft werden Jugend und Schönheit miteinander assoziiert und sind hoch bewertet. Die Menopause markiert wiederum nicht nur das klare Ende der fruchtbaren Jahre einer Frau, sondern auch den Abschied von der Jugend und somit – vermeintlich – von Attraktivität.

Welche physischen und psychischen Symptome können während der Menopause auftreten?

In der Perimenopause können verschiedene Symptome auftreten, die unter Umständen gar nicht den Hormonschwankungen zugeordnet werden können. Oft treten als

erste Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Dünnhäutigkeit, Kopfschmerzen, Erschöpfung und Gewichtszunahme auf, später folgen vielleicht Hitzewallungen, Herzrasen, Gelenkschmerzen, vaginale Trockenheit – um nur einige zu nennen. Bis sich ein neues Gleichgewicht einpendelt, kann es sehr turbulent werden. Jedoch gibt es auch Frauen, die keine oder nur leichte Symptome haben.

Oft empfinden die Frauen Schamgefühl bezüglich der körperlichen Veränderungen während der Menopause. Was würden Sie den Betroffenen raten?

Es ist ein natürlicher Vorgang, wir verändern uns alle und sollten dies akzeptieren und annehmen. Natürlich ist es jetzt noch wichtiger, gut auf sich zu achten und sich zu pflegen. Es gibt aber absolut



keinen Grund für Schamgefühle, weil der Körper sich mit den Jahren verändert.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Menopausensymptome und wie wählt man die passende Behandlung aus?

Die Behandlung richtet sich nach der Phase der Wechseljahre, in der die Frau steht, nach ihrem Leidensdruck, ihren Wünschen und nach dem medizinischen Hintergrund. Zunächst können pflanzliche Präparate wie Mönchspfeffer, Traubensilberkerze oder Johanniskraut versucht werden sowie Alternativmedizin oder Lifestyle-massnahmen. Bei stärkeren Beschwerden wie Hitzewallungen hilft eine individuelle Hormonersatztherapie gut. Ebenso kommen auch andere Präparate wie Antidepressiva zum Einsatz oder neu zugelassene Medikamente, die die Ursache der Hitzewallungen am Ursprung bekämpfen.

Was wollen Sie unseren Leserinnen und Lesern gerne noch mit auf den Weg geben?

Sehr wichtig ist, sich rechtzeitig über die Wechseljahre zu informieren, um nicht unvorbereitet in diese möglicherweise herausfordernde Phase zu kommen. Auch ist

es vorteilhaft zu wissen, dass es postmenopausal metabolische Veränderungen gibt und vermehrt auf Ernährung, Sport, Erholung und so weiter geachtet werden sollte. Wie wir altern, ist stark von unserem Lifestyle abhängig.

Es ist ein guter Zeitpunkt,

”

Die Zeit zwischen 50 und 80 Jahren ist gleich lang und genauso lebenswert wie die Phase von 20 bis 50 Jahren!

Bilanz zu ziehen und sich gegebenenfalls neu zu orientieren. Die Zeit zwischen 50 und 80 Jahren ist gleich lang und genauso lebenswert wie die Phase von 20 bis 50 Jahren! ■

