



Für Sie zusammengefasst von Patrick Pfeifer

Inhalt

Inhalt	2
Eine positive Sicht auf eine besondere Zeit.	3
Ihr Zyklus wird von Östrogen, Progesteron und Testosteron gesteuert.	4
Während der Prämenopause haben sie immer häufiger Progesteron-Mangel.	5
Die Perimenopause äußert sich in vielen unterschiedlichen Symptomen.....	6
In der Postmenopause wird es untenrum unangenehm.....	8
Bioidentische Hormone helfen ihnen, die Umstellung besser zu meistern.	9
Bioidentische Hormone erhalten ihre Gesundheit in vielen Bereichen.	10
Die Wechseljahre sind eine wunderbare Chance, ihr Leben neu zu ordnen.	12
Fazit.....	13

Eine positive Sicht auf eine besondere Zeit.

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, keine Lust mehr auf Sex. Das Wenige, was über die Menopause allgemein bekannt ist, klingt alles andere als verlockend und passt schlecht in unser modernes, aktives Selbstbild. Hinzu kommt, dass die Menopause über Jahrhunderte hinweg ein Tabuthema war und auch heute nicht unbedingt zu den Top-Themen in Hochglanzmagazinen gehört. Selbst in der Ausbildung von Frauenärzten werden die Wechseljahre eher stiefmütterlich behandelt. Deswegen durchleiden viele Frauen diese besondere Lebensphase still und leise nach dem Motto: „Da muss ich jetzt halt durch.“

Die Frauenärztin Sheila de Liz sieht das anders. Sie erklärt ihren Leserinnen, was genau sich während der Menopause hormonell abspielt und welche gesundheitlichen Risiken diese Veränderungen mit sich bringen. *Aber* sie sieht auch die positive Seite: Ihr Hormonhaushalt und ihr Körper verändern sich – und Veränderung ist auch immer eine Chance.

Die Menopause ist die Zeit, in der sie die Weichen für den Rest deines Lebens stellen. Wenn Sie sich jetzt gut um ihren Körper kümmern, liegen noch viele ausgelassene und fröhliche Jahre vor ihnen!

In ihrem Buch „*Woman on Fire*“ finden sie alle Informationen, die sie brauchen, um ihre Wechseljahre gut informiert zu gestalten. Es sind übrigens die gleichen Tipps, die Sheila de Liz auch ihren Schwestern und Freundinnen gibt.

Sie finden außerdem heraus:

- welches Pop-up-Organ sich jeden Monat neu bildet,
- welches Hormon ihr sexuelles Interesse anfacht und
- wann sich das goldene Fenster schließt.

Ihr Zyklus wird von Östrogen, Progesteron und Testosteron gesteuert.

Vielleicht kennen Sie das: Sie sind stinkwütend, würden am liebsten heulen und ihren Partner in die Wüste schicken. Ein kurzer Blick in ihren Zykluskalender verrät ihnen, dass der erste Tag ihrer Periode ungefähr übermorgen ist. Klare Sache – ihre Hormone beeinflussen, wie sie sich in diesem Moment psychisch und körperlich fühlen. Wer seinen Zyklus gut kennt, kann oft seine innere Stimmungsuhr danach stellen. In der Menopause jedoch stellt sich unser Hormonhaushalt um und die Uhren beginnen, anders zu ticken.

Beim weiblichen Zyklus spielen vor allem drei Hormone eine entscheidende Rolle: Östrogen, Progesteron und Testosteron. Jedes von ihnen hat eine Vielzahl unterschiedlicher Funktionen und Einfluss auf deine Stimmung.

Östrogen ist das klassische Frauenhormon. Es macht sie kurvig, romantisch und freundlich. Dank Östrogen haben sie Lust, ein kuscheliges Nest zu bauen und sich um alle zu kümmern. Im Körper bewirkt es eine rosige Haut und feuchte, gut versorgte Schleimhäute. Allerdings sorgt es auch dafür, dass sie viel Wasser einlagern. Dagegen hilft das Progesteron, das sie außerdem entspannt, athletisch und schlank macht und gut schlafen lässt. Das Testosteron schließlich ist für alle Eigenschaften zuständig, die in unserer Kultur als eher männlich gelten: Es macht sie analytisch, berechnend und tatkräftig. Dazu passend baut es auch ihre Muskeln auf, gibt ihnen Energie und befeuert ihre Libido.

Ihr Zyklus beginnt mit dem ersten Tag der Periode. In der ersten Zyklushälfte dominiert das Östrogen, sie sind freundlich und zugewandt, die Gebärmutter Schleimhaut baut sich auf. Während des Eisprungs hat das Testosteron einen Peak, sodass sie mutig und entschlossfreudig sind und Lust auf Sex haben.

Während des Eisprungs lässt die Eizelle dann ihre Hülle zurück, die sich alsbald in den sog.

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker, Entwickler der NFI®

Gelbkörper oder *Corpus Luteum* verwandelt, das Progesteron produziert. In der zweiten Zyklushälfte dominiert nun also das Progesteron.

Es lässt sie ausgeglichen und aktiv werden. Zur Periode hin nehmen sowohl Östrogen als auch Progesteron ab. Und hier kommt das berühmte prämenstruelle Syndrom – kurz PMS – ins Spiel. Es tritt auf, wenn ihr Östrogen- und Progesteronspiegel sehr niedrig ist.

Während der Periode werden schließlich die Gebärmutter Schleimhaut, die Eizelle und der Gelbkörper abgestoßen und der Zyklus beginnt aufs Neue.

Während der Prämenopause haben sie immer häufiger Progesteron-Mangel.

So weit, so normal. Aber was passiert während der Menopause? Um diese Frage zu beantworten, müssen wir zunächst die Begrifflichkeiten klären. Tatsächlich bezeichnet das Wort *Menopause* nämlich streng genommen nur die wenigen Tage, an denen sie das letzte Mal deine Regel haben. Alles beginnt mit der *Prämenopause*, die im Alter zwischen 38 und 44 Jahren einsetzt und in der sich ihr Hormonhaushalt zu verändern beginnt. Daran schließt dann die *Perimenopause* an, also das, was wir umgangssprachlich als Wechseljahre bezeichnen. Damit ist es aber noch nicht vorbei, es folgt die *Postmenopause*, in der der Übergang zum neuen hormonellen Gleichgewicht seinen Abschluss findet. Was geschieht also in den einzelnen Phasen?

Jede Frau wird mit einer bestimmten Anzahl an Eizellen geboren, von denen ab der Pubertät jeden Monat die vielversprechendste ausgesucht wird. Ungefähr mit Ende dreißig beginnt die Prämenopause: Dann sind die Topmodels unter ihren Eizellen langsam aufgebraucht und es kommt öfter mal eine Eizelle zum Zug, die nicht ideal entwickelt ist. In dem Fall ist auch ihre Hülle nicht perfekt, aus der sich – wie schon erwähnt – der Gelbkörper bildet.

Je schlechter eine Eizelle entwickelt ist, desto weniger Progesteron produziert auch der aus ihrer Hülle entstandene Gelbkörper. Wenn ein Ei gar nicht springt, was mit den Jahren immer häufiger vorkommt, gibt es auch kein frisches Progesteron. Während jener Zyklen tritt daher ein Progesteronmangel auf. Der hat unangenehme Folgen: Sie leiden dann zum Beispiel unter Schlafmangel oder stärkeren und länger anhaltenden Symptomen des prämenstruellen Syndroms, weil der beruhigende Effekt des Progesterons fehlt. Sie sind also leichter reizbar und näher am Wasser gebaut.

Progesteron ist außerdem dafür zuständig, die Produktion von Östrogenen zu drosseln. Progesteronmangel führt also automatisch zu einem Östrogenüberschuss. Der kann wiederum bewirken, dass ihre Tage viel stärker sind als sonst, weil das Östrogen in der zweiten Zyklushälfte einfach munter weiter die Gebärmutter Schleimhaut aufbaut. Auch andere Beschwerden wie etwa Gewichtszunahme, geschwollene Gelenke und schmerzende Brüste können mit einem erhöhten Östrogenspiegel einhergehen.

Wie unangenehm! Aber keine Sorge, du findest noch heraus, was du gegen diese Beschwerden unternehmen kannst. Vorher werfen wir jedoch einen Blick auf die Peri- und die Postmenopause.

Die Perimenopause äußert sich in vielen unterschiedlichen Symptomen.

Mit 48 Jahren bekam die US-amerikanische Talkshow-Ikone Oprah Winfrey plötzlich Herzrhythmusstörungen. Die Mediziner waren ratlos und konnten keine Ursache finden, obwohl Oprah die besten Ärzte der USA konsultierte. Den entscheidenden Hinweis lieferte dann ihr Fitnesstrainer: Er fragte sie, ob es vielleicht mit den Wechseljahren zusammenhängen könnte.

Wie sich herausstellte, waren die Herzrhythmusstörungen tatsächlich das erste Symptom ihrer Wechseljahre und entstanden durch ein Ungleichgewicht in ihrem Hormonhaushalt. Wie wir wissen, übernehmen Hormone die vielfältigsten Funktionen im Körper und wirken auf so ziemlich alle Organe und Vorgänge ein. Daher können Veränderungen im Hormonhaushalt die unterschiedlichsten Leiden hervorrufen, die wir häufig überhaupt nicht mit den Wechseljahren in Verbindung bringen.

Im Prinzip verschärfen sich in der Perimenopause die Probleme der Prämenopause: Der Eisprung bleibt immer häufiger aus und sowohl der Progesteron- als auch der Östrogenspiegel sinken dementsprechend ab. Zu den bekannteren Symptomen der Wechseljahre zählen unregelmäßige Perioden oder auch sehr starke Blutungen, die berühmten Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Inkontinenz.

Es gibt aber auch jede Menge anderer Symptome, die kaum jemand mit der Menopause in Verbindung bringt, etwa Gelenkschmerzen, Tinnitus, Haarverlust, das Gefühl von Watte im Hirn, Depressionen, Wutanfälle oder Ängste. Und schließlich sind da noch die Symptome, die viele Frauen lieber für sich behalten, weil sie ihnen peinlich sind. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzen beim Sex oder eine juckende, brennende Vagina. Die schieben Betroffene häufig auf eine Pilzinfektion und denken sich, dass die schon wieder vorbeigehen wird.

Viele Frauen haben auch Symptome, die reichlich abwegig erscheinen. Die Autorin selbst bekam während ihrer Wechseljahre eine Laktoseintoleranz und vertrug plötzlich keine Wimperntusche mehr. Die Hormone haben eben überall im Körper ihre Finger im Spiel! Sicher ist nur eines: Die Wechseljahre laufen bei jeder Frau anders ab.

In der Postmenopause wird es untenrum unangenehm.

Lassen sie uns Klartext sprechen: Wenn sie ihre Vagina nicht benutzen, wird sie gegen Ende ihrer Menopause ziemlich unbrauchbar. Das ist schade, weil sie auch nach den Wechseljahren noch tollen Sex haben können. Außerdem ist es auch nicht gut für ihre Gesundheit.

Sie erinnern sich, Östrogen ist unter anderem dafür zuständig, ihre Schleimhäute feucht und gesund zu halten. Da das Östrogen weniger wird, beginnt die Vagina irgendwann im Laufe der Wechseljahre tatsächlich zu schrumpeln: Die Haut der inneren Schamlippen und der Vagina wird immer dünner und empfindlicher. Die Vaginalflora gerät durcheinander. Das führt dazu, dass viele Frauen Schmerzen beim Sex haben und lieber darauf verzichten. Und das hat wiederum zur Folge, dass der Vaginaleingang enger und weniger elastisch wird. Mit der Vagina ist es wie mit ihrem Gehirn: Use it or lose it!

Praktischerweise hat die Vagina einen eingebauten Hormonstandsanzeiger. Das ist der Punkt hinten am Vaginaleingang, also an dem Ende, das ihrem Po am nächsten ist. Wenn ihre Vagina unter Östrogenmangel leidet, wird die Haut an dieser Stelle zuerst trocken. Falls sie also im entsprechenden Alter sind und denken, sie hätten vielleicht einen Vaginalpilz, schauen sie sich diese Stelle an und überprüfen, ob vielleicht ein Östrogenmangel vorliegt. Dann lässt sich das Problem nämlich relativ einfach durch eine Hormonsalbe mit Östriol, dem schwächsten Östrogen, beheben. Die könne sie übrigens auch prophylaktisch anwenden, etwa so wie Zahnpasta. Keine Sorge: Die Menge an Östrogen, die dabei in den restlichen Körper übergeht, ist verschwindend gering.

Auch Inkontinenz kann in der Postmenopause zum Thema werden. Doch auch damit müssen sie sich keineswegs abfinden. Bei Inkontinenz gibt es zwei mögliche Hauptursachen: eine schwache Beckenbodenmuskulatur oder ein unausgeglichener Hormonhaushalt. Im ersten Fall kann gezieltes Beckenbodentraining helfen, im zweiten eine Hormontherapie, die wir uns in den nächsten Abschnitten noch genauer ansehen.

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker, Entwickler der NFI®

In der Postmenopause erreichen also Östrogen und Progesteron ihren Tiefststand. Das Testosteron bleibt ihnen allerdings erhalten, denn es wird nicht nur in den Eierstöcken, sondern auch in der Nebennierenrinde produziert.

Bioidentische Hormone helfen ihnen, die Umstellung besser zu meistern.

Der Hormonmangel während der Wechseljahre verursacht also eine ganze Menge körperlicher sowie psychischer Beschwerden. Aber es gibt tatsächlich ein Wundermittel, dass sie entspannt und gesund durch die Wechseljahre bringt: bioidentische Hormone.

Lassen sie uns eines klarstellen: Die Behandlung mit Hormonen ist zu Recht mit Vorsicht zu genießen. Es existieren zahlreiche Studien, die belegen, dass die Gabe von Hormonen schlimme Nebenwirkungen hat und einiges im Körper durcheinanderwirbelt.

Allerdings gibt es zwei unterschiedliche Arten von Hormonen, die in medizinischen Behandlungen zum Einsatz kommen: Einerseits künstlich hergestellte Hormone und andererseits *bioidentische* Hormone, die aus Pflanzen gewonnen werden. Die künstlich hergestellten Hormone sind die gefährlichen, da sie eben nicht genau ihren eigenen Hormonen entsprechen. Sie bringen den Pharmaunternehmen enorme Profite, deswegen gibt es zu ihnen auch so viele Studien. Die bioidentischen Hormone haben hingegen so gut wie keine Nebenwirkungen, bringen aber auch keine hohen Profite. Daher werden sie von Ärzten, die auf materiellen Profit aus sind, seltener verschrieben. Leider!

Eine Behandlung mit bioidentischen Hormonen beugt einfach nur dem ungesunden Hormonmangel vor und sorgt dafür, dass ihr Körper weiterhin so funktioniert wie vor der Menopause. Wenn sie sich für eine solche Behandlung entscheiden, sollten sie möglichst frühzeitig damit anfangen.

Falls sie sich noch vor der Menopause befinden und sich gut fühlen, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt, ihre Hormonwerte im Blut analysieren zu lassen. Damit haben sie ihre *Wohlfühlwerte* festgehalten, die sie später mit der Hormontherapie halten möchten. Aber auch während der Menopause und sogar bis zu zehn Jahre danach können sie noch mit einer Hormontherapie beginnen. Dann schließt sich das „goldene Fenster“, wie Gynäkologinnen die Gelegenheit zur Hormontherapie bezeichnen.

Wenn sie mit der Therapie beginnen, sollten sie ihre Hormone regelmäßig untersuchen lassen und gemeinsam mit ihrer Gynäkologin darauf achten, dass sie immer im grünen Bereich liegen. Damit ersparen sie ihrem Körper und ihrer Psyche alle unangenehmen Symptome der Wechseljahre und stellen sicher, dass sie auch später gesünder sind.

Bioidentische Hormone erhalten ihre Gesundheit in vielen Bereichen.

Sobald ein Hormonmangel auftritt, entstehen Schäden im Körper. Und je länger der Mangel andauert, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese Schäden gefährlich werden. Wie schon erwähnt, steuern Hormone so gut wie alle körperlichen Prozesse. Deswegen betrifft ein Mangel an Hormonen auch die unterschiedlichsten Körperfunktionen.

Eine Folge von Hormonmangel ist zum Beispiel die Bildung von *Plaques*, der Volksmund sagt dazu Arterienverkalkung. Und wo das hinführt, ist bekannt: Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall sind die möglichen Folgen.

Eine Hormonersatztherapie wirkt sich außerdem positiv auf ihre Sexualität aus. Wenn ihre Hormonwerte stabil bleiben, haben sie auch weiterhin Lust auf Sex. Und je häufiger sie sich im Bett amüsieren, desto gesünder bleibt ihre Vagina. Ein erfülltes Sexleben gehört zu einem gesunden Lebensstil – genauso wie eine vernünftige Ernährung und regelmäßiger Sport.

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker, Entwickler der NFI®

Testosteron wird nicht nur in den Eierstöcken, sondern auch in der Nebenniere produziert, daher muss es nur selten ergänzt werden. Bei den meisten Frauen werden während einer Therapie nur Progesteron und Östrogene gegeben. Östrogene helfen besonders bei Gelenkschmerzen. Die sind, was nur wenige wissen, sogar das häufigste Symptom der Wechseljahre! Bänder, Knorpel, Knochen: Das alles wird durch Östrogen geschmeidig und gesund gehalten. Auch Arthrose und Arthritis werden durch Östrogene vermieden. Das Frauenhormon hilft aber auch gegen Schusseligkeit und sogar Demenz. Dass Östrogene positive Auswirkungen auf das Gehirn haben, wurde sowohl in Tierversuchen als auch beim Menschen schon nachgewiesen. Außerdem helfen Östrogene, Übergewicht vorzubeugen, denn ein gesunder Östrogenspiegel führt dazu, dass sie weniger Appetit haben.

Progesteron hilft ebenfalls gegen Übergewicht, und zwar vor allem, indem es sie entspannt und nachts gut schlafen lässt. Dadurch bleiben ihre Cortison- und Insulinwerte stabil, sodass sie seltener Heißhungerattacken bekommen.

Sie sehen: Indem sie während der Wechseljahre bioidentische Hormone zu sich nehmen, können sie sich eine ganze Menge gesundheitlicher Sorgen ersparen.

Die Wechseljahre sind eine wunderbare Chance, ihr Leben neu zu ordnen.

Bisher haben wir uns damit beschäftigt, was während der Wechseljahre in ihrem Körper passiert. Aber natürlich beeinflussen die Hormone nicht nur ihren Körper, sondern auch ihre Stimmung – ja, in gewisser Weise sogar ihren Charakter.

Für Frauen nach der Menopause interessierte sich während der vergangenen Jahrhunderte kaum jemand. Deswegen gibt es auch kaum Forschung dazu, wie sich das Gefühlsleben in diesem Altersabschnitt verändert.

Sicher ist aber: Auch mit einer Hormonersatztherapie befindet sich in ihrem Körper nach den Wechseljahren weniger Östrogen als vorher. Das hat aber auch positive Aspekte. Sehen sie es doch einmal so: Womöglich haben sie ihr Leben bisher oft auf andere ausgerichtet und waren eine liebevolle Partnerin, fürsorgliche Mutter oder verständnisvolle Kollegin. Das entsprach zum Teil bestimmt ihrem Charakter, es lag aber *auch* am Östrogen. Zusammen mit dem Östrogen können sie den Drang ablegen, sich ständig nur um andere zu kümmern. Jetzt sind sie dran! Sie wissen plötzlich viel besser, was sie selber wollen.

Außerdem fällt ihr Zyklus weg, das bedeutet, dass ihre Stimmungen beständiger und zuverlässiger sind. Sehen sie die Zeit während und nach den Wechseljahren als Zeit der Freiheit. Sie haben in ihrem Leben schon viel erreicht – jetzt können sie tun, was sie möchten.

Ihr Testosteronwert bleibt, wie gesagt, relativ stabil, deswegen sind sie voller Tatendrang und denken sehr klar. Alles, was sie in ihrem Leben nicht mehr brauchen, können sie nun über Bord werfen und dann noch einmal voll durchstarten. Jetzt haben sie Zeit, Energie und Erfahrung. Also machen sie alles, worauf sie Lust haben: Tanzen sie an ihrem Geburtstag auf dem Tresen, fahren zur Modewoche nach Paris, nehmen kein Blatt mehr vor den Mund. Herzlichen Glückwunsch, Sie sind nun eine *Woman on Fire!*

Zusammengefasst von Patrick Pfeifer; Physiotherapeut, Osteopath, Heilpraktiker, Entwickler der NFI®

Fazit

Die Wechseljahre zeigen bei jeder Frau unterschiedliche Symptome, die allesamt durch einen Mangel an Progesteron und Östrogen entstehen. Durch die Einnahme bioidentischer Hormone können sie diese Symptome vermeiden und die Wechseljahre in Topform bestreiten. Ihr Charakter verändert sich während der Wechseljahre. Das macht diese Phase zu einer guten Zeit, um ihr Leben neu zu sortieren, Prioritäten zu überdenken und ihre zweite Lebenshälfte in vollen Zügen zu genießen.

Was sie konkret umsetzen können:

Trainieren sie ihren Beckenboden mit Vaginalkugeln.

Ein starker Beckenboden erspart ihnen während und nach der Menopause viele Sorgen und beugt Inkontinenz vor. Falls sie ihren Beckenboden trainieren möchten, bieten sich Vaginalkugeln an, die es in vielen Drogerien zu kaufen gibt. Dabei handelt es sich um Gewichte, die sie in die Vagina einführen und dann üben, sie zu halten. Sie funktionieren viel besser als Liebeskugeln, die so häufig angepriesen werden.

Lassen sie sich nicht vom Beipackzettel verunsichern.

Das gilt für alle Medikamente. Die Pharmaunternehmen listen in ihren Beipackzetteln sämtliche Nebenwirkungen auf, die unter Umständen auftreten *könnten*, und seien sie auch noch so unwahrscheinlich. Damit wollen sie sich gegen mögliche Klagen absichern. Lassen sie sich lieber von einer Ärztin ihres Vertrauens zu den Nebenwirkungen beraten, sie kann ihren Körper besser einschätzen als ein internationaler Großkonzern.

Zum Weiterlesen: *Unverschämt* von Sheila de Liz

Unverkrampte Ansichten zum weiblichen Körper interessieren Sie? Dann schauen sie doch mal die pdf vom ersten Buch von Sheila de Liz: *Unverschämt* (2019). Was Sigmund Freud von der Klitoris hielt oder was es mit dem G-Punkt auf sich hat: Hier werden sämtliche Fragen beantwortet, die sie ihrer eigenen Frauenärztin nicht zu stellen wagen. Außerdem erfahren Sie alles Wichtige über sexuell übertragbare Krankheiten, verschiedene Verhütungsmethoden und Neues zur Periode.

Über die Autorin

Die Frauenärztin Dr. med. Sheila de Liz studierte Medizin in Mainz und führt seit 2006 eine gynäkologische Praxis in Wiesbaden. Die gefragte Expertin zu Themen der Frauengesundheit betreibt einen eigenen Youtube-Kanal und veröffentlichte 2019 ihr Buch *Unverschämt. Woman on Fire* ist ihr zweites Buch.

Kontakt

Patrick Pfeifer
Memeler Str. 2
23909 Ratzeburg
017696244186
info@patrickpfeifer.com

patrickpfeifer.com