



Saskia StraÙe von Ridder
Claudia RieÙ

Guide

durch die
Wechseljahre

ganzheitlich • nat¼rlich • selbstbestimmt

riva

Mit einem Vorwort von Miriam Stein,
Autorin von *Die gereizte Frau*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2023

© 2023 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Meinrenken

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: vorne: shutterstock/dodoit; hinten: Frank Thiele

Abbildungen im Innenteil: 12, 23, 32, 250: depositphotos/Nadezda_Grapes; 272: Frank Thiele

Layout: Katja Muggli

Satz: Daniel Förster

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-2405-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2160-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2159-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter: www.m-vg.de

Saskia StraÙe von Ridder
Claudia RieÙ

Guide

durch die

Wechseljahre

ganzheitlich • nat¼rlich • selbstbestimmt

riva

Inhalt

Vorwort von Miriam Stein	6
Warum wir dieses Buch schreiben	10
1 Jede Frau kommt in die Wechseljahre	12
Wechseljahre – die zweite Pubertät?	14
Den Wandel nicht ignorieren	14
Warum überhaupt Wechseljahre?	19
2 Wechseljahre – einfach erklärt	22
Die drei Phasen der Wechseljahre	24
Die wichtigsten Hormone kurz erklärt	26
3 Ganzheitliche Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden	32
So nutzt du unsere Empfehlungen	34
Blutungsstörungen und Zyklusbeschwerden	36
Gewichtszunahme und Wassereinlagerungen	52
Special: Die beste Ernährung in den Wechseljahren	75
Haut- und Haarprobleme	80
Herz- und Kreislaufprobleme	102
Hitzewallungen und Schweißausbrüche	120
Special: Hormontherapie: ja, nein oder vielleicht?	134
Muskel- und Gelenkschmerzen	140



Osteoporose vorbeugen	152
Schlafstörungen, Erschöpfung, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten	166
Special: Hormonell bedingter Kopfschmerz	185
Schwache Blase, Beckenboden- und Senkungsbeschwerden	188
Libidoverlust	202
Special: Der Einfluss von Umweltgiften auf den Hormonhaushalt	217
Stimmungsschwankungen und depressive Verstimmungen	220
Trockene Schleimhäute und vulvovaginale Atrophie	234
Special: Übersicht über die wichtigsten Wechseljahreshelfer	248
4 Jede Frau ist anders	250
Sich selbst bewusst werden	252
Den eigenen Weg finden	255
Anmerkungen zur Naturheilkunde und Homöopathie	257
Stichwortverzeichnis	259
Quellen	261
Weiterführende Literatur	266
Hilfreiche Adressen und Bezugsquellen	268
Dank	271
Über die Autorinnen	272


Vorwort

von Miriam Stein

Die Wechseljahre sind – trotz schlafloser Nächte und gelegentlich schlechter Laune – die bisher besten Jahre meines Lebens. Wirklich. Nie habe ich mich freier oder authentischer gefühlt. Das latente Thema Kinderwunsch darf ruhen und ich erlebe eine nie gekannte Nähe zu anderen Frauen. Vielleicht lag mir das Jungsein nicht.

Saskia StraÙe von Ridder und ich begegneten uns erstmals, als ich gerade die Pubertät hinter mir hatte. Ich war gerade 20 Jahre alt und navigierte mit teils heftigen Menstruationsschmerzen durch mein junges Frauenleben. Die Bedeutung von »Fruchtbarkeit« und »Fortpflanzungsfähigkeit« oder »Schwangerschaft« konnte ich noch nicht erfassen. Wie die meisten jungen Frauen interessierte mich nur ein einziger Teil der Frauenheilkunde: die Empfängnisverhütung. Unsere Begegnung war freundlich und flüchtig. Natürlich ahnte ich nicht, dass unsere Wege sich 25 Jahre später wieder kreuzen würden. Dass sich dann zwei gestandene Frauen gegenüberstehen würden, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, die »zweite Pubertät« aus der Tabuecke zu befreien, um einerseits die Versorgung, aber andererseits auch die Bedeutung dieses Lebensabschnitts neu zu betrachten. Die Wechseljahre hätten damals kaum weiter von meiner Lebensrealität entfernt sein können.

Das Vierteljahrhundert zwischen unseren Begegnungen nennt man das »fortpflanzungsfähige Alter« und es gilt daher immer noch als die »Blütezeit« im Frauenleben. Studien wollen belegen, dass wir uns um die 30 am glücklichsten fühlen, die Erhebung einer Kosmetikmarke benennt sogar das Alter von 27 Jahren konkret als das Lebensjahr, in dem sich Frauen »am schönsten« fühlen. Biologisch ist das kein Wunder: In diesen Jahren produzieren die Eierstöcke bestenfalls ausreichend Sexualhormone, um die Haare glänzend, die Brüste fest und den Hintern oben zu behalten. Die Natur, so haben wir gelernt, hat das genau so eingerichtet, damit paarungswillige Männchen erkennen: Hier geht was.



Tatsächlich geht einiges in den Zwanzigern – in meinem Fall in erster Linie in Form von Selbstzweifeln und Unsicherheiten. Mit Anfang 30 fühlte ich mich sicherer im Leben und fällte die grundsätzlichen Entscheidungen in Sachen Job, Partner- und schließlich Mutterschaft. Die Komplexität des Körpers, vor allem des weiblichen, dieses Powerhouses, verstand ich jedoch immer noch nicht; ich nahm ihn weiterhin als gegeben. Erst als dieser Hochleistungsorganismus mit Anfang 40 plötzlich nicht mehr funktionierte, erkannte ich, in was für einem effizienten Stoffwechselbetrieb ich all die Jahre unwissend gelebt hatte. Denn nichts ging mehr: Plötzlich schlief ich schlecht, fühlte mich seltsam erschöpft und uncharakteristisch dünnhäutig. Mein Gehör ließ nach, morgens drehte sich das Zimmer um mich, als befände ich mich im Dauerloop eines Kirmeskarussells. Ich ertrank förmlich in Periodenblut, ohne Rettungsring in Sicht. Trotz der Not zuckte meine Frauenärztin gleichgültig mit den Schultern, murmelte etwas von »Natur« und »Da müssen Sie durch«. Nachts zählte ich die Maserung an der Schlafzimerdecke und googelte mich tagsüber, komplett übernächtigt, von Website zu Studie, von Ratgeberseiten zu medizinischen Fachpublikationen und verschaffte mir nach und nach einen Überblick über das Hormonchaos, das die Natur am Ende der Fruchtbarkeit in den Körper programmiert hat. Die Medizin nennt es »Klimakterium«, der Volksmund »Wechseljahre«.

Ich stellte fest: Kaum einer mag die Wechseljahre, noch nicht einmal Fachleute. Alles, was nach Wechsel riecht oder klingt, scheint irgendwie peinlich oder schamhaft. Deswegen wurde jahrelang nicht öffentlich darüber gesprochen, deswegen kommen sie nicht im Grundstudium Medizin vor, deswegen können Ärzt*innen sie nicht bei der Krankenkasse abrechnen. Die Tatsache, dass die Hälfte der Menschheit betroffen ist, reicht also nicht aus, um sich diesem Thema medizinisch und gesellschaftlich zu nähern. Ich beschloss, der Sache auf den Grund zu gehen und selbst ein Buch darüber zu schreiben. Als ich die Arbeit an dem Projekt aufnahm, das mittlerweile als *Die gereizte Frau* in den Buchläden steht, schauten mich selbst Freund*innen schräg an: »Warum willst du darüber schreiben? Dafür bist du doch noch viel zu jung!« Nein, bin ich nicht, wir sind nur nicht richtig aufgeklärt!

Ich wünsche mir, dass weniger Frauen ohne Vorwissen in die Wechseljahre stolpern. Ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft offen über die Wechseljahre

sprechen, denn die Auswirkungen der teilweise komplexen Symptome betreffen viele Lebensbereiche, darunter Job, Partner- und Mutterschaft. Statistisch waren die meisten Frauen und Männer 2021 45 Jahre alt, als ihre Ehen zerbrachen, die Ehefrauen vielleicht in den Wechseljahren. Oder Kolleginnen verändern sich: Jede vierte berufstätige Frau ab 45 Jahren ist unzufrieden in ihrem Job, weil sie nicht genügend Unterstützung bei menopausalen Beschwerden bekommt. Und die eigenen Kinder kämpfen zeitgleich mit ihren Hormonen – in der Pubertät! Hormonchaos *all around!*

Man sagt, dass ein Drittel aller Frauen das große Los gezogen hat und kaum Beschwerden erlebt, ein Drittel normal und ein Drittel schwer in Mitleidenschaft gezogen wird. Aus eigener Erfahrung kann ich berichten: Wechseljahresbeschwerden können einem richtig zusetzen. Natürlich sind die Wechseljahre keine Krankheit, aber die Symptome können durchaus krankheitsähnlich verlaufen. Entsprechend gleichen die Wechseljahre einem Kontrollverlust auf gesellschaftlicher und biologischer Ebene. Die Schulmedizin, aber auch weitere Teile der Gesellschaft lassen Frauen damit allein. Dabei existieren zahlreiche Methoden, um Beschwerden zu lindern, wie beispielsweise Ernährungsumstellung, Sport, Meditation, Pflanzenheilkunde und bioidentische Hormontherapie. Hier kommt Saskia Straße von Ridder wieder ins Spiel: Gemeinsam mit der Gesundheitsjournalistin und Ernährungsberaterin Claudia Rieß wird sie auf den folgenden Seiten ausführlich auf viele natürliche Gegenmittel eingehen.

Das Klimakterium hat Saskia und mich wieder zusammengeführt. Am Weltmenopausentag im Oktober 2022 entdeckte ich sie in einem Zoom-Fenster einer Onlineveranstaltung mit dem kuriosen Namen »Peng«. Es ist dem einzig bekannten Menopausenritual aus einer ländlichen Region Chinas entnommen, wo die Frauen zum Ende ihrer Fruchtbarkeit durch ein Ritual in die Dorfgemeinschaft der postmenopausalen Frauen aufgenommen werden. Ich habe dieses Ritual online selbst vollzogen. In der Fragerunde erkannte ich Saskia und erfuhr, dass sie als Heilpraktikerin für Frauenheilkunde mit Schwerpunkt Wechseljahre in München praktiziert. Sie will, dass wir Frauen »Weiblichkeit in allen Lebensphasen verstehen, unterstützen und annehmen«. Wie schön, wie wichtig. Ich wollte unbedingt mehr erfahren.

Deswegen freue ich mich so sehr auf den *Guide durch die Wechseljahre*. In diesem Buch teilen Claudia Rieß und Saskia Straße von Ridder ihr umfangreiches

Wissen darüber, wie man Wechseljahresbeschwerden lindern kann. Sie erklären, welche Symptome auftreten, welche Abläufe im Körper dafür verantwortlich sind und was dagegen helfen kann. Verständlich und anwendbar erläutert Saskia ihr bemerkenswertes Wissen der Naturheilkunde, wie beispielsweise Nachtkerzen, Yamswurzel, Schüßler-Salze, aber auch bioidentische Hormone individuell geprägten Frauenorganismen helfen können. Erweitert wird dies mit wichtigen Ratschlägen von Claudia zum Thema Ernährung. Denn die Umstellung der Essgewohnheiten kann bei Beschwerden in den Wechseljahren wirklich Wunder wirken. Beide führen ihre Leserinnen einfühlsam, wissend und geduldig durch die »Perimenopause«.

Wenn ich Frauen um die 50 heute treffe, wird mir klar: Die Erzählung, dass Frauen sich um die 30 am schönsten und besten fühlen, ist eine Momentaufnahme. Es mag einen Höhepunkt des Glücklich- und Schönseins ausmachen, fruchtbar zu sein. Nur ist das Leben länger, komplexer und reichhaltiger. Ich zum Beispiel möchte nie wieder 20 sein. Schönheit und Glück definieren sich auch aus der Tiefe der Lebenserfahrung, aus der Summe dessen, was hinter mir liegt, was ich aufgebaut, kennengelernt oder auch niedergehen habe. Die überraschende Begegnung mit Saskia nach 25 Jahren macht mich andächtig. In solchen Momenten wird mir klar, dass das Leben im Fluss ist, dass Wellenbewegungen und Weiterentwicklung von Schönheit und Glückseligkeit zeugen. Wissen und Austausch helfen, diesen Lebensfluss zu verstehen und zu schätzen.

Mit den Wechseljahren nimmt das Frausein eine neue Form an, schaltet in einen neuen Modus. Dieser kann, je nach Lebensumstand, ganz unterschiedlich aussehen. Für mich gestaltet sich die Lebensmitte als das bisher aufregendste und produktivste Kapitel meines Lebens, allen gelegentlich auftretenden Symptomen zum Trotz. Ich nehme mich mit meinen schwankenden Hormonen an und freue mich auf das, was vor mir liegt. Claudia Rieß und Saskia StraÙe von Ridders Guide wird mir, und hoffentlich vielen Leserinnen, »ganzheitlich, natürlich und selbstbestimmt« zur Seite stehen.

Miriam Stein, Journalistin und Autorin des Bestsellers *Die gereizte Frau. Was unsere Gesellschaft mit den Wechseljahren zu tun hat* (Goldmann Verlag 2022)

Warum wir dieses Buch schreiben

Wir zwei Autorinnen, Saskia und Claudia, stecken – während wir dieses Buch schreiben – mitten in unserer Perimenopause, also der unmittelbaren Zeit rund um die letzte Periode. Wir sind Heilpraktikerin für ganzheitliche Frauenheilkunde (Saskia) und Journalistin für Gesundheitsthemen und Ernährungsberaterin (Claudia). Die vielen Fragen der Frauen, die wir täglich beruflich und im Freundeskreis erleben, haben uns motiviert, diesen Guide zu schreiben: Ein Buch zum Nachschlagen, das praktisch, unkompliziert und ganzheitlich zur Selbsthilfe anregen soll. Denn wir finden: Es herrscht immer noch allzu großes Schweigen zum Thema Wechsel. Und das wollen wir ändern, damit du genau informiert bist, was sich in deinem Körper während der Wechseljahre wandelt, was diese Veränderungen für dich bedeuten können und wie du ihnen bestmöglich begegnen kannst. Denn wir erleben viele der Themen, über die wir hier schreiben, Tag für Tag persönlich. Während wir fit für Alltag, Familie, Job und natürlich das Buchschreiben sein wollten, hat auch uns immer mal wieder der wechseljahrestypische *Brain Fog* zu schaffen gemacht. Und nach Nächten mit unruhigem Schlaf fiel es uns schwer, am nächsten Morgen einen geraden Satz aufs Papier zu bringen – trotz Unmengen an Kaffee und Rosmarintee. Von Stimmungsschwankungen ganz zu schweigen, die uns oft verzweifeln ließen, am gerade Geschriebenen, an uns, ach, einfach an der ganzen Welt! Kommt dir all das bekannt vor?

Und weißt du, was? Es ist uns absolut nicht gelungen, unsere Symptome immer schnell in den Griff zu bekommen! Wir hatten keine Zeit oder keine Lust und irgendetwas anderes war wichtiger. Aber das Buch und seine Themen haben uns glücklicherweise stets daran erinnert, wie viele Möglichkeiten es gibt, mit kleinen und großen Beschwerden umzugehen. Und wie gut es uns tut, dass wir uns mit anderen Frauen austauschen können und uns Zeit nehmen, um uns mit unseren körperlichen wie seelischen Veränderungen zu beschäftigen. Denn die Wechseljahre sind eine Herausforderung für uns alle. Unser Zyklus gibt uns fast vier Jahrzehnte Struktur. Was danach

folgt, ist oft undefiniert: Mal ist es ein unspektakulärer Übergang, mal ein ersehnter Neuanfang, mal ein tiefes Tal.

Jede Frau ist anders, das wird gerade im Wechsel mehr als deutlich. Viele geben sich nicht mit einem pauschalen Bild der Frau um die 45 zufrieden, sind nicht an den wenigen standardisierten Methoden zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden interessiert oder stehen diesen skeptisch gegenüber. Frauen wünschen sich neue Wege, sanftere Lösungen und ganzheitliche Alternativen – diese werden in der Regel aber kaum angeboten.

Genau das ist Ziel unseres Buchs: Wir wollen dir mit Tipps, Empfehlungen und Erklärungen zur Seite stehen. Du wirst auf den folgenden Seiten sehen, dass es jede Menge wirksame Hilfe gibt. Aber unser wichtigster Ratschlag ist: Der Weg zur eigenen Balance gelingt maßgeblich durch ein großes Stück Gelassenheit. Auch mal faul und unproduktiv sein, Schokokuchen, Zeit in der Natur, Lachen mit Freundinnen, lange Abende bei Wein und gutem Essen – all das haben wir während des Buchschreibens sehr genossen, es hat uns Kraft schöpfen lassen, die uns auch weiterhin durch die Zeit des Wechsels trägt. Das Buch ist ein Aufruf an dich, genau jetzt in dieser Phase des Wandels in dich hineinzuhören, dich über die unterschiedlichen Möglichkeiten zu informieren und ganz individuell nach deinen eigenen Bedürfnissen verschiedene Ansätze auszuprobieren.

Saskia Straße von Ridder und Claudia Rieß

Hinweis

Da unsere Leserschaft überwiegend weiblich ist, haben wir uns für eine ausschließlich weibliche Schreibweise entschieden und auf eine Mehrfachbezeichnung beziehungsweise eine genderspezifische Schreibweise verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.



**Jede Frau
kommt in die
Wechseljahre**

Kannst du dich noch daran erinnern, wie es war, als die Hormone das erste Mal spürbar wurden? Als sie anfangen, Körper und Psyche durcheinanderzuwirbeln? Vielleicht warst du 12 oder 15 Jahre alt. Mit der Pubertät begann eine Zeit des Wandels, der Körper musste lernen, sich auf die Ausschüttung der Geschlechtshormone einzustellen und die richtige Balance zu finden. Das lief bei vielen nicht immer im Takt. Bei mancher Periode tanzten die Hormone so wild, dass sie eine hochemotionale Stimmung auslösten, mal tänzelten sie fast unbemerkt durch einen Zyklus hindurch. Etliche hatten mit Schmerzen, starken Blutungen, Übelkeit und Stimmungsschwankungen zu kämpfen, bei anderen verlief die Periode etwas entspannter. Ganz zu schweigen von der fraulichen Entwicklung – für die eine zu viel, für die andere zu wenig.

Wie ging es dir dabei? Wie hast du dich seelisch und körperlich in dieser ersten Zeit der weiblichen Veränderung gefühlt? Eines war diese Phase auf jeden Fall für alle: ein Wechsel, ein Wandel. Ein Abschied und Neuanfang zugleich: Adieu, Kindheit, hallo, Jugend! Weg vom angepassten, hin zum eigenen Kopf. Zu einer neuen Identität, vielleicht lauter, vielleicht leiser. Etwas Neues ausprobierend, Altes hinter sich lassend. Nicht immer happy, manchmal sogar tieftraurig über den Abschied des noch Unbeschwerten, zugleich neugierig und gespannt auf das, was kommt. Freunde wurden gewechselt, Vorlieben auch. Körper und Psyche veränderten sich durch das hormonelle Geschehen.

Aber warum blicken wir hier zu Beginn des Buchs mit dir zurück auf diese Zeit?


Wechseljahre – die zweite Pubertät?

Die Wechseljahre der Frau erinnern in vielerlei Hinsicht an die Pubertät. In beiden Lebensphasen endet etwas und etwas anderes beginnt. Jeder alte Moment weicht einem neuen. Auch ist die Pubertät der Zeitpunkt, der häufig wegweisend ist für die lebenslange weibliche Identität. Ob sich eine Akzeptanz für die ureigene Weiblichkeit einstellt, vor allem in Bezug auf den Körper, entscheidet sich meist in der frühen Jugend. Und doch ist etwas komplett anders: Die Pubertät ist im Gegensatz zu den Wechseljahren ein akzeptierter Prozess. Der hormonelle Wandel in der Teenagerzeit wird als eine Zeit, um zu sich selbst zu finden und neue Wege der Orientierung zu beschreiten, anerkannt und willkommen geheißen – wenn auch nicht immer von den Eltern, so doch von der Gesellschaft. Körperliche wie seelische Befindlichkeiten, Stimmungsschwankungen, Schmerzen, »Ups« und »Downs« oder erste Lebenskrisen werden nicht nur toleriert, es wird ihnen mit Verständnis begegnet.

Warum nur ist das bei den Wechseljahren nicht so, trotz der vielen Parallelen? Die erwachsene Frau in ihrer hormonellen Umstellung darf vieles nicht, was eine Heranwachsende in einer vergleichbaren Phase darf. Ihr Umfeld und oft letztendlich sie selbst erwarten gewohntes Funktionieren. Obwohl durch den Hormonwechsel alles anders als gewohnt läuft, soll die Frau weiterhin die Stellung halten, den Bauch einziehen, ihren Job machen, gut aussehen und sich – wie immer – um alles kümmern. Und häufig ist das nicht nur eine Erwartung, die von außen an uns Frauen herangebracht wird, sondern oft auch ein Anspruch, den wir an uns selbst haben.

Den Wandel nicht ignorieren

Da hören wir einerseits, wir sollen uns doch wegen des bisschen Bauchwehs nicht so anstellen, andererseits schieben wir manches vermeintliche »Zipperlein«, wie plötzliche Hitzeschübe, Ziehen in der Brust, stechende Kopfschmerzen oder bleierne Müdigkeit, einfach von uns fort, nur um nicht als schwach und unzureichend dazustehen.



Nicht wenige Frauen leiden still und leise vor sich hin, bis vielleicht eine Belastungsgrenze überschritten wird. Das ist sehr problematisch, denn es verleitet dazu, körperliche und seelische Bedürfnisse einfach zu ignorieren und Veränderungen von Körper und Psyche nicht wahrzunehmen. Wichtige Prozesse des Organismus und der natürlichen Entwicklung werden dadurch nicht angenommen oder einfach übergangen – ein in der Frauengesundheit nur allzu verbreitetes Phänomen.

Im Praxisalltag erleben wir viele Frauen, die trotz erheblicher gesundheitlicher Probleme vor oder während des Wechsels erst sehr spät einen Schritt machen, um sich Hilfe zu suchen. Warum das so ist, hat ganz unterschiedliche Gründe: Entweder haben die Frauen einen enormen Anspruch an sich, allzeit zu funktionieren, oder die Leidensfähigkeit ist sehr hoch. Es ist möglich, diverse Mechanismen zur Unterdrückung von Bedürfnissen zu erlernen, vielleicht wurden sie auch schon von Beginn an anerzogen. Eigene Befindlichkeiten ernst zu nehmen, geschweige denn sie zu benennen und zu einer behandlungswürdigen Angelegenheit zu machen, ist manchmal ein langer Prozess. Besonders tragisch ist es, wenn man bereits versucht hat, sich Rat bei Ärztinnen oder Therapeutinnen zu holen und mit seinen Themen nicht ernst genommen wurde oder kaum ein Versuch gemacht wurde, Ursachen zu finden und Symptome zu lindern. Das verunsichert, enttäuscht und viele verlieren das Vertrauen – sowohl in die Medizin als auch in sich selbst.

Wie geht es dir damit? Welche Erfahrungen hast du bereits gemacht? Wichtig ist, dass du dich nicht – im Verborgenen leidend – mit deinen Beschwerden abgibst. Denn es existieren in der Geschichte der Frauenmedizin wirklich viele, bis heute wegweisende Ansätze, Frauen mit all ihren spezifischen Leiden zu unterstützen. Das jahrhundertealte Hebammenwissen und Rezepturen aus den mittelalterlichen Kloostergärten sowie stets neu überprüfte, pflanzenheilkundliche Erkenntnisse bieten einen enormen Reichtum bei sämtlichen Beschwerdebildern. Integrative Frauenheilkunde, bei der klassische Therapien durch Naturheilkunde ergänzt werden, findet in den letzten Jahren immer mehr Befürworterinnen. Dabei setzen viele auch zunehmend auf ganzheitliche Konzepte, bei denen nicht nur einzelne Teile des Körpers oder separate Beschwerden behandelt werden, sondern die Frau im Ganzen betrachtet wird. So wird neben dem Körper auch die Seele im Rahmen einer Behandlung

berücksichtigt. Erfreulicherweise stehen auch immer mehr Gynäkologinnen, Heilpraktikerinnen und Therapeutinnen, die selbst bereits einige hormonelle Veränderungen durchlebt haben oder sich vielleicht mitten in den Wechseljahren befinden, den Frauen als hervorragende und verständnisvolle Ratgeberinnen zur Seite.

DER WECHSEL IST KEINE KRANKHEIT

Sobald die letzte Periode vorüber ist, schwebt das Grauen des Alterns über uns Frauen. Falls bis dahin keiner die vielen holprigen Jahre vor der letzten Periode bemerkt hat, werden wir spätestens jetzt als schwierig und zickig abgestempelt. Niemand nimmt uns mehr als weibliches Wesen wahr, stattdessen haben wir mit allerlei Beschwerden zu kämpfen. Dieses Bild hält sich hartnäckig, in den Medien und in den Köpfen vieler Frauen – trotz (oder vielleicht wegen?) der Flut an Zeitschriftenartikeln und Ratgeberbüchern.

Wechseljahre und Leiden – für die meisten gehört das immer noch zusammen wie der sprichwörtliche Deckel zum Topf. Kein Wechsel ohne Schweißausbrüche, Migräneanfälle, Depressionen oder Schlafstörungen. Obwohl die Wechseljahre ein absolut normaler körperlicher Prozess sind, werden sie mit ihren seelischen und körperlichen Begleiterscheinungen in der Gesellschaft häufig als therapiebedürftige Erkrankung dargestellt. Medizinische Begriffe wie »menopausal«, »Rückgang der Gonadenfunktion« oder »Ende der reproduktiven Phase« verstärken das Bild, dass Frauen in dieser Lebensphase potenziell krank seien. Wechseljahre, ein behandelbares Schicksal. Herrlich erfrischend dazu ist das Statement der renommierten amerikanischen Ärztin Dr. Susan Love aus den 1990er-Jahren: »Wenn Östrogenmangel tatsächlich eine Krankheit wäre, hätten die Mediziner alle Männer für chronisch krank erklären müssen.«¹

Im Umkehrschluss könnte man meinen, eine Frau sei nur »vollständig und gesund«, solange sie gebärfähig ist – leider hat man nicht selten den Eindruck, dass Frauen auf ihr biologisches Alter reduziert werden. Das ist nicht nur abwertend, es sorgt auch keineswegs für ein gesundes Körpergefühl und Selbstvertrauen. Zudem werden völlig unnötig Ängste heraufbeschwört. Damit sollten und wollen wir endlich Schluss

machen – daher noch einmal unsere wichtige Nachricht an dich: Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber sie können eine enorme Herausforderung sein. Das gilt vor allem, wenn du zu den zwei Dritteln der Frauen gehörst, bei denen der Wechsel nicht spurlos vorüberzieht, sondern auch größere Beschwerden, möglicherweise sogar Erkrankungen, mit sich bringt.

Laut Statistik verhält es sich so: Ein Drittel der Frauen hat kaum Beschwerden, ein weiteres Drittel hat temporäre Symptome wie beispielsweise die typischen Hitzewallungen, Schlafstörungen oder ab und zu auftretende Erschöpfungszustände. Das letzte Drittel klagt über erhebliche Probleme, sowohl körperlicher als auch seelischer Natur. Es kann auch passieren, dass sich bislang gänzlich unbekannte Symptome, die du erst einmal nicht mit dem Wechsel in Verbindung bringst, wie zum Beispiel Gelenkschmerzen oder Wassereinlagerungen, plötzlich zeigen – und dich an frühere Zeiten hormoneller Veränderungen erinnern: die schmerzhafte, unregelmäßige und blutreiche Periode in der Pubertät, die eigenartigen Veränderungen nach dem Absetzen der Pille oder die totale Umstellung des Körpers und der Gefühlswelten in der Schwangerschaft und in der Phase des Wochenbetts. Gehen Frauen dann mit solch diffusen Beschwerden zur Ärztin, werden sie leider häufig mit ihren hormonellen Leiden entweder nicht ernst genommen oder gleich pathologisiert, also als ständig vom Zyklus beziehungsweise dem ausbleibenden Zyklus gebeutelte, kranke Wesen verstanden. Das darf einfach nicht sein. Es muss noch viel mehr zwischen diesen Extremen geben. Zugegeben, die Folgen oder Begleiterscheinungen der Hormonumstellung können vielschichtig sein. Und natürlich lassen sich Anzeichen und Beschwerden nicht immer gleich den Wechseljahren zuordnen. Vor allem aber entspricht es nicht dem in der Medizin gängigen Muster, wenn es Beschwerden gibt, deren Ursache keine Krankheit, sondern eine hormonelle Umstellung sind. Umso mehr ist der offene Umgang mit der Thematik und das individuelle Wahrnehmen gefragt.

Haben wir uns selbst noch gar nicht so richtig mit dem Thema Wechseljahre befasst und auch keine Ratgeberin an der Seite, wie eine bereits erfahrene Freundin oder eine versierte Therapeutin, stehen wir da mit unseren Beschwerden, fühlen uns nicht krank, gut geht es uns aber auch nicht. Wissen nicht weiter. Und seien wir

mal ehrlich: Es hat aus feministischer Sicht viel Zeit und Kraft gekostet, dass wir uns eben nicht mehr als hormongesteuerte Wesen abstempeln lassen. Wir wurden so erzogen, Unterschiede zwischen Männern und Frauen eher zu ignorieren als zu unterstreichen – der Gleichberechtigung wegen. Und damit wären wir gleich bei einem weiteren Grund für eine häufig falsche Behandlung von Frauen: Die fehlende Gendermedizin. Ein sehr schmaler Grat zwischen Gleichstellung und Differenzierung muss hier beleuchtet werden. Frauen wollen ebenso ernst genommen werden wie Männer, ebenso eine ausführliche Diagnose und anschließende optimale Therapieempfehlung erhalten wie Männer – denn das ist leider immer noch keine Selbstverständlichkeit. Viel zu häufig werden Frauenleiden unterschätzt, und das mit fatalen Folgen, wenn es beispielsweise um die rechtzeitige Erkennung eines Herzinfarkts geht. Hier ist Gleichstellung dringend gefragt.

Geht es hingegen um die Medikation, muss klar zwischen den Geschlechtern unterschieden werden, denn der Organismus von Frauen tickt komplett anders als der von Männern. Doch Medizin wird nach wie vor überwiegend von Männern für Männer gemacht – denn in der Regel wird der männliche Körper (also Gewicht, Stoffwechsel, Hormone) als Maßstab genommen, was dazu führt, dass Richtwerte, Diagnosen und auch die Dosis eines Medikaments auf Männer zugeschnitten werden – für Frauen können die Dosierungen demnach viel zu hoch sein. Genauso wenig wird der Einfluss der Hormone, weder des Zyklus noch der Wechseljahre, bei einer allgemeinmedizinischen Untersuchung mit einbezogen. Auch das muss sich ändern: Frauen, die durch das »Zyklisch-Sein« Probleme nun mal haben können, sollten künftig mehr Aufmerksamkeit und Alternativen bei den Behandlungsmethoden geboten bekommen als die gängigen und oft nicht ausreichenden Standards. Und zwar viel selbstverständlicher, als das immer noch in den meisten Praxen der Fall ist – und ohne dass ständig ein »Krankheitswert« bestimmt oder gemessen wird.

Wünschenswert sind auch ein besseres Informationsangebot sowie eine gute Begleitung durch die Zeit der Wechseljahre, damit Frauen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden aktiver mitgestalten können. Eine gute Möglichkeit hierfür wäre, Frauen eine Wechseljahresbegleiterin an die Seite zu stellen, wie das beispielsweise in den Niederlanden seit 1999 der Fall ist. Sie begleiten Frauen in dieser

Warum überhaupt Wechseljahre?

Umbruchphase – stunden-, tageweise oder auch über einen längeren Zeitraum. Auch in Deutschland gibt es bereits einige ausgebildete Wechseljahresbegleiterinnen, doch während in den Niederlanden die Kosten von den Krankenkassen übernommen werden, müssen die Frauen hierzulande noch selbst dafür aufkommen. Eine wichtige Aufgabe von ihnen ist es, Frauen zu stärken, zu beraten, zu informieren und sie beispielsweise auch für neue Lebensziele zu motivieren. Darüber hinaus geben sie Empfehlungen zu Ernährung, Bewegung und Entspannung und sparen auch Themen wie Sex nicht aus. Und sie sprechen mit Frauen ganz einfach über den Ablauf des Wechsels und was dabei im Körper passiert, wie sich der Hormonhaushalt verändert und welche Folgen das haben könnte. Denn eines steht fest: Je besser wir Frauen über die Menopause informiert sind, desto besser kommen wir mit Wechseljahresbeschwerden zurecht.²

Warum überhaupt Wechseljahre?

Die Biologie hat Frauen mit der wunderbaren Fähigkeit ausgestattet, Leben zu empfangen und zu schenken. Die gebende, behütende weibliche Kraft ist genetisch tief verankert. Und selbstverständlich muss man für diese Urenergie nicht selbst Mutter sein. Dass es einen naturgemäßen Zeitpunkt gibt, an dem diese prägende Aufgabe erfüllt ist und die Fähigkeit zu gebären aufhört, obwohl Frauen durch die gestiegene Lebenserwartung nach dem Wechsel noch locker 30 Jahre vor sich haben, kann aus mehreren Blickwinkeln betrachtet werden. Zuerst kommt einem da der Gedanke »Ist der Wechsel mit all seinen möglichen unangenehmen Begleiterscheinungen vor allem ungerecht?«.

Auf den ersten Blick wahrscheinlich schon: »Jede Periode des weiblichen Lebens bleibt sich gleich monoton, doch die Übergänge von einem Stadium in ein anderes erfolgen mit gefährlicher Brutalität«, schrieb die Schriftstellerin Simone de Beauvoir über die Umbruchphasen im Leben einer Frau.³ Auch wenn Männer ebenso wie Frauen einen hormonellen Wandel durchmachen (vor allem die Produktion des männlichen Sexualhormons Testosteron nimmt ab), vollzieht sich dieser bei ihnen gemächlich über

Jede Frau kommt in die Wechseljahre

Jahre hinweg, sodass der Körper genügend Zeit für eine vergleichsweise sanftere Umstellung hat. Daher bekommt mehr als die Hälfte der Männer kaum etwas von ihrem Wechsel mit. Da bei Frauen das Level der Sexualhormone stark schwankend abnimmt, können Beschwerden plötzlich und teilweise heftig auftreten.

Eine weitere Ungerechtigkeit, zumindest auf den ersten Blick: Während Männer theoretisch bis ins hohe Alter Kinder zeugen können, endet bei Frauen die Gebärfähigkeit mit der letzten Periode. Allerdings hat sich die Evolution etwas dabei gedacht: Wenn eine Frau nach ihrem 50. Geburtstag noch Kinder bekäme, ist das einerseits für den weiblichen Körper eine große Herausforderung und für den Nachwuchs schwierig, denn der braucht mindestens 20 Jahre, bis er auf eigenen Beinen steht. Als Mutter wäre man dann 70 – und man hätte die vorangegangenen Jahre sehr viel Energie fürs Stillen, für schlaflose Nächte, Herumtragen von acht bis zwölf Kilogramm, Ballspielen und mehr aufbringen müssen. Wollen wir das wirklich?

Auch wenn das für viele durchaus machbar klingt, da der Großteil der heute 50-Jährigen wesentlich fitter ist, als die Eltern es waren, hat die Evolution es so eingerichtet, dass Frauen eben nur so lange gebärfähig sind, solange sie die Belastung einer Schwangerschaft und des Aufziehens der Kinder gut bewältigen können. Zudem nimmt die Qualität der Eizellen ab, mit zunehmendem Alter (etwa ab 40) können mehr Eizellen Defekte im Erbmateriale aufweisen, was die Schwangerschaftschancen verringert und gleichzeitig die Fehlgeburtsraten oder die Möglichkeit von schweren Beeinträchtigungen beim Kind steigen lässt. Auch die Anzahl der Eizellen ist endlich und reduziert sich ab dem Zeitpunkt unserer Geburt kontinuierlich. Jede Frau, unabhängig von den Genen oder dem Gesundheitszustand, dem Lebenswandel oder der Einnahme von Hormonpräparaten, hat ungefähr in einem Alter um die 50 ihren Vorrat an Eizellen aufgebraucht. Die Eierstöcke stellen dann die Hormonproduktion weitestgehend ein und die Menopause (die letzte Periode) wird eingeleitet. Eine genaue Beschreibung der drei wesentlichen Phasen der Wechseljahre – Prämenopause, Perimenopause mit der Menopause und Postmenopause – findest du ab Seite 24.

Nach Auffassung der klugen alten Griechen durchläuft der Mensch wie auf einer Stufenleiter alle sieben Jahre eine grundlegende Wandlung. Demnach steigt er Stufe um Stufe nach oben zu Reife und Vollendung. Im Griechischen heißt die Stufe auch

klimakter – daher hat sich der Begriff »Klimakterium« als weiteres Wort für die Wechseljahre etabliert. Wohin die Treppe führt, liegt ganz im Auge des Betrachters: In der westlichen Auffassung führt sie leider viel zu oft in Richtung Verlust von Attraktivität, Jugend und Fruchtbarkeit bis hin zu Krankheit. In anderen Kulturen hingegen führt sie gen Lebenserfahrung, Entwicklung und spiritueller Kraft. Wie man den Wechsel erlebt, ist also auch eine Frage der Anschauung und der Kultur. Es gibt Studien, die besagen, dass Frauen in einem Kulturkreis, in dem die Wertschätzung und die soziale Stellung mit dem Alter steigen, weniger Beschwerden haben.

Wäre es nicht schön, wenn sich auch in unserem Kulturkreis ein Wandel zum weiblichen Wechsel vollziehen würde? Einerseits in der Gesellschaft und in der öffentlichen Darstellung, allen voran in den Medien, aber auch in unseren eigenen Köpfen. Zugegeben, das ist leicht gesagt, sind wir doch heute manchmal etwas unsicher, wie eine weibliche Identität im Alter aussehen sollte. Denn »alt« wollen wir mit 50 Jahren nicht rüberkommen, dafür aber erfahren und weise. Jugendlich und bauchfrei ist nicht unser Ziel, wir möchten aber auch nicht in die Rolle der Unsichtbaren oder der ollen Schachtel schlüpfen. Es fehlt an authentischen Frauen, die uns vorleben, wie man eine gelassene und im besten Fall gar würdevolle Haltung dem Leben gegenüber findet, wenn man allmählich in die Jahre kommt. Wie man ihr begegnet, dieser Phase der gegensätzlichen Gleichzeitigkeit von Verlust und Gewinn, von Suchen und Finden, von Lachen und Weinen, von Ankommen und Aufbrechen. Hilfreich kann auch hier wieder ein Austausch mit Gleichgesinnten sein, inspirierende, tröstliche, ermutigende Gespräche mit Frauen, die unsere Sorgen teilen und mit denen wir Gemeinsamkeiten haben. Wir sollten uns mit Offenheit begegnen, zugeben, wenn wir überfordert sind oder Angst haben, und um Unterstützung bitten, wenn wir nicht weiterkommen – und uns gegenseitig nicht allein lassen.

Das ist auch das Hauptanliegen unseres Buchs – wir möchten dir so viele Informationen und Unterstützung wie möglich geben, damit du daraus den für dich besten Weg durch die Zeit des Wechsels wählen kannst, selbstbestimmter und aufgeklärter. Es ist an uns allen, das Thema Menopause von Tabus und Scham zu befreien!

**Wechseljahre –
einfach erklärt**



Wenn es um Aufklärung und das Vermitteln von Wissen über Wechseljahre geht, werden entweder komplizierte medizinische Fachbegriffe verwendet, die kaum einer versteht, oder alberne Umschreibungen wie »Eierstöcke in Pension«. Leider sind auch deshalb nur wenige Frauen gut darüber informiert, was am Ende der fruchtbaren Phase im Körper passiert. Im Biologieunterricht haben wir zwar die wichtigsten Geschlechtsorgane von Mann und Frau kennengelernt und erfahren, wie aus einer Eizelle ein Kind heranwächst, aber damit hatte es sich dann auch. Lange Zeit kamen die Wechseljahre nicht einmal als Thema in den zahlreichen Frauenmagazinen vor. Das ändert sich zum Glück gerade.

Denn klar ist: Je mehr du selbst über dich, deinen Körper und die Veränderungen im Wechsel weißt, desto besser kannst du dich darauf vorbereiten und mit allem umgehen, was vielleicht auf dich zukommt. Daher machen wir dich in diesem Kapitel schon mal mit den wichtigsten Hormonen und Phasen der Wechselzeit bekannt und stellen dir ein paar Zahlen vor, von denen uns einige selbst sehr überrascht haben.

Die drei Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre, medizinisch »Klimakterium« genannt, beschreiben die Übergangsphase im Leben von Frauen, in der die reproduktive Funktion der Eierstöcke eingestellt wird – verkürzt gesagt die Umstellung von der fruchtbaren Zeit in die nicht mehr fruchtbare Lebensphase. In der Regel beginnen die Wechseljahre im Alter zwischen 40 und 50 Jahren und man teilt diese Phase in drei Abschnitte: Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause. Der Begriff »Menopause«, der oft als Synonym für den gesamten Wechsel verwendet wird, beschreibt medizinisch korrekt nur die allerletzte Regelblutung. Obwohl es eine grobe Einteilung zu den Phasen der Wechseljahre gibt, sind die Übergänge fließend und nicht immer eindeutig zu bestimmen.

DIE ZEIT VOR DEM WECHSEL: PRÄMENOPAUSE

Die Jahre vor der letzten Regelblutung machen sich meist durch einen unregelmäßigen Zyklus und prämenstruelle Beschwerden bemerkbar, oft begleitet von seelischen Beschwerden wie Reizbarkeit und Traurigkeit. Erste Anzeichen äußern sich durch längere Abstände zwischen den Blutungen oder kürzere Monatsblutungen. Bei manchen Frauen kann die Blutung zwischenzeitlich sehr viel stärker werden, manchmal auch schwächer. Durch hormonelle Schwankungen entstehen mitunter Zysten in der Brust und an den Eierstöcken sowie Myome an der Gebärmutter. Rund um das 40. Lebensjahr beginnt der weibliche Körper, die Produktion der Geschlechtshormone – der Östrogene und des Progesterons, die maßgeblich an der Aufrechterhaltung des Zyklus beteiligt sind – nach und nach zu reduzieren. Wie der Körper auf die einsetzende Hormonumstellung reagiert, ist ganz individuell.

DER ZEITPUNKT DER UMSTELLUNG: PERIMENOPAUSE UND MENOPAUSE

Diese Phase beschreibt ungefähr den Zeitraum zwei Jahre vor bis ein Jahr nach der Menopause, der letzten Periode. Nun beginnt die Ausschüttung der Geschlechtshormone sich weiter zu reduzieren beziehungsweise stärker zu schwanken. Zunächst sinkt weiterhin das Progesteron, da nur noch vereinzelt Eisprünge stattfinden, was zu einem Überschuss an Östrogenen führen kann (die sogenannte Östrogendominanz). Es kommt zu vermehrten Wassereinlagerungen, die beispielsweise Muskel- und Gelenkbeschwerden begünstigen. Erst etwas später nimmt dann die Produktion von Östrogenen ab. Schweißausbrüche, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Schlafstörungen können die Folge sein. Viele Frauen erleben jetzt die intensivsten Symptome auf körperlicher und seelischer Ebene.

Die Eierstöcke stellen langsam ihre Funktion ein. Von Geburt an besitzt jede Frau eine eigene festgelegte Anzahl an Eizellen. Reifen die Eizellen nicht mehr heran und geht der Eizellenvorrat zur Neige, bleiben die Eisprünge und die Periodenblutung immer häufiger aus. Durchschnittlich um die 50 findet die letzte Periode statt – die Menopause.

DIE ZEIT DANACH: POSTMENOPAUSE

Ein Jahr nach der Menopause beginnt der letzte Abschnitt des weiblichen Wechsels. Die Hormonschwankungen nehmen langsam ab, Haut und Schleimhäute werden spürbar trockener. Es dauert je nach individueller Konstitution der Frau mehrere Jahre, bis der Körper und der Geist sich an den neuen Hormonhaushalt gewöhnt und eingependelt haben. Progesteron und Östrogene bleiben dauerhaft auf einem niedrigen Niveau.

Die wichtigsten Hormone kurz erklärt

Hier findest du eine kurze Zusammenfassung der vier Geschlechtshormone, die für die Wechseljahre besonders relevant sind. Wir stellen dir ihre Aufgaben in der Zeit des Wechsels sowie die häufigsten Mangel- und Überschusssymptome vor, die in den Wechseljahren vorkommen können. Interessanterweise lässt sich häufig beobachten, dass sowohl ein Mangel als auch ein Überschuss ähnliche Beschwerden hervorrufen können.

ESTRADIOL (17-BETA-ESTRADIOL, ÖSTRADIOL, E2)

Das weiblich geschlechtsprägende Hormon aus der Gruppe der Östrogene wird im Zyklus unterschiedlich stark ausgeschüttet und unterliegt zyklisch bedingt Schwankungen. Estradiol ist für das Wachstum der weiblichen Geschlechtsorgane und deren Funktion verantwortlich. Daneben ist es an Stoffwechselfvorgängen, der Blutgerinnung, dem Knochenaufbau und vielen anderen Prozessen beteiligt.

Estradiol: Mangel- und Überschusssymptome

Diese Symptome deuten auf einen Mangel an Estradiol hin:

- ≡ Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- ≡ Depressive Verstimmungen, Ängste, Nervosität
- ≡ Schlafstörungen
- ≡ Konzentrationsschwierigkeiten
- ≡ Gelenk- und Muskelschmerzen
- ≡ Herz-Kreislauf-Beschwerden
- ≡ Kopfschmerzen und Migräne
- ≡ Schmerzhaftes Periode

Die wichtigsten Hormone kurz erklärt

- Libidoverlust
- Senkungsbeschwerden (Absenkung von Uterus, Harnblase etc. im Beckenbereich, Deszensus)
- Osteoporoserisiko
- Haarausfall
- Faltenbildung und Hautirritationen

Diese Symptome weisen auf einen Überschuss an Estradiol hin:

- Starke Periodenblutung und Zwischenblutungen
- Zysten, Myome
- Gewichtszunahme
- Wassereinlagerungen
- Bluthochdruck
- Thromboserisiko
- Kopfschmerzen und Migräne
- Depressive Verstimmungen, Ängste, Nervosität

ESTRIOL (E3, ÖSTRIOL)

Estriol ist ein schwaches Östrogen ohne geschlechtsprägende Wirkung. Es wird häufig als Schleimhaut-Östrogen bezeichnet, da es mitverantwortlich für den Aufbau der Schleimhäute im Körper ist und diese gegen krankheitserregende Keime schützt.

Estriol: Mangelsymptome

Diese Symptome deuten auf einen Mangel an Estriol hin:

- Trockene und überempfindliche Schleimhäute (Augen, Nase, Mund, vaginalbereich)
- Vulvovaginale Atrophie
- Probleme der Darmschleimhaut
- Gelenkschmerzen
- Risiko für Entzündungen der Schleimhäute, zum Beispiel Blaseninfekte