



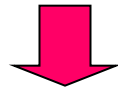
Wechseljahre – der wunderbare Zyklus einer Frau

Katharina Schiessl
Leiterin Wechseljahre + Gesundheit
Klinik für Reproduktionsendokrinologie USZ

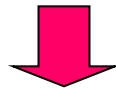
SVA Sektion Zürich/Glarus 11.04.2013

Weibliche Fortpflanzungskapazität

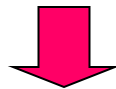
7 Millionen vorgeburtlich angelegte primordiale Keimzellen Ende 4. SSM



1 Million Primordialfollikel bei Geburt

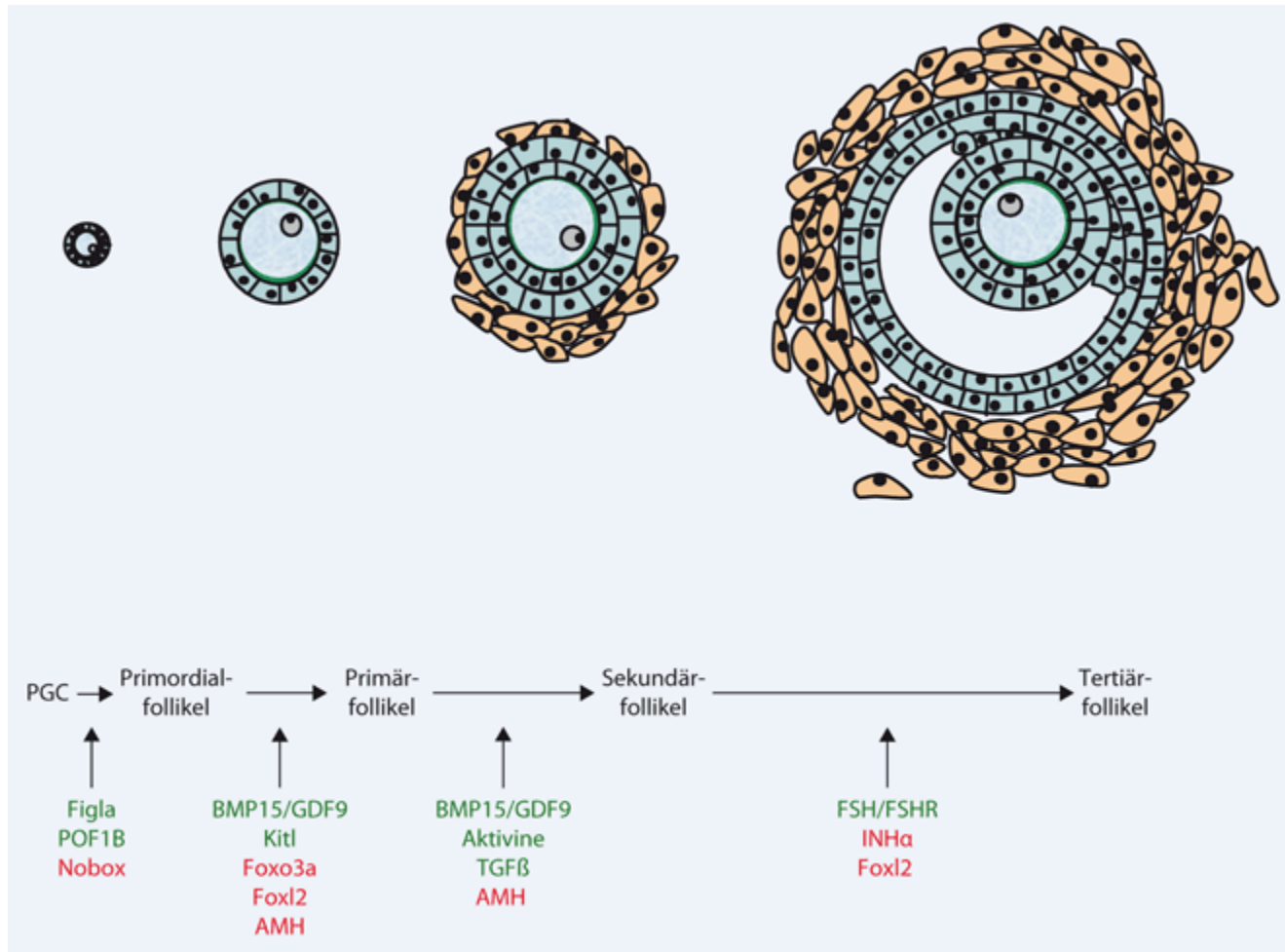


300.000 bei Eintritt Pubertät, pro Zyklus ca. 30 ausgewählt (à 400 Zyklen)



5-10.000 Follikel bei Menopause

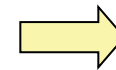
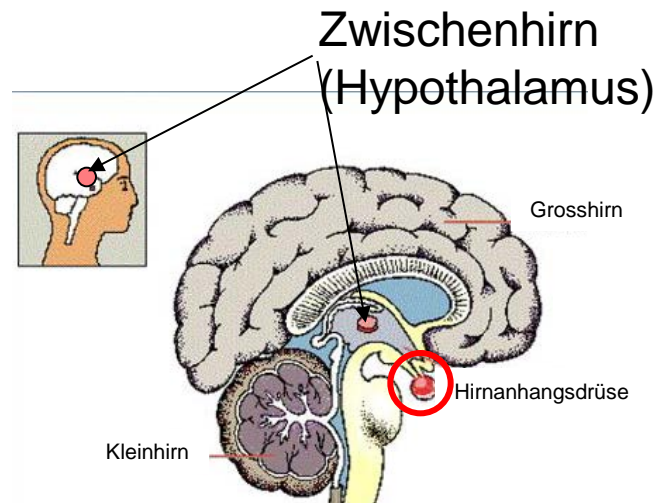
Follikulogenese: beteiligte Faktoren



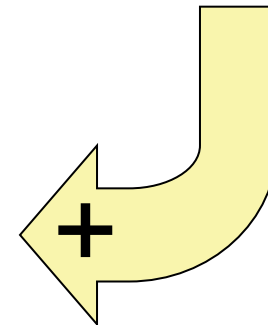
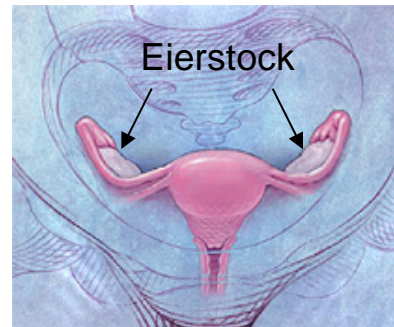


Das Geheimnis der Pubertät

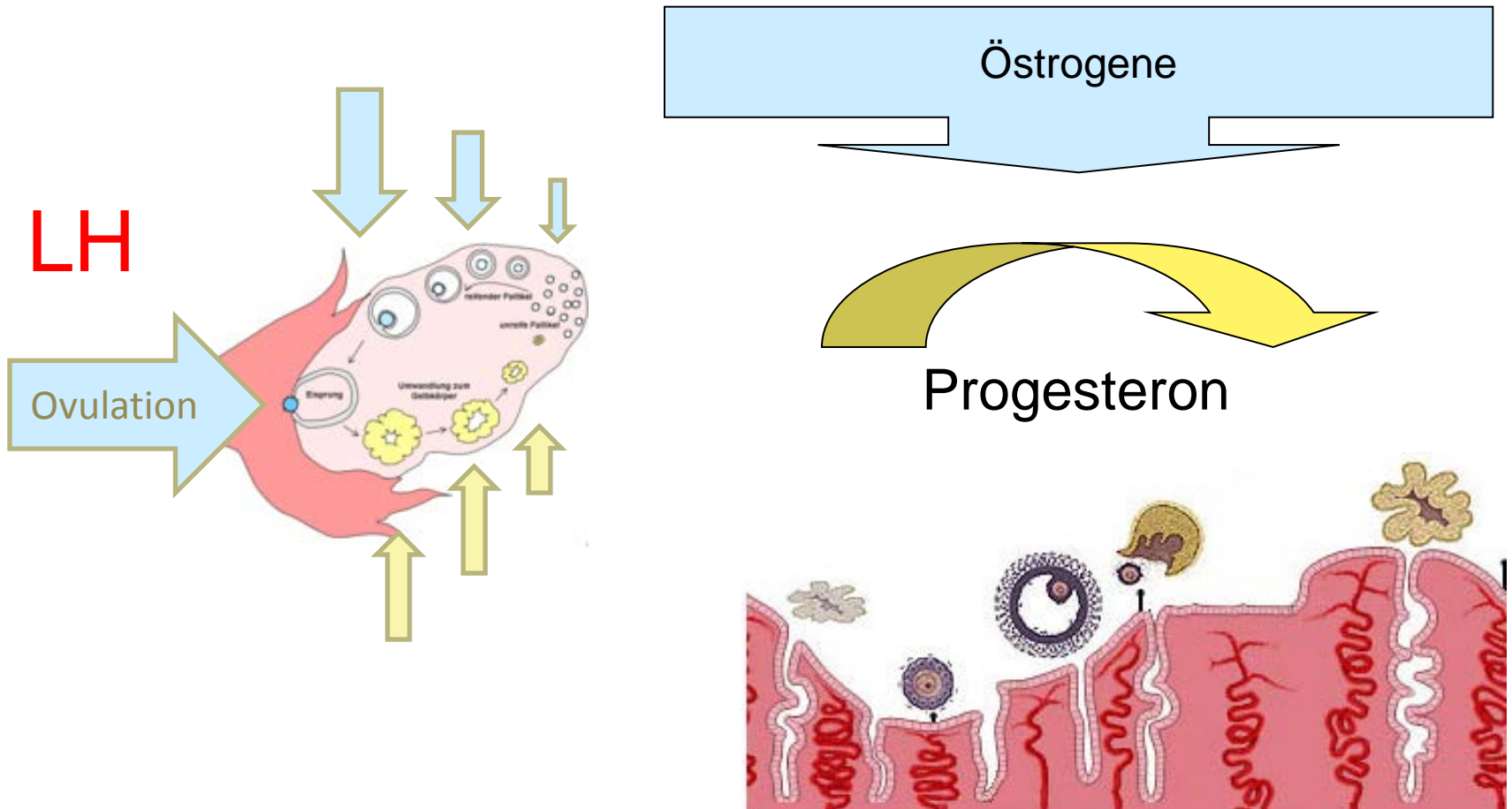
Kreislauf der Hormonsteuerung: Postmenopause



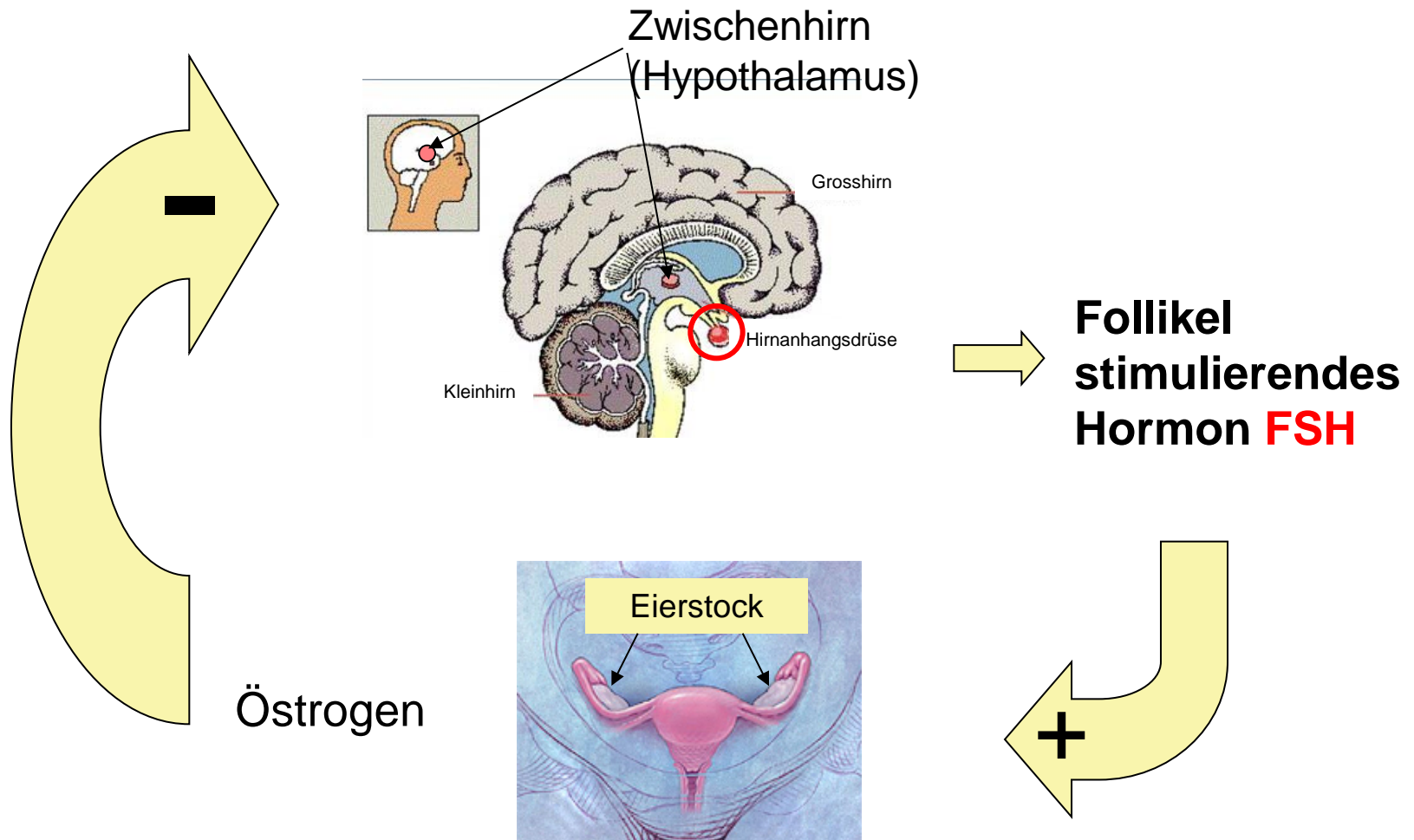
**Follikel
stimulierendes
Hormon **FSH****
**Luteinisierendes
Hormon **LH****



Wie entsteht die Blutung?

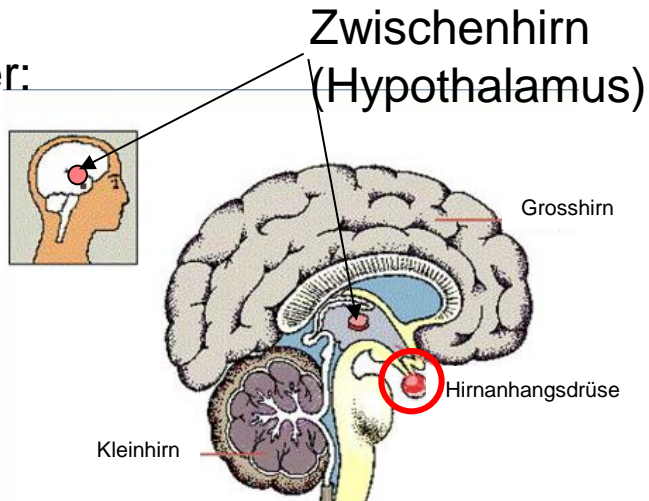


Kreislauf der Hormonsteuerung: Postmenopause

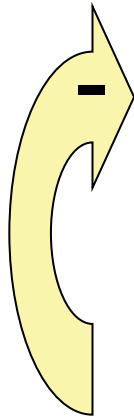


Kreislauf der Hormonsteuerung: Perimenopause

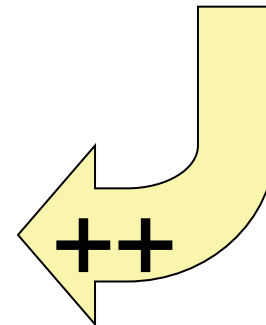
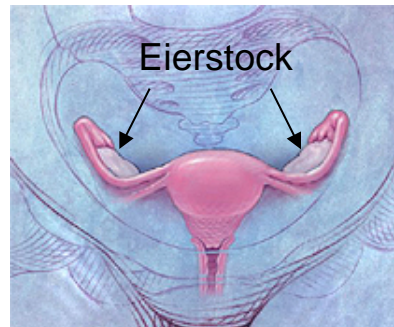
Hormonelle Parameter:
FSH > 40 mU/ml
Estradiol < 30 pg/ml



FSH FSH
FSH FSH



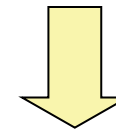
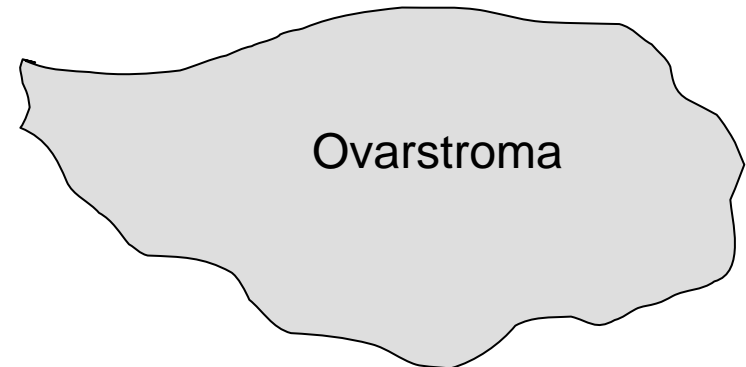
~~Östrogen~~ ↓



Ovarfunktion menopausal

Postmenopausal:

LH



Androgene:

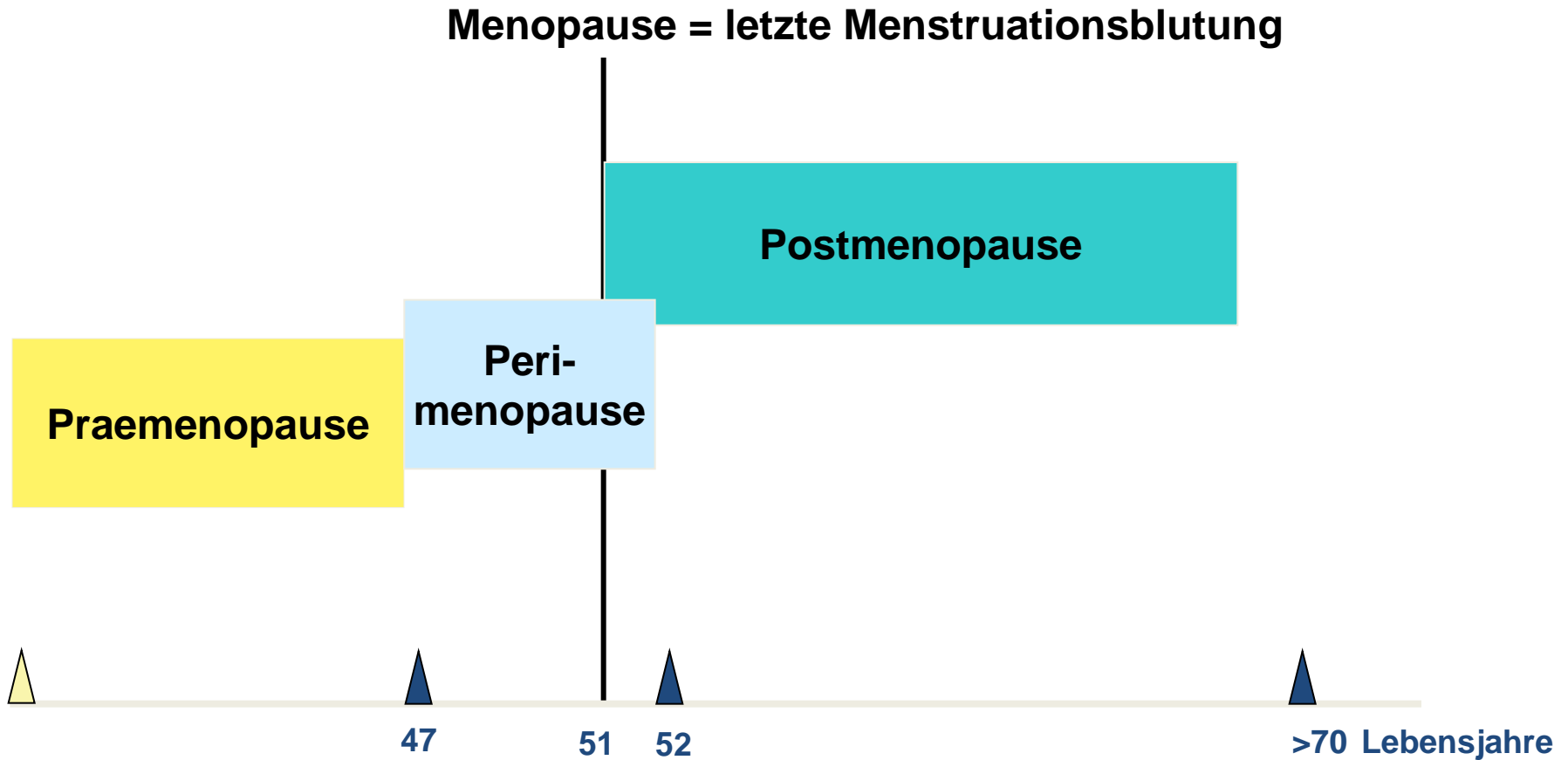
20% Androstendion

50 % Testosteron

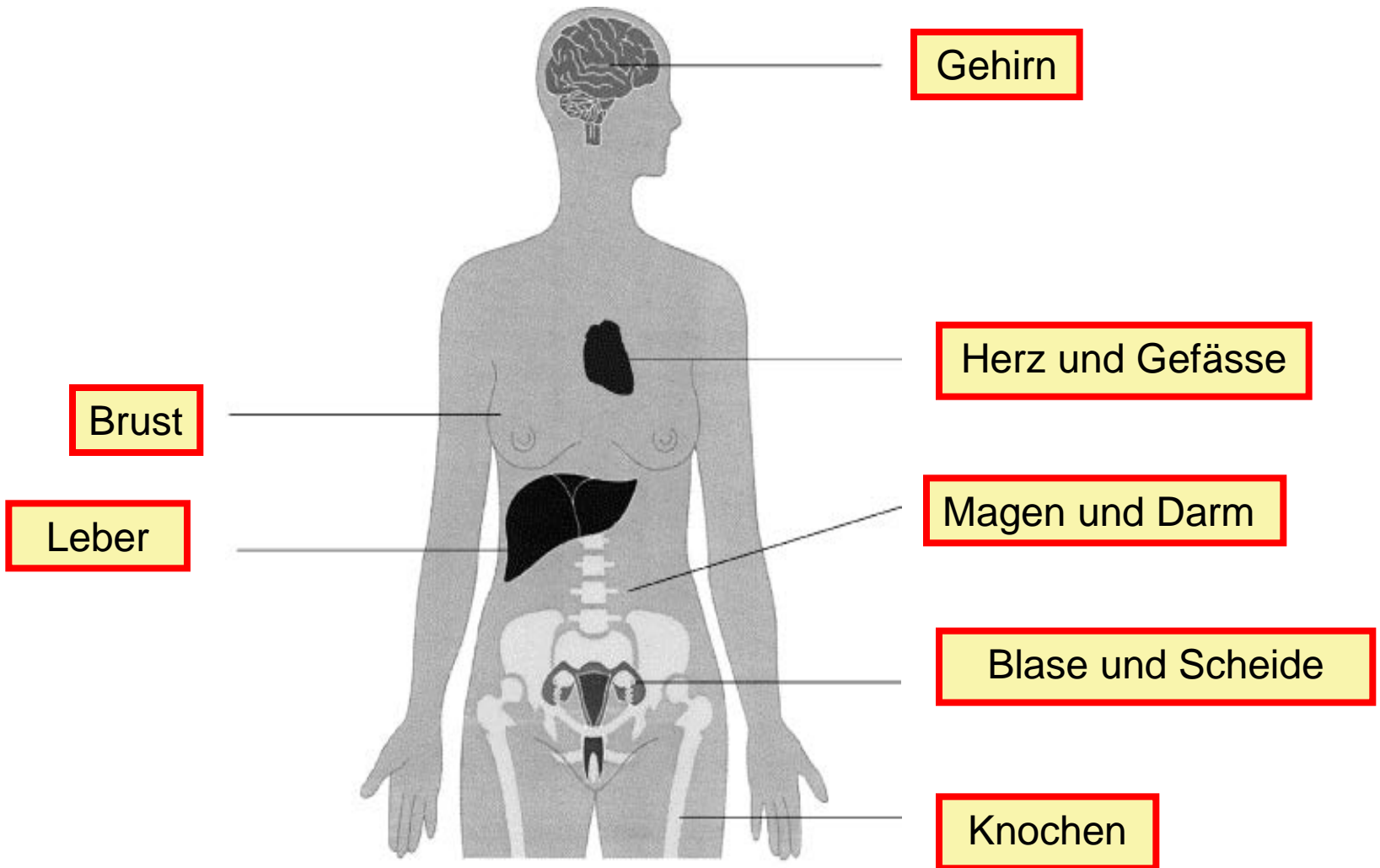
Perimenopausal:

- Verkürzte Zyklen
- Gelbkörperschwäche
- Fehlender Eisprung
- Follikelpersistenz
- Unregelmässe Blutungen

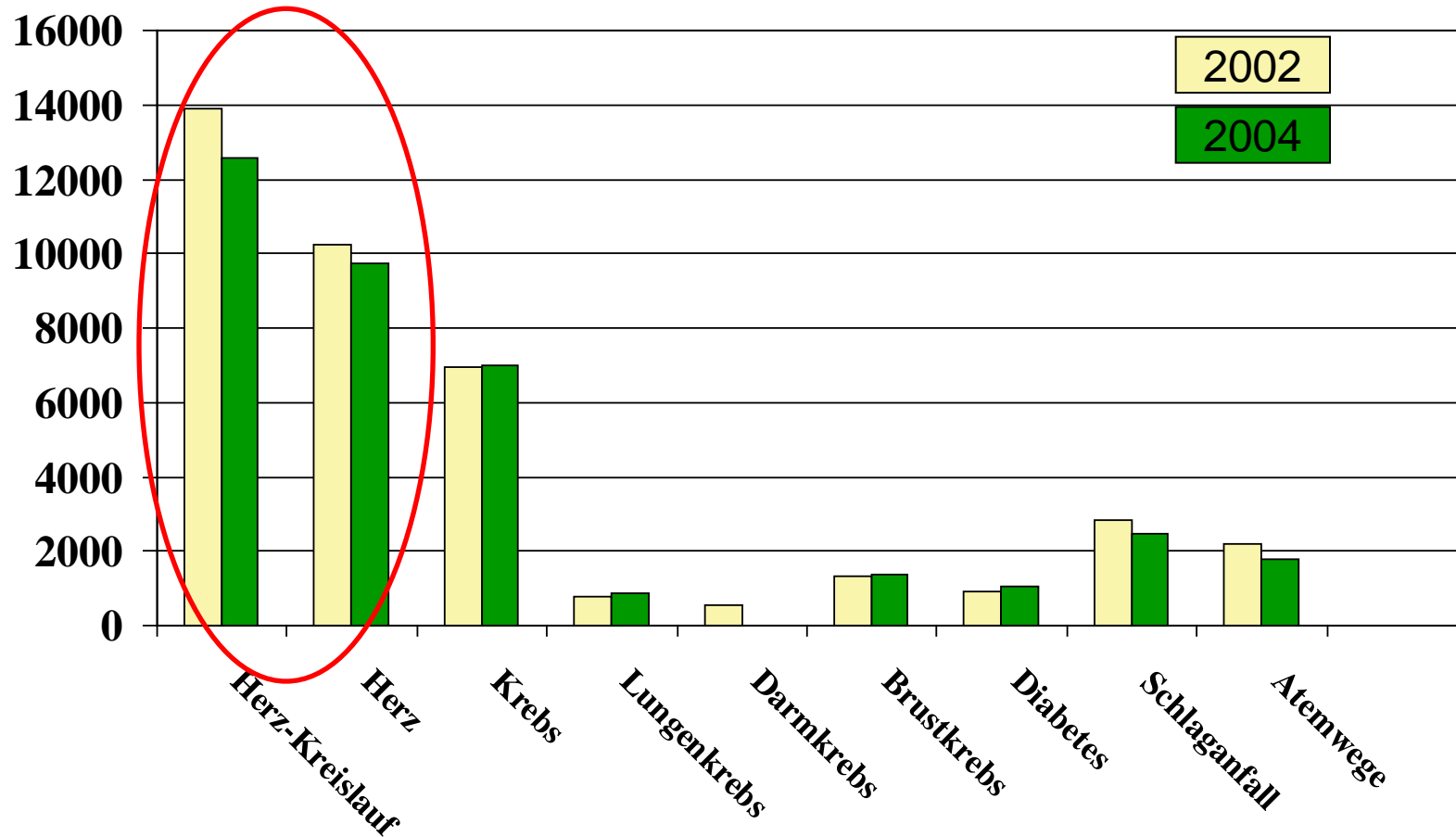
Zeitabschnitte Wechseljahre



Östrogenabhängige Organe und Funktionen



Todesursachen Schweizer Frauen 2002 und 2004



Knochenstabilität und Osteoporose

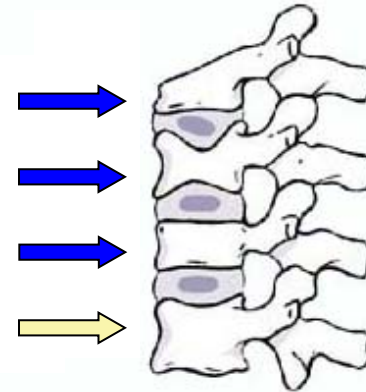


normal

Trabekulärer Knochen

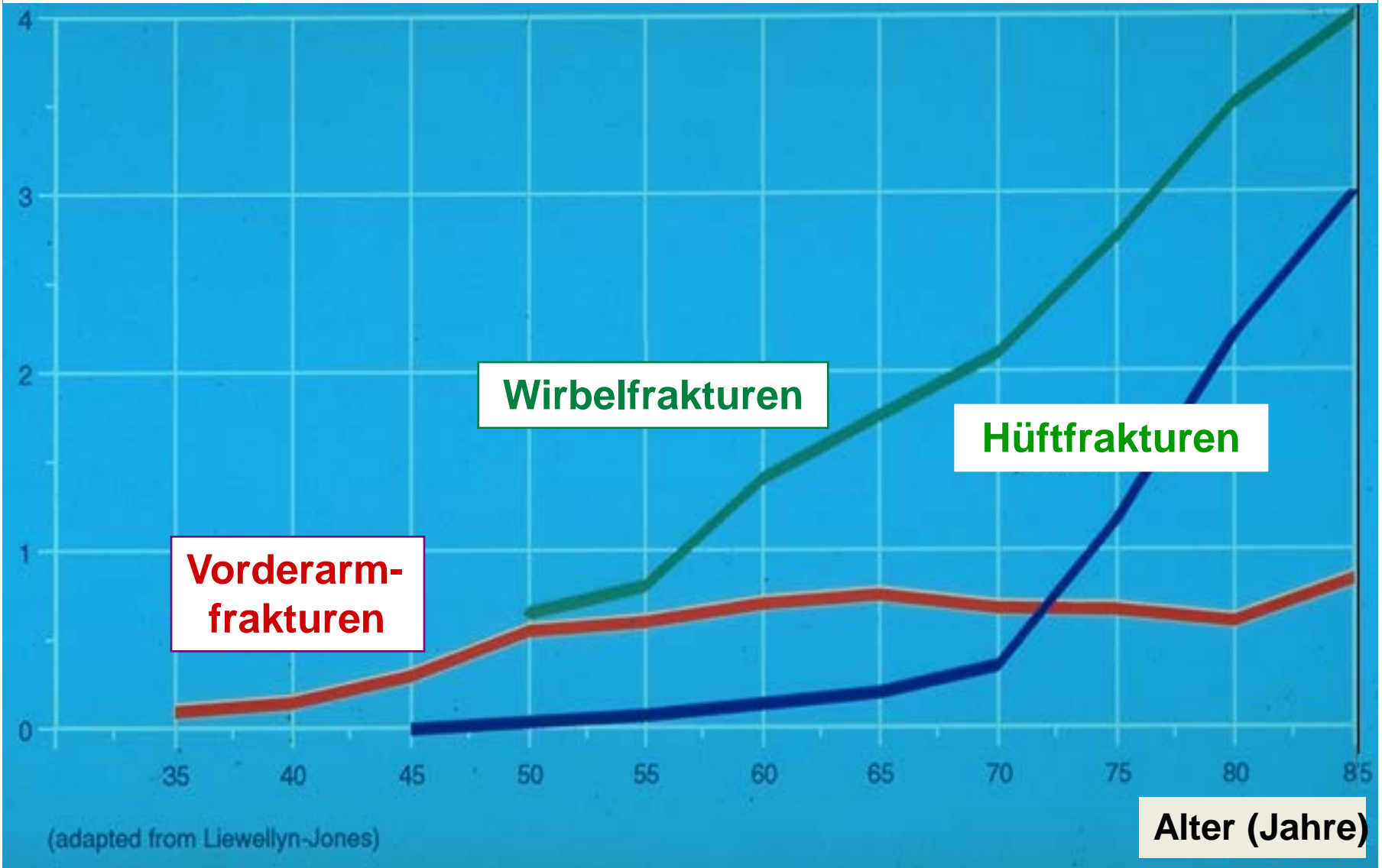


Kortikaler Knochen

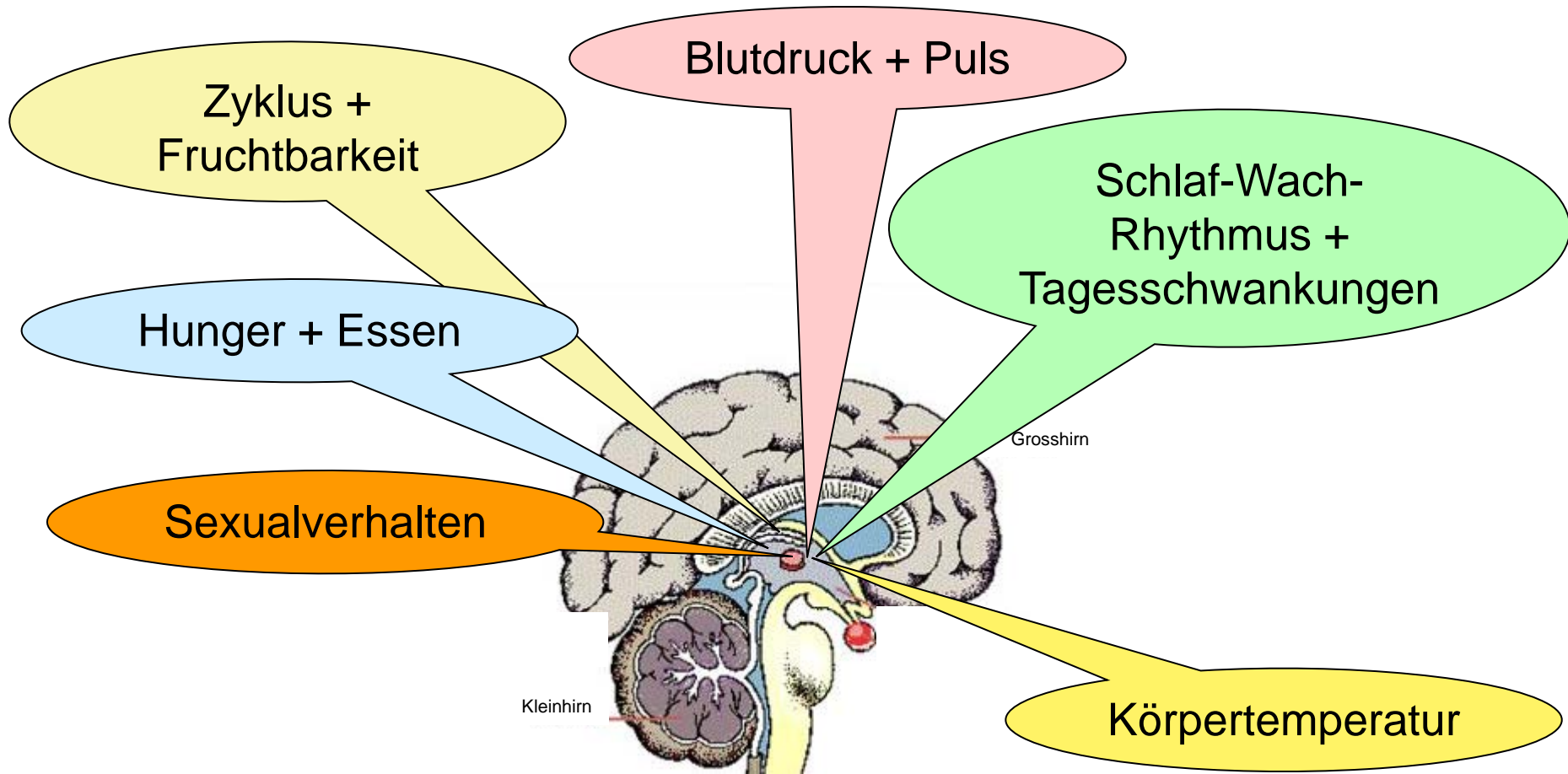


- Ungleichgewicht zwischen Knochenauf- und -abbau
- 80 % der Betroffenen sind Frauen

Inzidenz von 3 häufigen Frakturen bei der Frau (pro 100 Frauen/Jahr in jeder Altersgruppe)

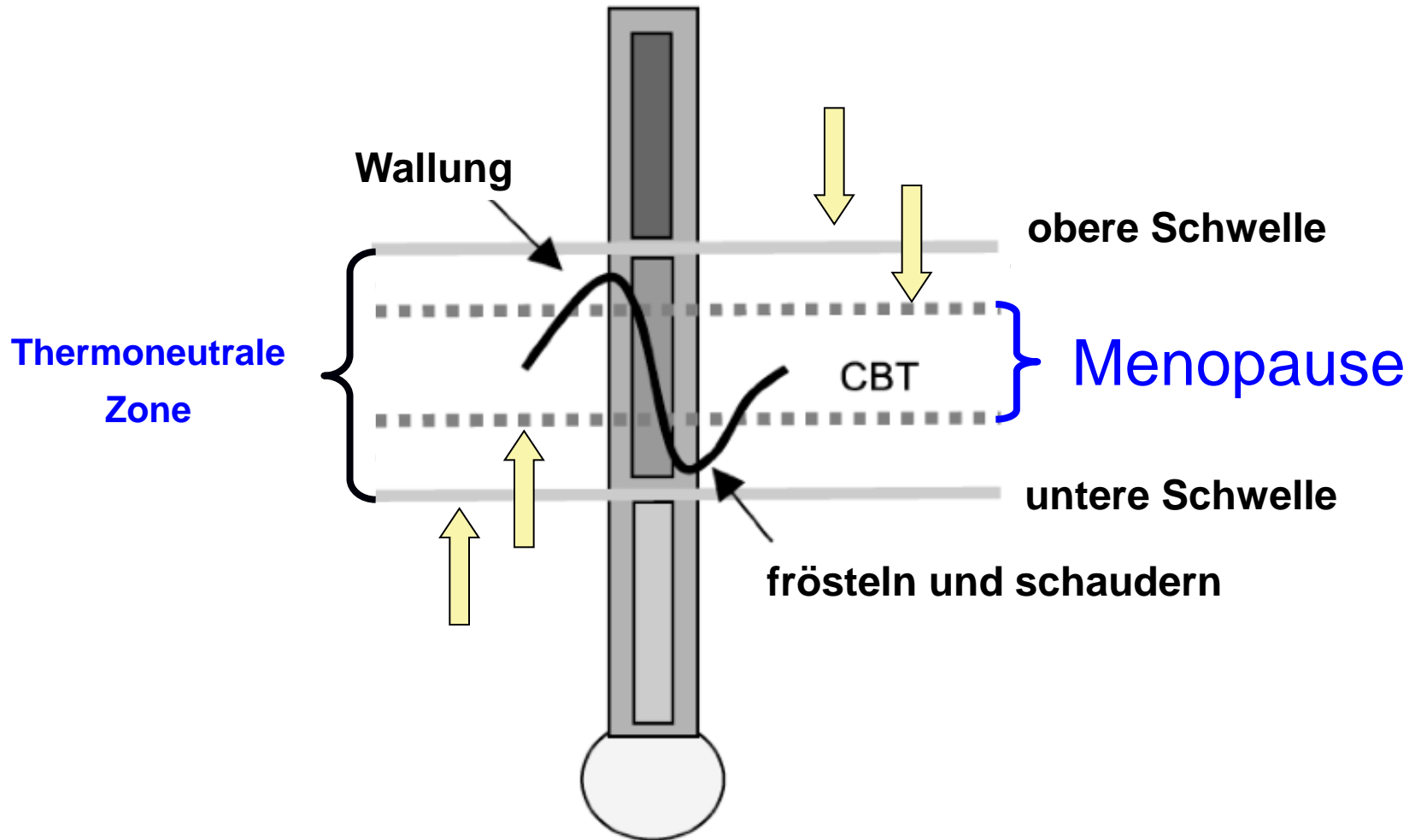


Regulationszentrum Hypothalamus



Pathophysiologie der vasomotorischen Symptome

Dysfunktionelle Temperatur-Regulation nach der Menopause



Wechseljahrsbeschwerden

Blutungsveränderungen
Haut/Schleimhauttrockenheit
Miktionsveränderungen
Knochendichteverlust

hormonell

Kopfschmerzen
Vergesslichkeit
Muskel/Gelenkschmerzen

Hitzewallungen
Schlafstörungen
Herzrasen

vegetativ

Gewichtszunahme
Stimmungsschwankungen
Libidoveränderungen

vielfältig

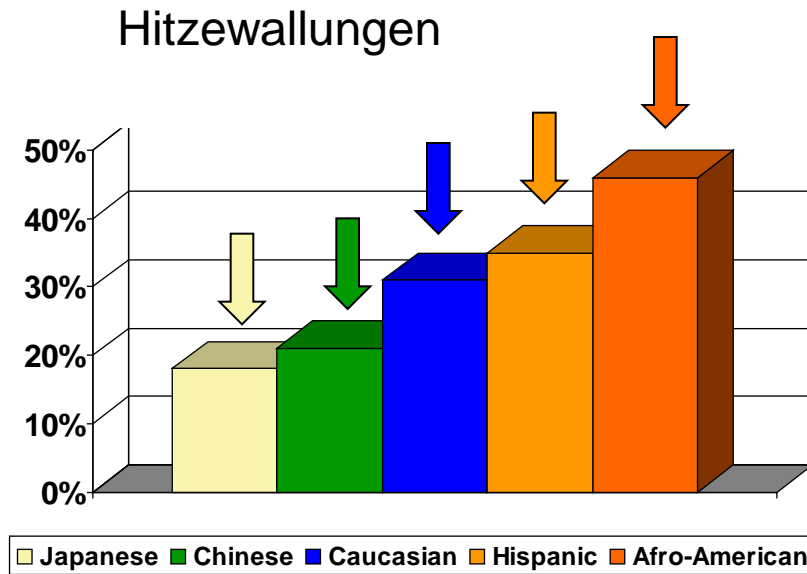


Welche Frauen betrifft das?

- 1/3 – Regel
- Plötzlicher Eintritt
- Kulturelle Zugehörigkeit



Study of Women's Health across the Nation SWAN



- ▶ Beschwerden hängen stark von Bildung, sozialer Situation und life style ab

Welche Frauen betrifft das?

- 1/3 – Regel
- Plötzlicher Eintritt
- Kulturelle Zugehörigkeit
- Lebensumstände

Sind wirklich alles die Wechseljahre?

- Hitzewallungen
- Depression
- Gelenkschmerzen



**Wechseljahrs-
abhängig**

- Libidoverlust
- Scheidentrockenheit
- Schlafstörungen



**Alters-
abhängig**

Analyse Wechseljahrsbeschwerden

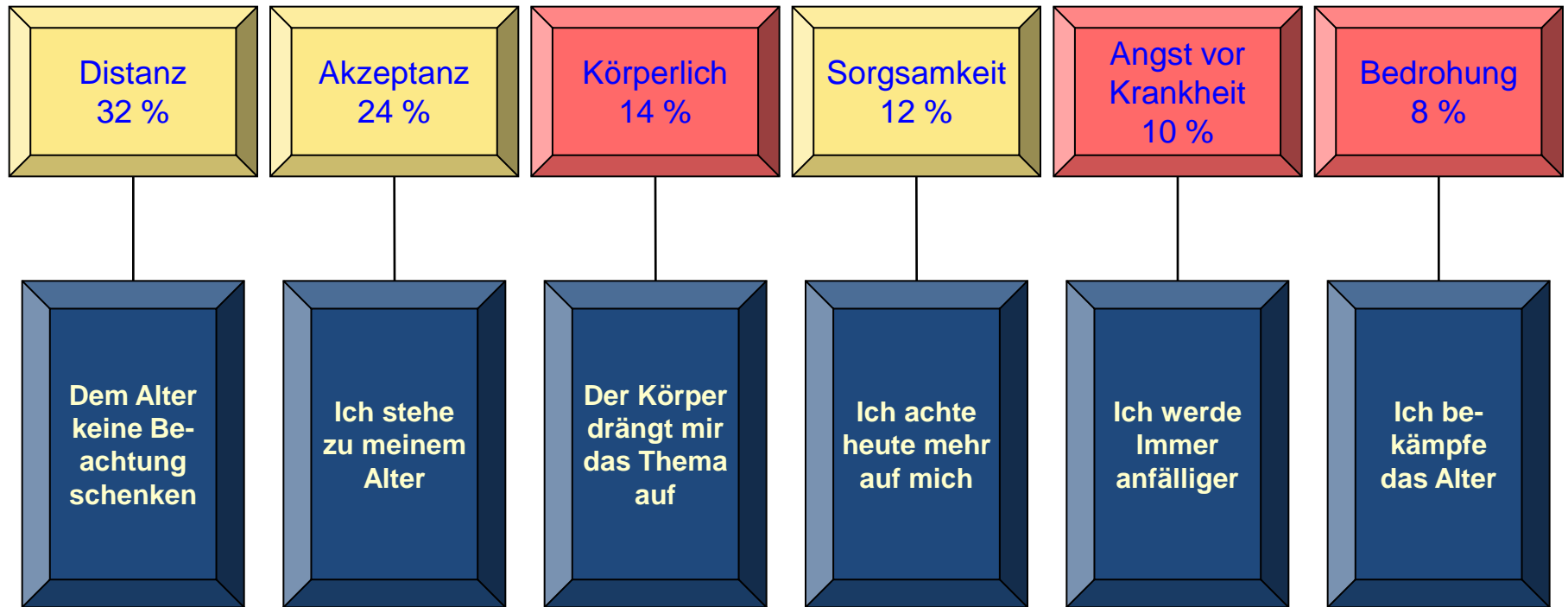
Freeman et al. Obstet Gynecol 2007;110(2):230-240

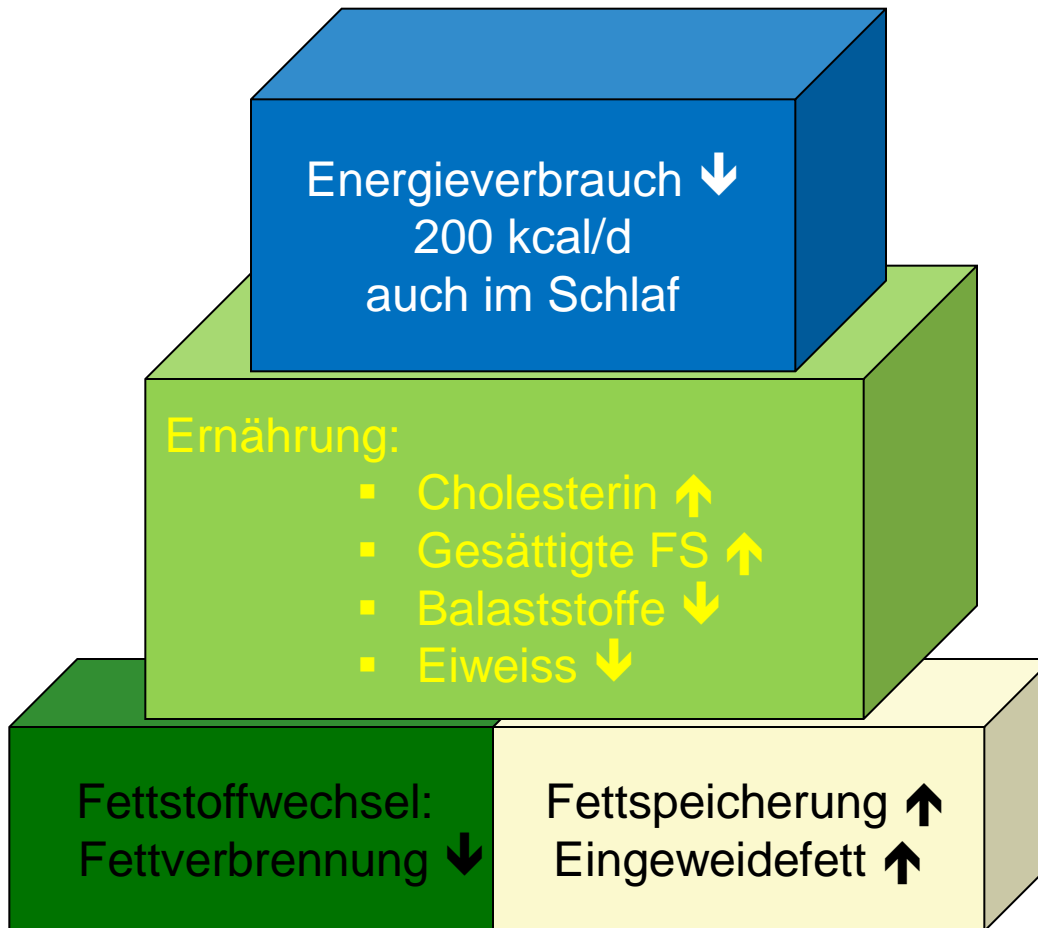
	↓	↓	↓	↓	↓	↓
	Hitze- wallung	Gelenk- schmerzen	Depression	Schlaf- störung	Libido- verlust	Trockene Scheide
Alter	+					
Menopause-Status	+	+	+			
Östrogen-Spiegel ↓					(+)	
Stress	++	++	++	++	++	+
Vorgeschichte Depression	+		++	++		+
BMI ↑	+	++		+		
Afroamerikanerin	+	+				

Welche Frauen betrifft das?

- 1/3 – Regel
- Plötzlicher Eintritt
- Kulturelle Zugehörigkeit
- Lebensumstände
- Eigene Einstellung

Einstellungstypen zum Älterwerden





Wohin gehen die Fettdepots?

Unterhautfett



Eingeweidefett



Was tun?



Bewegung

- Energieverbrauch
- Fettspeicherung als Eingeweidefett



Ernährung

- Energiezufuhr reduzieren
- Mehr Eiweiss + Balaststoffe
- aktiv achten auf ungesättigte FS

Bewegung und Sport



Osteoporoseprophylaxe
Stimmungsaufhellend
Vermindert MP-Beschwerden

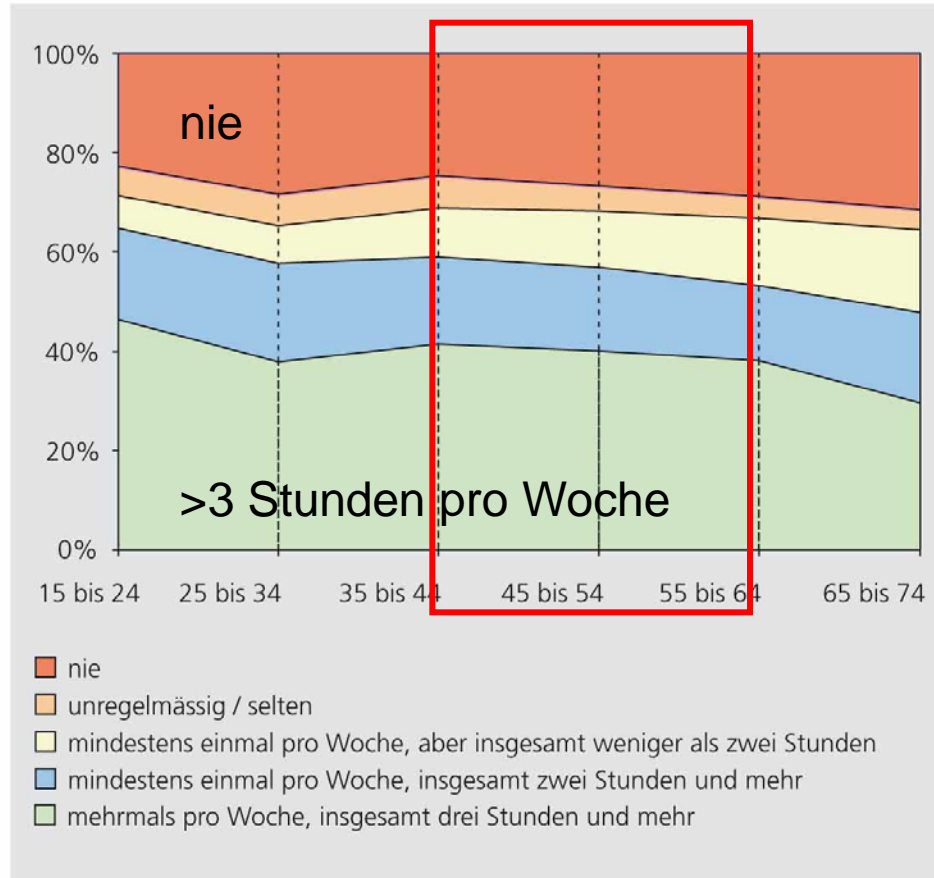
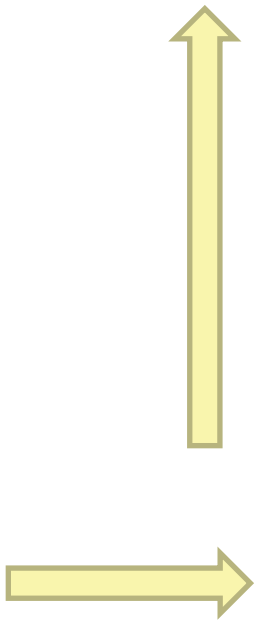


Gemeinschaft
Körperliche Intimität



Sportaktivität Schweizer Frauen nach Alter

A 3.3: Ausmass der Sportaktivität von Frauen nach Alter



Anmerkung: Anzahl Befragte: Männer: 4468; Frauen 5774.

Ernährung

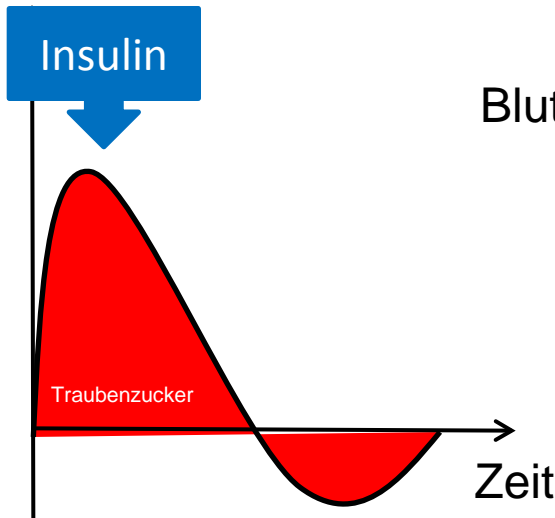
- 5 Portionen Obst/Gemüse täglich
- Vollwertgetreideprodukte
- Fettarme Milchprodukte
- Fettreicher Fisch (Omega3FS)
- Mageres Fleisch
- Salzzufuhr verringern
- Bei Insulinresistenz: Glyx beachten



Ampelsystem Glykämischer Index



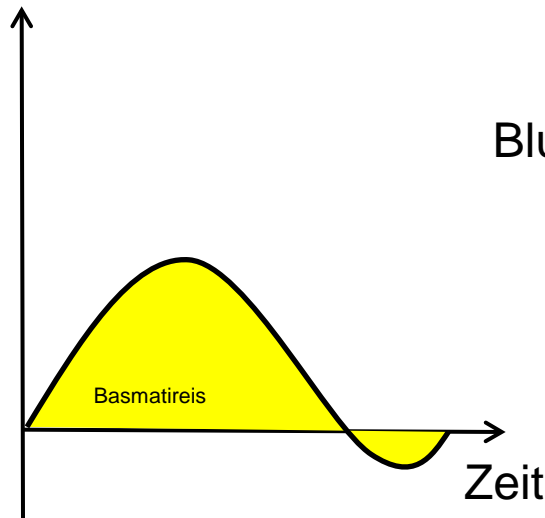
Blutzucker



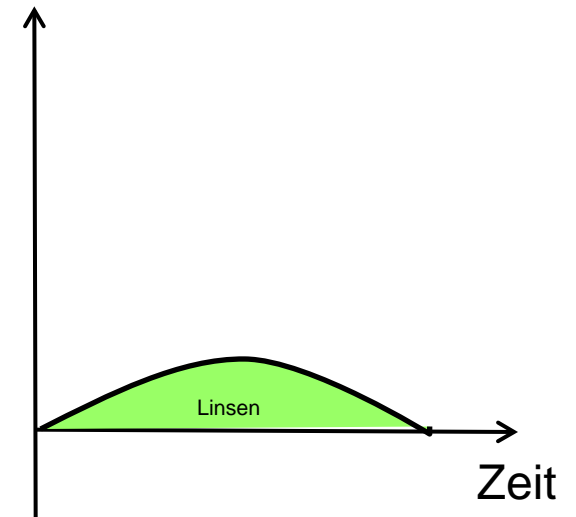
Unterzuckerung

Hunger !

Blutzucker



Blutzucker

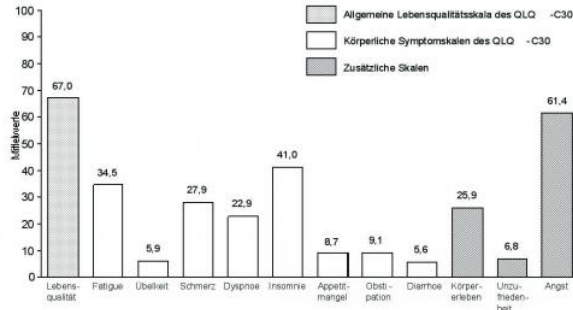


Fett oder Öl	Gesättigt %	1fach%	2fach%	3fach (Omega3)%	3fach (Omega6)%
Butter	67	25	2	1	
Distelöl	9	9	77	1	
Erdnussöl	18	58	24		
Hanföl	10	14	52	16	3
Haselnussöl	8	78	9		
Heringsöl	22	56	22		
Kokosöl	88	6	1		
Kürbiskernöl	17	28	50		
Leinöl	9	19	16	51	
Maiskeimöl	13	34	53		
Mandelöl	8	70	22		
Mohnöl	10	28	62		
Nachtkerzenöl	10	17	63		10
Olivenöl	15	76	9		
Palmfett	51	38	11		
Palmkernfett	82	15	3		
Rapsöl	7	62	18	8	
Kindertalg	52	44	4		
Schweineschmalz	41	49	10		
Sesamöl	16	38	41		
Sojaöl	16	28	46	5	
Sonnenblumenöl	10	17	68		
Traubenkernöl	10	14	71		
Walnussöl	9	18	54	14	
Weizenkeimöl	18	15	55	7	

Lebensräume



Altern und Seniorenheime



Gesunde Zähne sind Lebensqualität



Verbesserung der Lebensqualität

Ein integrierter Ansatz für Biowissenschaften in Europa

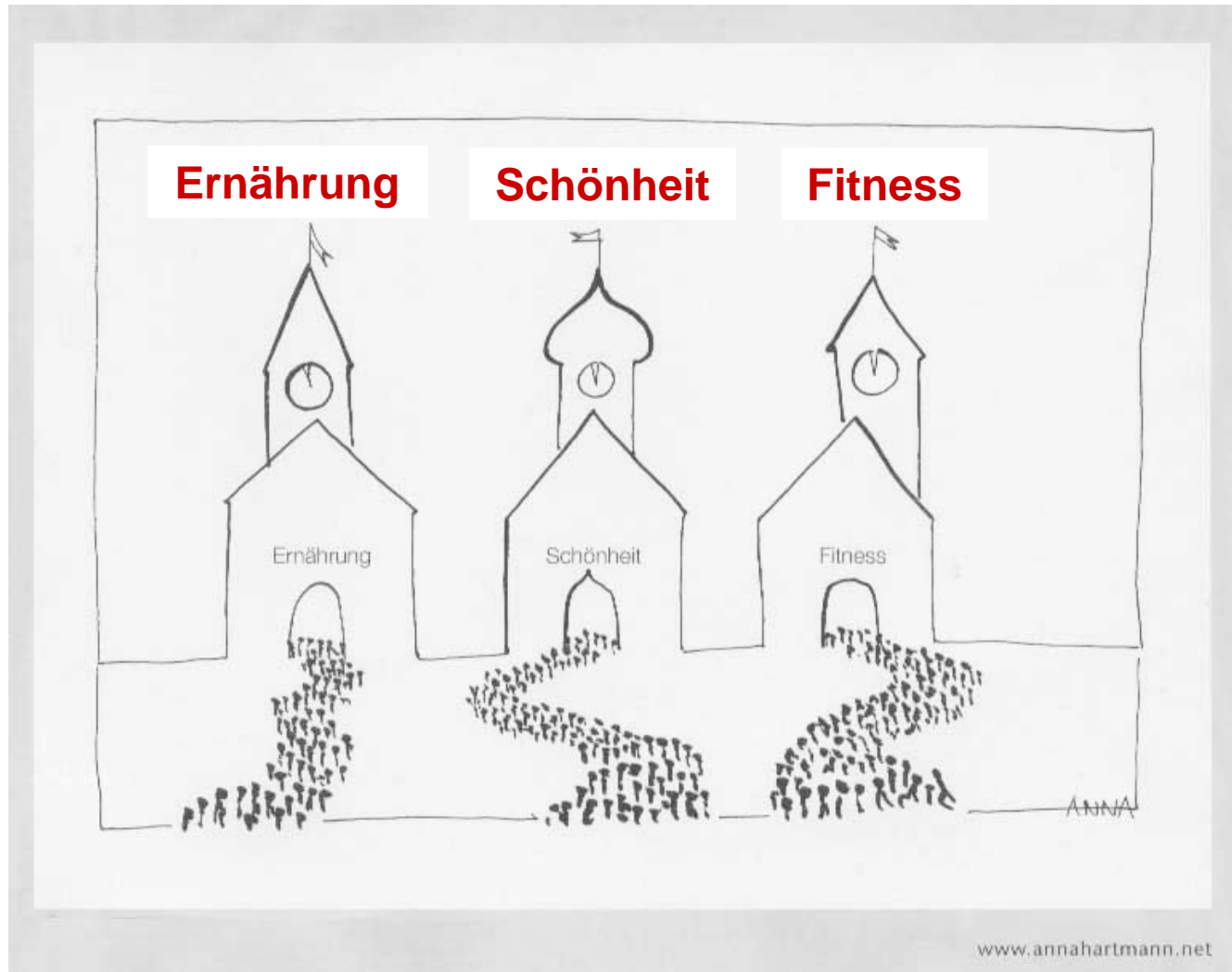


Wissenschaft

lifestyle



Neue Götter





Dauer Hitzewallungen

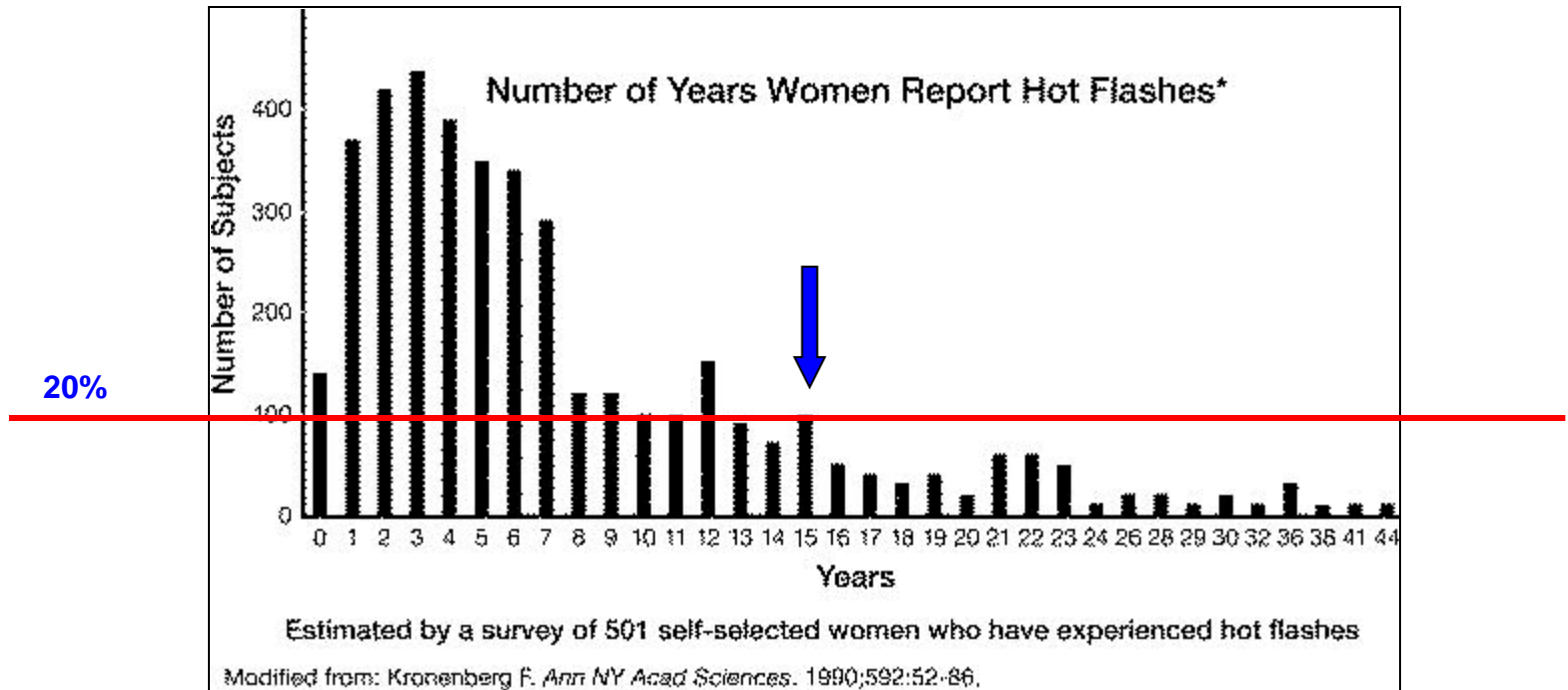


FIG. 1 . Hot flashes may continue years after menopause.

Frauen 50-79 Jahre

WHI Studie

2002

Hormone: Östrogen und Gestagen

16.608 Frauen

2004

Hormone: nur Östrogen

10.739 Frauen

Placebo

5429 Frauen

Calcium -Vitamin D Studie

36.282 Frauen

Beobachtungsstudie

93.676 Frauen

Ernährungsstudie

48.835 Frauen

Ziel: Prävention von Herz-Kreislauf-Krankheiten, osteoporose bedingten Knochenbrüchen, Brust- und Darmkrebs

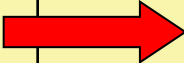




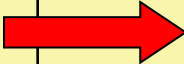
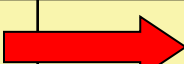
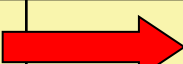
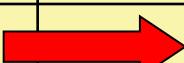
WHI Women Health Initiative

- 40 US-Zentren
- 28.000 Frauen
- 50-79 Jahre
- Östrogene allein oder kombiniert mit Gestagenen



WHI: Resultate der Hormontherapie


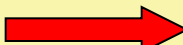
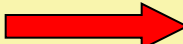


pro 10.000 Frauen pro Jahr

	Östrogen/Gestagen	nur Östrogen
Gallensteine	+	+
Brustkrebs	 + 8	 -
Hüftbruch	 - 5	 - 6
Dickdarmkrebs	 - 6	
Gebärmutterkrebs	(-)	
Herzinfarkt	 + 7	
Schlaganfall	 + 8	 +12
Lungenembolie	 + 8	
Unrinverlust	+	+

WHI Hormontherapiestudie: Kritische Anmerkungen

- Nur Frauen ohne Wechseljahrsbeschwerden
- 50 % hatten schon Herz-Kreislaufkrankheiten
- 5-10 % hatten schwere Herz-Kreislaufkrankheiten
- die Frauen waren im Mittel 63-64 Jahre alt

Hormontherapie und Herz-Kreislauf- Erkrankung

Altersgruppe	KHK Pro 10.000/Jahr
≤10 Jahre nach Menopause	 -6
10-19 Jahre nach Menopause	+4
≥ 20 Jahre nach Menopause	 +17
50-59 Lebensjahre	 -2
60-69 Lebensjahre	 -1
70-79 Lebensjahre	 +19

Insult: +9 pro 10000/Jahr (aber nicht 50-59 LJ)

Hormone, Herz und Gefäße

Rossouw J et al, JAMA 2007, 297(13):1465-76

Reanalyse Daten WHI-Studie

- Hormoneinnahme vor dem 60. Lebensjahr schützt vor Herzinfarkt
- Die Gefahr eines Hirnschlags wird nicht höher

Hormontherapie heute



Hormontherapie heute: Wann?

- bei hormonabhängigen Beschwerden, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen
- bevorzugt in den ersten 5-10 Jahren der MP
- bei Risikopatientinnen für Osteoporose
- örtlich bei Scheidentrockenheit
- eventuell unterstützend bei Depression

Hormontherapie heute: Wie?

- So niedrig und kurz wie möglich
- Bevorzugt Östrogen allein
- Scheidenbeschwerden lokal behandeln
- Bei erhöhtem Thromboserisiko transdermale Gabe bevorzugen

Hormontherapie und Gewicht

- Führt zu keiner wesentlichen Gewichtszunahme
- Verändert möglicherweise die Fettspeicherung wieder in Bevorzugung des Unterhautfetts
- Verbessert die Insulinresistenz und reduziert das Diabetes-Risiko
- Ist keine Therapie des Übergewichts und kann die auch altersbedingten Effekte nicht aufheben

Nicht auf dem
Marktplatz,
aber auch
nicht im Safe



Phytotherapeutika

- Traubensilberkerze
- Soja, Rotklee
- Johanniskraut
- Pestwurz (Relaxane®)
- Salbei





Grüner Tee

Kuriyama et al. JAMA 2006;296(10):1255-65

Prospektive Kohortenstudie Ohsaki National Health Insurance Cohort Study

Beobachtungszeit 1994-2005 , N= 40.530 JapanerInnen

- Gesamtmortalität und Mortalität an kardio-
vaskulären Erkrankungen sinkt mit steigendem
Grünteeconsum, vor allem bei Frauen
- Krebsmortalität bleibt unverändert

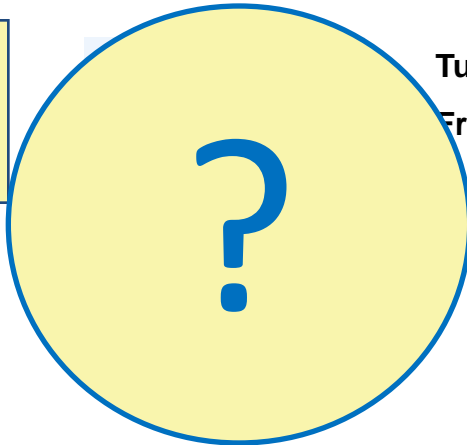
Traditionell Chinesische Medizin

Behandlungsmethoden:

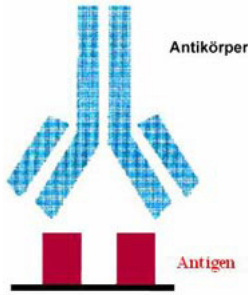
- Chinesische Arzneimitteltherapie
- Akupunktur + Moxabehandlung
- Tuina-Massage
- Medizinisches Qigong + Meridiangymnastik
- Ernährungslehre und Lebensführung



Ursachen



Autoimmunerkrankungen



- Myasthenia gravis
- Lupus Erythematodes
- Rheumatoide Arthritis
- Polyglanduläres AutoimmunSyndrom I, II

Krebstherapien



- Turner-Syndrom
- Fragiles-X-Syndrom
- Syndrom des resistenten Ovars
- Menopausendysgenese

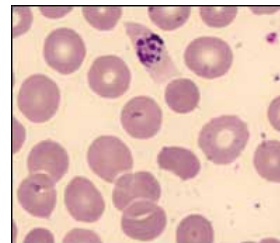
OP



- Endometriose
- Ovarialtumoren
- Hohes Brustkrebsrisiko

Vorzeitige Wechseljahre

Blut- und Stoffwechselkrankheiten



- Galaktosämie
- Hämochromatose

Folgen

- Kinderlosigkeit
- Osteoporose
- Erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten
- Verminderung des allgemeinen und sexuellen Wohlbefindens

Gefühlswelt betroffener Frauen

100 Frauen mit vorzeitiger Menopause, medianes Alter bei Diagnose 28 Jahre
Telefoninterviews 3 Jahre nach Diagnosestellung



- 71 % der Patientinnen waren unzufrieden mit der Art der Aufklärung
- Emotionale „Stress“ war um so höher, je unzufriedener mit der Beratung

Gesundheitsvorsorge

- Sport
- Ernährung
- Hormon~~ersatz~~therapie

Indikation: Menopause vor dem 40. LJ

Dauer: Minimum bis 40. LJ, eigentlich bis natürlicher Menopausenzeitpunkt.

 Die Bedenken bezüglich der HT **nach** Eintritt der regulären Menopause gelten nicht!

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine gute Gelegenheit, Krankheiten vorbeugend, also präventives Gesundheitsverhalten zu beginnen oder verstärken und die ganze Lebensführung zu überdenken

Altern heisst auch : Zugewinn an



- Selbstsicherheit
- Gelassenheit
- Genuss
- Erfahrung
- Toleranz



Bedingungen für Lebenszufriedenheit

Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein

- Harmonische Partnerschaft
- Vorhandensein sozialer Netze
- Körperliche Aktivitäten
- Befriedigende Berufstätigkeit oder Hobby
- Soziale Sicherheit in Gegenwart + Zukunft
- Autonomie und Unabhängigkeit
- Gesellschaftliche Funktion und Integration



...du erreichst einen Punkt in deinem Leben, wo du eine Menge Vertrauen in deine Fähigkeiten hast. Du hast eine Menge Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein quillt dir aus den Ohren. Das beste an dem mittel-alt-sein ist, dass du an dem Punkt bist, jemand die Meinung zu sagen und das kommt von der Sicherheit zu wissen, wer du bist und zu wissen, womit du dich nie wieder abgeben wirst und ich denke, das ist der schöne Teil vom mittel-alt sein. Du hast das ganze Austesten und Versuchen hinter dir ...

Afroamerikanerin, 44 Jahre



Schweizerische
Menopausengesellschaft
Spitalstrasse 9
4600 Olten
[info\(at\)meno-pause.ch](mailto:info(at)meno-pause.ch)

Willkommen
Bienvenue

www.meno-pause.ch