

# Claudia Apperger

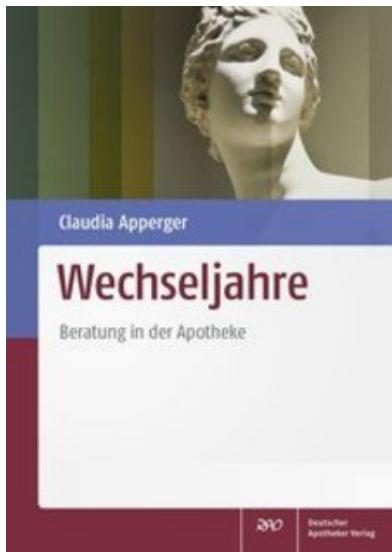
## Wechseljahre

Leseprobe

Wechseljahre

von Claudia Apperger

Herausgeber: Deutscher Ärzte-Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b22540>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort .....	v
Abkürzungsverzeichnis .....	xii
<b>1      Definitionen .....</b>	<b>1</b>
1.1     Prämenopause .....	4
1.2     Perimenopause .....	4
1.3     Menopause .....	4
1.4     Postmenopause .....	5
1.5     Vorzeitige Menopause .....	5
1.6     Einflussgrößen auf den Zeitpunkt der Menopause .....	6
1.7     Klimakterisches Syndrom .....	7
1.8     Zyklusunregelmäßigkeiten .....	7
1.9     Menopause Rating Scale .....	9
1.10    Abgrenzung zwischen Krankheit und Lebensphase .....	9
1.10.1   Hormonelle Hintergründe .....	9
1.10.2   Familiäre Veränderungen .....	10
1.10.3   Persönliches Empfinden .....	10
1.10.4   Kulturelle Unterschiede .....	11
<b>2      Die Sexualhormone und der weibliche Zyklus .....</b>	<b>12</b>
2.1     Hormone des Hypothalamus und der Hypophyse .....	12
2.2     Estrogene .....	14
2.3     Gestagene .....	16
2.4     Inhibin .....	16
2.5     Hormoneller Zyklus einer jungen, fertilen Frau .....	17
<b>3      Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre ..</b>	<b>19</b>
3.1     Hormonspiegel in der Prämenopause .....	19
3.2     Hormonspiegel in der Perimenopause .....	20
3.3     Hormonspiegel in der Postmenopause .....	21

<b>4</b>	<b>Klimakterischer Beschwerdekomplex.....</b>	<b>22</b>
<b>4.1</b>	<b>Beschwerden an den weiblichen Geschlechtsorganen .....</b>	<b>24</b>
4.1.1	Zyklusunregelmäßigkeiten .....	24
4.1.2	Blutungen nach der Menopause.....	24
4.1.3	Brustspannen .....	24
<b>4.2</b>	<b>Vasomotorische Beschwerden .....</b>	<b>26</b>
4.2.1	Hitzewallungen und Schweißausbrüche .....	26
4.2.2	Tachykardie .....	26
4.2.3	Thermoregulation .....	26
4.2.4	Weitere Ursachen .....	27
<b>4.3</b>	<b>Psychische Beschwerden und Auswirkungen auf das ZNS.....</b>	<b>27</b>
4.3.1	Stimmungsschwankungen.....	27
4.3.2	Angststörungen .....	29
4.3.3	Schlafstörungen.....	29
4.3.4	Konzentrationsstörungen .....	30
4.3.5	Alzheimer-Demenz.....	30
4.3.6	Migräne-Kopfschmerzen .....	30
<b>4.4</b>	<b>Symptome des Urogenitaltrakts .....</b>	<b>32</b>
4.4.1	Atrophie der Vaginalschleimhaut.....	32
4.4.2	Sexualität und Libido .....	33
4.4.3	Blasenfunktion.....	33
<b>4.5</b>	<b>Veränderungen an Haut und Schleimhäuten .....</b>	<b>35</b>
4.5.1	Haut.....	35
4.5.2	Haare .....	37
4.5.3	Mund- und Rachenraum.....	38
4.5.4	Auge.....	38
<b>4.6</b>	<b>Bewegungsapparat.....</b>	<b>39</b>
4.6.1	Körpergewicht.....	39
4.6.2	Muskel- und Gelenkschmerzen.....	40
4.6.3	Osteoporoserisiko.....	40
<b>4.7</b>	<b>Kardiovaskuläre Effekte .....</b>	<b>42</b>
<b>5</b>	<b>Künstliche Menopause.....</b>	<b>44</b>
<b>5.1</b>	<b>Ursachen.....</b>	<b>44</b>
5.1.1	Antihormonelle Therapien .....	45
5.1.2	Chemotherapie-assozierte Amenorrhö (CRA).....	45
5.1.3	Operative Eingriffe.....	45
5.1.4	Besonderheiten der Therapie .....	45

<b>6</b>	<b>Therapieansätze .....</b>	<b>47</b>
<b>7</b>	<b>Menopausale Hormontherapie .....</b>	<b>49</b>
<b>7.1</b>	<b>Hormonderivate in der Therapie .....</b>	<b>51</b>
7.1.1	Estrogene .....	51
7.1.2	Gestagene .....	52
7.1.3	Androgene .....	54
7.1.4	Unterschiedliche Applikationswege .....	54
7.1.5	Therapieschemata, kontinuierlich vs. zyklisch .....	57
<b>7.2</b>	<b>Therapieende .....</b>	<b>60</b>
<b>7.3</b>	<b>Kontraindikationen .....</b>	<b>60</b>
<b>7.4</b>	<b>Risiken und Nebenwirkungen .....</b>	<b>61</b>
7.4.1	Die wichtigsten Studien im Überblick .....	64
7.4.2	Diskussion .....	66
<b>7.5</b>	<b>Praktische Anwendungshinweise .....</b>	<b>67</b>
<b>7.6</b>	<b>Lokale Anwendung von Hormonen .....</b>	<b>68</b>
7.6.1	Estriol .....	69
7.6.2	Estradiol .....	70
7.6.3	Hormonfreie Pflege der Vaginalschleimhaut .....	71
<b>7.7</b>	<b>Verhütung in der Perimenopause .....</b>	<b>72</b>
7.7.1	Orale Kontrazeption .....	73
7.7.2	Hormonelle Depotpräparate .....	74
7.7.3	Spiralen und Co .....	76
7.7.4	Sonstiges .....	76
<b>8</b>	<b>Behandlung assoziierter Erkrankungen .....</b>	<b>77</b>
<b>8.1</b>	<b>Depressionen .....</b>	<b>77</b>
8.1.1	Hormontherapie und ihr Einfluss auf depressive Verstimmungen .....	77
8.1.2	Antidepressiva .....	78
8.1.3	Psychotherapie .....	79
<b>8.2</b>	<b>Schlafstörungen .....</b>	<b>79</b>
8.2.1	Tipps und Tricks rund ums Einschlafen .....	79
8.2.2	Phytopharmaka – Baldrian und Co .....	80
8.2.3	Antihistaminika als Schlafmittel .....	80
8.2.4	Schlafmittel auf Rezept .....	81
<b>8.3</b>	<b>Osteoporose .....</b>	<b>82</b>
8.3.1	Calcium und Vitamin D <sub>3</sub> .....	82
8.3.2	Sport und Bewegung .....	83
8.3.3	Medikamentöse Therapie .....	83

<b>9</b>	<b>Alternativen zur hormonellen Therapie.....</b>	<b>87</b>
<b>9.1</b>	<b>Selektive Serotonin-Reuptake-Inhibitoren (SSRI).....</b>	<b>88</b>
9.1.1	Wechselwirkung zwischen Paroxetin/Fluoxetin und Tamoxifen.....	88
<b>9.2</b>	<b>Venlafaxin und Mirtazapin .....</b>	<b>89</b>
9.2.1	Venlafaxin.....	89
9.2.2	Mirtazapin .....	90
<b>9.3</b>	<b>Antikonvulsiva – Gabapentin .....</b>	<b>90</b>
<b>9.4</b>	<b>Clonidin .....</b>	<b>90</b>
<b>10</b>	<b>Phytopharmaka.....</b>	<b>92</b>
<b>10.1</b>	<b>Traubensilberkerze .....</b>	<b>93</b>
10.1.1	Inhaltsstoffe und deren Wirkung .....	93
10.1.2	Besonderheiten der Therapie .....	94
10.1.3	Traubensilberkerze & Johanniskraut .....	95
<b>10.2</b>	<b>Phytoestrogene .....</b>	<b>95</b>
10.2.1	Soja und Rotklee .....	96
10.2.2	Rhapontik-Rhabarber .....	97
10.2.3	Hopfen.....	97
10.2.4	Granatapfel .....	98
<b>10.3</b>	<b>Yamswurzel .....</b>	<b>98</b>
<b>10.4</b>	<b>Mönchspfeffer .....</b>	<b>98</b>
<b>10.5</b>	<b>Salbei .....</b>	<b>100</b>
<b>10.6</b>	<b>Johanniskraut .....</b>	<b>100</b>
10.6.1	Inhaltsstoffe .....	101
10.6.2	Vielfältige Wirkungen .....	102
10.6.3	Wechselwirkungen .....	102
10.6.4	Phototoxizität .....	103
10.6.5	Verzögerter Wirkeintritt.....	103
<b>10.7</b>	<b>Vitamin E .....</b>	<b>103</b>
<b>10.8</b>	<b>Tabelle mit Produktbeispielen.....</b>	<b>104</b>
<b>11</b>	<b>Homöopathie und weitere komplementärmedizinische Ansätze .....</b>	<b>105</b>
<b>11.1</b>	<b>Homöopathie .....</b>	<b>105</b>
11.1.1	Einzelsubstanzen der Homöopathie .....	106
11.1.2	Komplexarzneimittel der Homöopathie .....	107

<b>11.2 Anthroposophie .....</b>	<b>107</b>
11.2.1 Arzneimittel aus der Anthroposophie.....	108
11.2.2 Für die Vaginalschleimhaut.....	108
<b>12 Lebensstil/Ernährung/Sport.....</b>	<b>109</b>
<b>12.1 Ernährung .....</b>	<b>110</b>
12.1.1 Viel Trinken .....	110
12.1.2 Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag.....	110
12.1.3 Vollkornprodukte bevorzugen.....	110
12.1.4 Ausgewählte Fette und Öle verwenden.....	111
12.1.5 Calcium für die Knochen .....	111
12.1.6 Vitamin D.....	112
12.1.7 Folsäure und Vitamin B <sub>12</sub> .....	112
12.1.8 Vitamin E.....	112
12.1.9 Soja.....	112
12.1.10 Alkohol, Coffein und Nicotin vermeiden .....	112
<b>12.2 Sport und körperliche Aktivität.....</b>	<b>113</b>
<b>12.3 Entspannungstechniken .....</b>	<b>113</b>
<b>12.4 Kleidung und andere Helfer.....</b>	<b>114</b>
<b>13 Die hormonellen Veränderungen des Mannes .....</b>	<b>115</b>
<b>13.1 Beschwerdekomplex .....</b>	<b>116</b>
13.1.1 Sexualität .....	116
13.1.2 Muskulatur und Knochen .....	116
13.1.3 Metabolisches Syndrom und Diabetes mellitus .....	117
13.1.4 Haut und Haare .....	118
13.1.5 Zentrales Nervensystem und Psyche .....	118
<b>13.2 Weitere Einflussgrößen – Lebensstil .....</b>	<b>119</b>
<b>13.3 Hormontherapie mit Testosteron .....</b>	<b>119</b>
13.3.1 Zu Risiken und Nebenwirkungen .....	120
13.3.2 Verschiedene Arzneiformen .....	120
<b>Quellen und Literatur .....</b>	<b>121</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>126</b>
<b>Sachregister .....</b>	<b>127</b>
<b>Die Autorin .....</b>	<b>133</b>



Claudia Apperger  
Wechseljahre  
Beratung in der Apotheke

134 Seiten, paperback  
erschienen 2017



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise  
[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)