Hitzewallungen sanft lindern

Aus der Arztpraxis: Der aktuelle Fall

Gynäkologin DDr. Bettina Wendl schildert den Fall einer Patientin in der sogenannten Perimenopause (Zeitpunkt um den Wechsel).

Symptome

Rita K. (46)* klagt über Brustspannen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche sowie eine unregelmäßige Menstruation, die oft über mehrere Wochen hinweg ausbleibt und mit teils starken Unterleibsschmerzen einhergeht. Sie hat zunehmend den Verdacht, dass die Wechseljahre schon eingesetzt haben.

Untersuchungen

Der Laborbefund ist weitgehend unauffällig, es zeichnet sich lediglich eine beginnende Menopause ab: Das FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon) sind erhöht – ein verlässlicher Hinweis auf den Eintritt der Wechseljahre. Estradiol und Progesteron sind etwas erniedrigt, was auf eine Abnahme der Aktivität der Eierstöcke hinweist.

Diagnose

Wie von der Patientin bereits erahnt, befindet sie sich im Übergang in die Wechseljahre – genauer gesagt in der Perimenopause. In dieser Phase ist die Regelblutung noch nicht vollständig ausgeblieben, wird aber immer unregelmäßiger bzw. geht mit einigen Beschwerden einher. So kann es neben Brustspannen oder Stimmungsschwankungen auch zu Gewichtszunahme aufgrund von Wassereinlagerungen im Gewebe kommen. Auch die klassischen Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen bzw. Schweißausbrüche treten bereits in diesem Stadium auf.

Foto: BSIP/UIG

Schweißausbrüche muss „frau" nicht anstehen lassen

Therapie

Beschwerden im Wechsel haben ihre Ursachen zumeist im Hormonhaushalt: Die Geschlechtshormone (z. B. Östrogen, Progesteron) nehmen ab und verursachen so ein Ungleichgewicht im Körper. Ziel einer Therapie ist es daher, dies wieder auszugleichen.

Eine „klassische" Hormonersatztherapie (also die Zugabe der fehlenden Hormone) lehnt die Patientin jedoch ab – diese ist in ihrem Fall auch nicht indiziert.

Daher ist im ersten Schritt eine pflanzliche Therapieoption zu bevorzugen.

Mönchspfeffer wirkt einem Ungleichgewicht der Hormone Östrogen und Progesteron entgegen und kann so zahlreiche Beschwerden (Brustspannen, Wassereinlagerungen), die in der Perimenopause auftreten, lindern.

Übrigens ist Mönchspfeffer auch generell bei Regelbeschwerden bzw. PMS zu empfehlen.

Isoflavone (z. B. aus Rotklee oder Soja) stabilisieren den sinkenden Hormonspiegel auf natürlichem Wege, ohne selbst Hormone zu sein. So unterstützen sie bei Symptomen wie Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen oder Nervosität. Kombinieren kann man diese zusätzlich mit Salbei, der den Körper bei der Temperatur-Regulation unterstützt und so gegen Schweißausbrüche hilft.

Verlauf

Nach drei Monaten berichtet Frau K. von einer Besserung ihrer Symptome. Es wird eine weiterführende Einnahme der pflanzlichen Präparate vereinbart.

UNSERE EXPERTIN

DDr. Bettina Wendl,
Fachärztin für Gynäkologie,
Psychotherapeutin in Baden (NÖ).
Info: www.frauenaerztin-baden.co.at

ANZEIGE