

Inhalt

Zur Verwendung des Buches	9
Geleitwort	11
Vorwort	13
Wie es zu diesem Buch kam	15
Einleitung	19

Teil 1: Gut zu wissen, was auf mich zukommt	23
--	-----------

1	Was ist typisch für die Wechseljahre?	25
1.1	Die Blutungen hören auf	25
1.2	Hitzewallungen werden ein Thema	26
1.3	Und sonst?	29
2	Was passiert im Körper?	33
3	Woher weiß ich, dass ich in den Wechseljahren bin?	39
4	Wie lange muss ich verhüten und welche Verhütungsmittel sind geeignet?	43
5	Wie lange dauern die Wechseljahre?	49
6	Welche Informationsbedürfnisse haben Frauen in den Wechseljahren?	51
6.1	Was wollen Frauen wissen?	51
6.2	Welche Informationen brauchen Frauen mit vorzeitigen Wechseljahren?	53

7	Welche Informationen brauchen Frauen nach medizinischen Eingriffen?	55
7.1	Frauen nach einer Gebärmutterentfernung	55
7.2	Frauen, die eine Sterilisation hatten	56
7.3	Frauen nach Entfernung der Eierstöcke durch Operation	56
7.4	Frauen mit (Brust-)Krebs nach Eierstockentfernung, Chemo- oder Antihormontherapie	57
Teil 2: Gut zu wissen, was ich selbst tun kann		59
8	Verbesserung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens	61
8.1	Psychische Ausgeglichenheit	62
8.2	Sport und Bewegung	66
8.3	Gesunde Ernährung	68
8.3.1	Vorbeugung von Osteoporose	68
8.3.2	Gewichtskontrolle	70
8.3.3	Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene)	72
8.3.4	Nahrungsergänzungsmittel	75
8.4	Genussmittel	76
8.4.1	Alkohol	76
8.4.2	Rauchen	77
8.5	Was hilft gegen Hitzewallungen und was nicht?	78
8.5.1	Abwarten bzw. Placebo	81
8.5.2	CBT (cognitive behavioural therapy) = Verhaltenstherapie	82
8.5.3	Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze)	83
8.5.4	Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogene)	85
8.5.5	Akupunktur	86
8.5.6	Johanniskraut	87
8.5.7	Sport	88
8.5.8	Tiefenentspannung	88
8.5.9	Vitamin E	89
8.5.10	Chinesische Kräuter	89
8.5.11	Melatonin	90
8.5.12	Ginseng	90
8.6	Was tun gegen andere Probleme?	91
8.6.1	... mit der Scheide	91
8.6.2	... mit der Sexualität	93
8.6.3	... mit der Psyche	97

8.6.4	... mit dem Schlaf	103
8.6.5	... mit Haut und Haaren	104
8.6.6	... mit Muskeln und Gelenken	104

Teil 3: Gut zu wissen, wie die Medizin helfen kann	107
---	------------

9	Hormontherapie mit Östrogenen/Gestagenen	109
9.1	Das sollten Sie vor Beginn einer Behandlung wissen	112
9.2	Welche Hormone sind für Sie die richtigen?	114
9.2.1	Östrogene alleine oder Östrogene und Gestagene	115
9.2.2	Phase der Wechseljahre	115
9.2.3	Hormone schlucken oder auf die Haut auftragen	116
9.2.4	Die richtige Dosis	119
9.2.5	Das Einnahme-Schema	127
9.3	Eine Hormontherapie beginnen, beobachten und beenden	131
9.3.1	Der Beginn	131
9.3.2	Das Beobachten	133
9.3.3	Das Beenden	134
9.4	Hormone nach Unterleibsoperationen	136
9.5	Hormontherapie bei vorzeitigen Wechseljahren	138
9.6	Hormonbehandlung der Scheide	140
9.7	Hormone zur Vorbeugung von Alterskrankheiten	144
9.8	Hormone und Anti-Aging	144
9.8.1	Hormone aus Yams-Wurzel-Extrakten	145
9.8.2	Wachstumshormone	148
9.8.3	Dehydroandrostendion	148
10	Risikozahlen verstehen und einschätzen	151
10.1	Nutzen und Risiken einer Hormontherapie	154
10.1.1	Thrombose und Embolie	154
10.1.2	Erkrankungen der Herzkranzgefäße	158
10.1.3	Schlaganfälle	161
10.1.4	Blasenprobleme: Harninkontinenz – Hormonbehandlung mit Tabletten, Pflaster oder Gel	164
10.1.5	Wiederholte Blasenentzündungen	169
10.1.6	Erkrankungen der Gallenblase und Gallengänge	170
10.1.7	Demenz	173
10.1.8	Knochenbrüche	176
10.1.9	Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)	180
10.1.10	Brustkrebs	183

Inhalt

10.1.11	Darmkrebs	188
10.1.12	Gebärmutterschleimhautkrebs	190
10.1.13	Eierstockkrebs	194
10.1.14	Gesamtsterblichkeit (Gesamtmortalität)	196
10.2	Zusammenfassende Beurteilung von Nutzen und Risiken	197
10.2.1	Vor- und Nachteile einer Hormontherapie zum Schlucken	197
10.2.2	Geringere Risiken für jüngere Frauen?	197
10.2.3	Geringere Risiken unter Hormonen, die über die Haut aufgenommen werden?	200
10.2.4	Einfluss der Einnahmedauer auf verschiedene Risiken	200
10.3	Entscheidungsfindung	203
11	Behandlung mit anderen Medikamenten	205
11.1	Tibolon	205
11.2	Psychopharmaka	206
11.3	Clonidin	208
12	Glossar: Erklärung von Fachbegriffen und Abkürzungen ...	211
	Literatur	223
	Sachregister	229
	Abbildungsnachweise	232