**Text: 736281\_Wechseljahre.docx**

**1. Prompting:**

"Einfache Sprache" ist ein Konzept, das darauf abzielt, Kommunikation so zu gestalten, dass sie für möglichst viele Menschen verständlich ist. Dies ist besonders wichtig im Kontext der Barrierefreien Kommunikation und der Inklusion. Hier sind einige zentrale Aspekte, die "Einfache Sprache" definieren:

1. : Komplexe, lange Sätze mit vielen Nebensätzen werden vermieden. Stattdessen werden kurze, klare Sätze verwendet.

2. : Fachbegriffe und komplizierte Wörter werden durch einfache, allgemeinverständliche Begriffe ersetzt oder erklärt.

3. : Passive Konstruktionen werden vermieden, stattdessen wird eine aktive Sprache bevorzugt.

4. : Der Text ist logisch und übersichtlich strukturiert. Kapitel und Abschnitte sind klar voneinander abgegrenzt.

5. : Häufig werden Bilder und konkrete Beispiele zur Unterstützung der Verständlichkeit eingebaut.

6. : Sprachliche Bilder und Redewendungen werden vermieden, da sie oft missverstanden werden können.

7. : Wichtige Informationen werden nochmals in anderen Formen wiederholt (z.B. Zusammenfassungen, Checklisten).

"Einfache Sprache" ist besonders bedeutsam für Menschen mit Lernschwierigkeiten, einer kognitiven Beeinträchtigung, nicht-muttersprachliche Sprecher oder ältere Menschen. Durch die Verwendung einfacher Sprache wird eine breitere Zugänglichkeit zu wichtige Informationen und gesellschaftlicher Teilhabe ermöglicht. In Deutschland gibt es sogar festgelegte Regelwerke und Leitlinien, wie zum Beispiel vom Netzwerk Leichte Sprache, die konkrete Empfehlungen und Standards für die Erstellung von Texten in einfacher Sprache bieten.

Die Förderung der "Einfachen Sprache" unterstützt letztlich das Ziel der Inklusion, indem sie sicherstellt, dass alle Menschen, unabhängig von ihren individuellen Fähigkeiten, gleichberechtigten Zugang zu Informationen und Kommunikation haben.

**2. Prompting:**

Wechseljahre: Beginn, Symptome, Hilfe bei Beschwerden

Was hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche?

Unsere Inhalte sind von Ärzten geprüft Von Dr. med. Irmela Manus. Letzte Aktualisierung: 31.01.2023

Übersicht:

- Was sind die Wechseljahre?

- Mögliche Wechseljahrsbeschwerden

- Muss man Hormone ersetzen?

- Therapie mit Hormonen? Informiert entscheiden

- Örtliche Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich

- Was sind bioidentische Hormone (BIH)?

- Was sind Phytoöstrogene?

- Pflanzliche Mittel

- Was bewirkt der Lebensstil?

- Verhütung in den Wechseljahren

- Wechseljahre beim Mann?

- Beratung durch Experten, Quellen

Was sind die Wechseljahre?

In den Jahren vor und nach der letzten Monatsblutung sind Frauen in den Wechseljahren. Diese Zeit ist der Übergang von den fruchtbaren Jahren hin zur Lebensphase, in der Frauen keine Kinder mehr bekommen können. Dies nennt man auch Klimakterium.

Meist beginnen die Wechseljahre zwischen 40 und 45 Jahren. Die Eierstöcke produzieren weniger Hormone, und der Eisprung bleibt öfter aus. Die Monatsblutungen werden unregelmäßiger und hören schließlich ganz auf. Die letzte Monatsblutung nennt man Menopause. Sie tritt im Durchschnitt mit 51 bis 52 Jahren auf, kann aber auch früher oder später stattfinden.

Eine Hormonuntersuchung kann nicht immer zuverlässig zeigen, ob die Wechseljahre begonnen haben. Frauen bemerken das oft an unregelmäßigen Blutungen oder Hitzewallungen. Krankenkassen zahlen Hormontests nur in besonderen Fällen, z.B. bei Verdacht auf vorzeitige Wechseljahre.

Bei manchen Frauen stoppen die Blutungen unter 40 Jahren. Das ist eine vorzeitige Menopause. Behandlungen wie Krebstherapien können das auslösen. Betroffene sollten sich von ihren Ärzten beraten lassen.

Wechseljahre: Welche Phasen gibt es und was bedeuten Fachbegriffe?

- Menopause: Die letzte Monatsblutung, erkennbar, wenn 12 Monate keine Blutung mehr aufgetreten ist.

- Prämenopause: Die Zeit vor der Menopause.

- Perimenopause: Die Zeit ein Jahr vor bis ein Jahr nach der Menopause.

- Postmenopause: Die Zeit ab 12 Monate nach der Menopause.

- Klimakterium: Fachbegriff für die Wechseljahre.

- Klimakterische Beschwerden: Fachbegriff für Beschwerden in den Wechseljahren.

Mögliche Symptome in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine normale Lebensphase. Der Körper verändert sich hormonell und das kann verschiedene Anzeichen haben. Die Monatsblutungen werden meist unregelmäßig. Das kann sich durch kürzere oder längere Abstände oder durch stärkere oder schwächere Blutungen zeigen. Blutungen nach der Menopause sollten immer ärztlich untersucht werden.

Typische Beschwerden sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Eine Hitzewallung ist eine plötzlich auftretende Hitzewelle, meistens im Gesicht und Oberkörper, gefolgt von einem Schweißausbruch. Diese können auch nachts auftreten und den Schlaf stören. Hitzewallungen sind jedoch nicht gefährlich.

Wie lange halten Hitzewallungen in den Wechseljahren an?

Im Durchschnitt dauern Hitzewallungen etwa 7,4 Jahre. Davon entfallen 4,5 Jahre auf die Zeit nach der letzten Monatsblutung.

Beschwerden im Genitalbereich

Die Schleimhäute im Genitalbereich können dünner und trockener werden. Das kann zu Schmerzen beim Sex und häufigeren Harnwegsinfekten führen.

Weitere mögliche Symptome

Wechseljahrsbeschwerden können auch Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme und erhöhtes Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten umfassen. Diese Symptome können auch andere Ursachen haben, deshalb ist eine ärztliche Untersuchung ratsam.

Muss man Hormone in den Wechseljahren ersetzen?

Nein, es ist ein natürlicher Vorgang. Manche Frauen nehmen dennoch Hormone ein, um Beschwerden zu lindern. Diese Therapie nennt man menopausale Hormontherapie (MHT). Sie kann helfen, hat aber auch Risiken wie erhöhtes Brustkrebs- oder Thromboserisiko. Eine Hormontherapie sollte daher individuell mit einem Arzt besprochen werden.

Therapie mit Hormonen? Informiert entscheiden

Eine Hormontherapie kann helfen, sollte aber nur nach ärztlicher Beratung und Abwägung von Nutzen und Risiken begonnen werden. Hormone gibt es als Tabletten, Pflaster, Cremes oder Gele. Es gibt systemische Hormontherapien (wirken im ganzen Körper) und örtliche Hormontherapien (wirken nur im Genitalbereich).

Örtlich angewendete Hormone bei Beschwerden im Genitalbereich

Hormone können als Cremes, Gele oder Zäpfchen in die Vagina eingeführt werden. Sie helfen bei Scheidentrockenheit und Harnwegsinfekten. Auch hierbei ist eine ärztliche Beratung wichtig.

Was sind bioidentische Hormone (BIH)?

Bioidentische Hormone gleichen den Hormonen, die der Körper selbst produziert. Sie haben ähnliche Vor- und Nachteile wie synthetische Hormone.

Was sind Phytoöstrogene?

Phytoöstrogene sind pflanzliche Stoffe, die eine hormonähnliche Wirkung haben. Sie sind z.B. in Sojabohnen und Leinsamen enthalten. Ihre Wirkung ist noch nicht vollständig erforscht.

Pflanzliche Mittel

Manche pflanzlichen Mittel wie Traubensilberkerze sollen Wechseljahrsbeschwerden lindern. Ihre Wirksamkeit ist unterschiedlich und nicht immer wissenschaftlich belegt. Pflanzliche Mittel können Nebenwirkungen haben, deshalb ist eine ärztliche Beratung ratsam.

Was bewirkt der Lebensstil?

Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung, viel Bewegung und wenig Stress kann das Wohlbefinden steigern und das Risiko für Krankheiten reduzieren.

Verhütung in den Wechseljahren

Auch in den Wechseljahren ist eine Schwangerschaft möglich, deshalb sollte weiter verhütet werden. Frauen über 50 Jahre können auf Verhütung verzichten, wenn 12 Monate lang keine Regelblutung mehr auftrat. Frauen unter 50 Jahre sollten nach der Menopause noch mindestens zwei Jahre lang verhüten. Eine ärztliche Beratung zur geeigneten Verhütungsmethode ist wichtig.

Wechseljahre beim Mann

Auch bei Männern verändert sich der Hormonspiegel im Alter, aber nicht so stark wie bei Frauen. Manchmal kann Testosteronmangel Beschwerden wie Antriebslosigkeit oder Gewichtszunahme verursachen. Eine ärztliche Beratung ist auch hier wichtig.

Beratung durch Experten

Dr. med. Maria J. Beckermann ist Frauenärztin und Expertin für Wechseljahre.

Wichtiger Hinweis:

Dieser Text gibt allgemeine Hinweise und ersetzt keine ärztliche Beratung. Für individuelle Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.