

# Inhaltsverzeichnis

## 6 Was wollen Sie wissen?

### 11 Besser als ihr Ruf

- 16 „Klimakterisches Syndrom“
- 19 Ein „ganzer“ Mensch werden
- 22 Die frauenärztliche Begleitung
- 25 Porträt

### 29 Zyklus und Hormone

- 36 Zyklusschwankungen
- 40 Porträt

### 45 Du bist nicht allein ...

- 47 Pflanzliche Medikamente
- 50 Hitzewellen
- 56 Schlafstörungen
- 58 Trockene Haut
- 61 Trockene Schleimhäute
- 62 Depressive Stimmungen
- 66 Schwindel und Leistungsschwäche
- 68 Muskel- und Gelenksbeschwerden
- 68 Migräne und Kopfschmerzen
- 69 Verstärkter Haarwuchs oder Haarausfall
- 71 Porträt

### 75 Erotik und Zärtlichkeit

- 79 Trockene Scheide
- 81 Senkung und Inkontinenz
- 90 Porträt





50

Mögliche +  
Beschwerden  
und was  
dagegen hilft



47

Welche pflanzlichen  
Mittel bei Wechsel-  
jahresbeschwerden  
helfen können



177

Von Ernährung  
bis Sport – Tipps  
für den Alltag

### 93 Die Hormontherapie

- 102 Ein Blick zurück:  
55 Jahre Hormon-Hype
- 112 Die Hormontherapie
- 140 Porträt

### 143 Risiko Osteoporose

- 148 Osteoporose vorbeugen
- 156 Diagnose
- 158 Behandlung
- 160 Porträt

### 163 Bleiben Sie gesund

- 166 Gut ernähren
- 176 Viel bewegen
- 179 Sich selbst treu bleiben
- 182 Porträt

### 185 Hilfe

- 185 Adressen
- 187 Stichwortverzeichnis

# „Klimakterisches Syndrom“

Lange Zeit galten die Wechseljahre als „Verlustalter“, geprägt von Defekten, Defiziten, Funktionsstörungen und Abbau.



**Ein Frauenarzt formulierte es noch vor wenigen Jahren in einem Vortrag wie folgt:** „Das Klimakterium ist ein ernstzunehmender klinischer Zustand, der Gesundheit und Glück der Frau bedrohen kann.“ Aus dieser fatalen Situation gab es seinerzeit nur einen Ausweg: die Hormontherapie.

Einen solchen Satz könnte heutzutage kein Arzt mehr unwidersprochen formulieren – zum Glück. Dazu hat in hohem Maße die Studie Women’s Health Initiative beigetragen, deren 2002 bekannt gewordene Ergebnisse gründlich aufgeräumt haben mit der Meinung, dass Frauen nur mithilfe einer Hormontherapie gesund und attraktiv in und durch die zweite Lebenshälfte gelangen könnten (siehe „Ein Blick zurück: 55 Jahre Hormon-Hype“ S. 102). Über vierzig Jahre lang war Frauenärztinnen und -ärzten wieder und wieder eingebläut worden, dass nur eine Hormontherapie eine Frau vor dem unweigerlichen körperlichen Verfall und seelischen Ruin bewahren könne.

Als sich herausstellte, dass genau das Gegenteil der Fall war – dass eine Hormontherapie Frauen in den Wechseljahren eher kränker als gesünder macht, wenn sie pauschal und ohne Not erfolgt –, war plötzlich

Schluss mit dieser Propaganda. Seither finden die Ergebnisse einer Studie der Berliner Medizinpsychologin und Gesundheitswissenschaftlerin Prof. Dr. Beate Schultz-Zehden aus dem Jahr 1996 wieder verstärkt Beachtung. Sie bestätigten, was die Frauen selbst der Hormon-Propaganda immer wieder entgegengehalten hatten: Es gibt einige Frauen, die wirklich stark leiden; es gibt viele Frauen, die zwar körperliche Beschwerden haben, aber nicht so, dass diese ihre Lebensqualität nachhaltig beeinflussen; und es gibt Frauen, die mehr oder weniger ungeschoren durch die Wechseljahre kommen. Der Erhebung zufolge haben

- ▶ 67 Prozent der Frauen keine oder nur leichte Hitzewallungen
- ▶ 56 Prozent keine oder nur leichte Schlafstörungen
- ▶ 60 Prozent keine oder nur leichte depressive Stimmungen
- ▶ 63 Prozent keine oder nur leichte Leistungs- und Gedächtnisminderungen
- ▶ 60 Prozent keine oder nur eine leichte Abnahme der Sexualität
- ▶ 84 Prozent keine oder nur leichte Harnwegbeschwerden
- ▶ 75 Prozent keine oder nur leichte Trockenheit der Scheide



- ▶ 51 Prozent keine oder nur leichte Gelenk- und Muskelbeschwerden
- ▶ 84 Prozent keine oder nur leichte Herzbeschwerden.

Diese Ergebnisse sprechen eine deutliche Sprache: Wechseljahre können bei einigen Frauen mit unangenehmen Begleitscheinungen einhergehen, sie sind aber weder ein Mangelzustand noch ein Grund zur Besorgnis. Mit ausschlaggebend ist auch die Perspektive, aus der wir auf mögliche Beschwerden schauen: Empfinden wir sie als Zeichen eines bevorstehenden Abstiegs, oder kündigen sie lediglich von einem Wandel, dem es sich anzupassen gilt? Ob wir uns von Hitzewallungen und anderen Störungen die Lebensfreude vermiesen lassen, hängt vor allem von uns selbst und unseren Lebensbedingungen ab – es gibt immer Möglichkeiten, so damit umzugehen, dass sie das alltägliche Leben nicht zu sehr beeinträchtigen.

Jeder große Lebensabschnitt geht mit bestimmten körperlichen und seelischen Signalen einher, die uns auffordern, uns mit

der jeweiligen Situation auseinanderzusetzen. Mal ertönen sie mit Pauken und Trompeten, mal mit Flöten und Harfen. Immer aber wird daraus eine Melodie. Sie gilt es zuzulassen, wahrzunehmen und Schlüsse daraus zu ziehen.

Wenn Sie den Wechseljahren mit dieser Einstellung begegnen, werden Sie mit einer anderen Erwartungshaltung darauf zugehen, anders mit möglicherweise auftauchenden Problemen oder Symptomen umgehen und den Wechsel auch anders erleben. Und Sie werden erkennen, dass sich plötzlich neue und schöne Lebensperspektiven eröffnen.

### **Wechseljahre sind keine Krankheit**

Die Wechseljahre setzen nicht mit einem Paukenschlag ein, sondern langsam, ganz allmählich. Sie dauern auch nicht nur wenige Monate oder ein Jahr, sondern genau genommen zweimal sieben Jahre – sieben vor der letzten Menstruation und sieben danach. Keine Sorge – das bedeutet nicht, dass Sie 14 Jahre lang Hitzewellen oder Schlafstörungen haben werden. Diese Zeitspanne



## Trockene Schleimhäute

Sinkende Östrogenspiegel und Alterungsprozesse tragen dazu bei, dass die Schleimhäute nicht mehr so stark durchblutet werden.

➔ **Wie ausgeprägt sich die geringere Durchblutung bemerkbar macht, ist von Frau zu Frau verschieden.**

Manche Frauen vertragen plötzlich keine Kontaktlinsen mehr oder müssen sie früher herausnehmen, weil die Augen trockener werden. Sie können nicht mehr so gut Wasser speichern und produzieren weniger Tränenflüssigkeit. Die Bindehaut wird somit anfälliger für Entzündungen. Das zeigt sich dadurch, dass die Augen brennen, jucken und sich röten. Nicht selten entsteht ein unangenehmes „Sandkorngefühl“.

Die Haut fühlt sich insgesamt trockener an, wird leicht spröde (vor allem an den Händen, Ellenbogen, Beinen und im Ge-

sicht), spannt schneller und juckt häufig ein wenig. Sie können selbst viel dazu beitragen, dass die Schleimhäute nicht so stark austrocknen:

- ▶ Halten Sie die Raumluft feucht. Lüften Sie häufig, stellen Sie in jedes Zimmer eine große Schale Wasser, das Sie täglich erneuern (ein paar Tropfen Aromaöl sorgen für einen angenehmen Duft).
- ▶ Trinken Sie viel, dann werden auch Nieren, Blase und Harnröhre gut gespült, sodass sich Krankheitskeime gar nicht erst festsetzen können.
- ▶ Häufige Blasenentzündungen können sich auch mit einer Hormontherapie bessern (siehe S. 93).

- ▶ Gegen trockene Augen helfen künstliche Tränen (Apotheke). Sie können auch probieren, ob die Schleimhaut der Augen mit homöopathischen Tropfen aus Augentrost (Euphrasia) unempfindlicher wird. Achten Sie darauf, dass die Augentropfen in Einzelphiole für den Tagesbedarf abgepackt sind und verwenden Sie täglich eine neue Phirole. Wenn Sie die Tropfen vom Vortag weiterverwenden, kann es sein, dass die Flüssigkeit mittlerweile von Bakterien besiedelt ist und Sie sich eine Bindehautentzündung einhandeln.
  - ▶ Die Mundschleimhaut wird besser ernährt, wenn Sie den Mund morgens mit zwei Esslöffeln kaltgepresstem Sonnenblumen- oder Sesamöl ausspülen. Das Öl fünf Minuten im Mund hin- und herbewegen und dann ausspucken. Achten Sie darauf, dass das Öl naturbelassen und kaltgepresst ist. Den gleichen Zweck erfüllen drei Tropfen Grapefruitkernextrakt (in Apotheken oder Naturkostläden) in einem Glas Wasser. Den Mund damit spülen, anschließend ausspucken.
  - ▶ Pfefferminzbonbons, Kaugummi oder saure Drops (auch zuckerfrei) regen die Speichelsekretion an.
  - ▶ Tupfen Sie bei Bedarf die Naseninnenwände mit einem feuchten Wattestäbchen ab oder sprühen sie tagsüber ab und zu Salzwasser in die Nase (als Fertigspray), um die Schleimhaut zu befeuchten.
- Was hilft, wenn die Scheidenschleimhaut nicht mehr so gut durchblutet und empfindlicher geworden ist, lesen Sie ab S. 79.

## Depressive Stimmungen

Nicht wenige Frauen geraten in den Wechseljahren in eine traurige Stimmung, aus der sie nur schwer herausfinden.

→ **Die Traurigkeit kann, muss aber nicht zwangsläufig etwas mit der hormonellen Umstellung zu tun haben.**

Eine Depression ist eine seelische Störung, die zu jedem Zeitpunkt im Leben auftreten kann, meist ausgelöst durch eine

akute Überforderung. Kennzeichnend für eine Depression ist, dass die Stimmung gedrückt ist, alles gleichgültig wird, keine Freude mehr aufkommt und alltägliche Anforderungen – wie aufstehen, waschen, anziehen, sauber machen – eine kaum noch zu



bewältigende Zumutung darstellen. Menschen mit Depressionen geht es häufig morgens besonders schlecht, sie können sich nicht gut konzentrieren, halten nicht viel von sich selbst und leiden oft unter Schlafstörungen. Depressionen können sehr unterschiedlich ausgeprägt sein und verschiedenen lange dauern.

Echte Depressionen kommen bei Frauen in den Wechseljahren nicht häufiger vor als in anderen Lebensabschnitten – der Prozentsatz depressiver Frauen liegt relativ konstant bei etwa 10 Prozent und ist lediglich bei älteren Frauen etwas höher. Allerdings kann es sein, dass Frauen, die schon

früher unter Depressionen gelitten haben, in den Wechseljahren erneut daran erkranken. Das trifft aber nur auf einen sehr kleinen Teil der Frauen zu. Insgesamt scheint sich das Befinden gesunder Frauen – soweit es durch die gängigen Untersuchungsmethoden messbar ist – in den Wechseljahren nicht einschneidend zu verändern.

Depressive Stimmungen, die ebenfalls in jedem Alter in Belastungssituationen vorkommen können, halten wesentlich kürzer an als echte Depressionen, und die Beschwerden sind nicht so ausgeprägt. Zwar gibt es auch da Phasen der Mut- und Hoffnungslosigkeit, aber sie dauern meist nicht



**Vorsicht vor chemischen Seelentröstern** – Setzen Sie sich keine chemische „Brille“ auf, durch die die Welt scheinbar rosarot aussieht. Psychopharmaka, die angstlösend, beruhigend oder schlaffördernd wirken (wie Adumbran®, Librium®, Tavor®, Tranxilium®), mögen kurzfristig bei schweren Trauerfällen sinnvoll sein (Verlust des Partners/der Partnerin oder enger Freundinnen und Freunde), bei depressiven Stimmungen in den Wechseljahren sind sie fehl am Platz, da sie rasch abhängig machen.



## Die Hormontherapie

Jede Hormontherapie besteht aus Östrogenen und Gestagenen – sofern Sie Ihre Gebärmutter noch haben.

➔ **Wurde der Uterus entfernt**, genügt es, Östrogenpräparate anzuwenden. Der Zusatz von Gestagenen ist dann sogar ungünstig, weil sie eine Reihe von unerwünschten Wirkungen haben können, aber keinen zusätzlichen Nutzen bringen. Für welche Therapie Sie sich entscheiden, hängt davon ab, worauf es Ihnen ankommt und wie Ihre Lebenssituation aussieht. Wenn Sie häufig unterwegs sind, werden Sie andere Prioritäten setzen als eine Frau, die einen geregelten Tagesablauf hat. Ausschlaggebend ist auch, wie sehr die Beschwerden Sie stören und wie ausgeprägt sie sind.

Eine Hormontherapie kann sowohl hinsichtlich der Dosis, als auch der Zubereitung so präzise auf Ihre individuellen Bedürfnis-

se zugeschnitten werden, dass sie so gut wie keine unerwünschten Wirkungen mehr hat.

Am Anfang der Behandlung mit Hormonpräparaten sollten Sie normalerweise mit der niedrigsten Dosis beginnen und diese dann nach Bedarf steigern: Gel können Sie nach Bedarf dosieren, Zäpfchen oder Tabletten können Sie halbieren oder vierteln. Tablettenteiler gibt es in der Apotheke, damit können Sie die oft sehr kleinen Pillen korrekt in der Mitte durchschneiden, sodass die Dosis auch wirklich halbiert wird. Wenn Sie unsicher sind, ob die Tabletten in dem Ihnen verschriebenen Mittel gut teilbar sind, fragen Sie am besten in der Apotheke nach.

Wenn die Dosis zu hoch ist, können Sie die Mittel auch nur alle zwei bis drei Tage

anwenden. Pflaster lassen sich in zwei oder vier Teile schneiden – allerdings nur die folienähnlichen Matrix-Pflaster, die dickeren Membran-Pflaster dürfen Sie nicht zerschneiden (siehe S. 123).

Voraussetzung für eine nebenwirkungsfreie Hormontherapie ist, dass Sie einen fachlich versierten Arzt oder eine Ärztin finden, der bzw. die sich auf dem recht komplizierten Gebiet der Hormonwissenschaft (Endokrinologie) gut auskennt. Eine Hormontherapie erfordert Geduld, Erfahrung und Know-how.

Womöglich werden Sie im Laufe der Jahre unterschiedliche Präparate brauchen. Am Anfang der Wechseljahre beispielsweise entsteht oft weniger ein Defizit als vielmehr ein relativer Überschuss an Östrogen. Der Grund ist, dass durch den häufig ausbleibenden Eisprung ein deutlicher Mangel an Gelbkörperhormon (Progesteron) besteht, wohingegen die Östrogene noch in gewohnter Konzentration von den Eierstöcken freigesetzt werden (siehe hierzu auch S. 29).

Diese Östrogendominanz und die zugleich bestehende Schwäche an Gelbkörperhormon zeigen sich dann beispielsweise in Form von Brustspannen, Wassereinlagerungen im Gewebe oder auch Zyklusunregelmäßigkeiten. Typische Anzeichen eines Östrogenrückgangs hingegen sind Hitzewellen und/oder eine ungewohnt empfindliche Vaginalschleimhaut.

Jede Hormontherapie sollte genau auf Ihre Beschwerden abgestimmt sein. Wollen

Sie nur die Scheidenhaut stabilisieren und widerstandsfähiger machen, genügen meist örtlich anzuwendende Präparate mit Estriol. Haben Sie starke Hitzewellen, brauchen Sie estradiolhaltige Mittel (Tabletten, Gel, Ring oder Pflaster). Vor allem das Gestagen sollte Ihrem individuellen Gesundheitszustand entsprechend ausgewählt werden (siehe S. 129). Die Behandlung kann jederzeit unterbrochen oder abgesetzt werden – oft ist es sinnvoll, die Hormone in Intervallen anzuwenden, weil auch die Wechseljahresbeschwerden meist schubweise verlaufen und nicht gradlinig mit der Zeit immer schlimmer werden. Es ist vielmehr ein wellenförmiges Auf und Ab, dem sich auch eine Hormontherapie anpassen kann.

### **Einzelnen oder kombiniert?**

Wenn Sie Ihre Gebärmutter noch haben, müssen Sie zusätzlich zu Östrogenen immer auch Gestagene anwenden. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder Sie nehmen von Anfang an ein Kombi-Präparat, in dem beide Hormonarten in festgelegter Dosierung enthalten sind, oder Sie fügen den Östrogenen für zehn bis zwölf Tage ein Gestagen hinzu (Sequenz-Therapie). Damit erfolgt dann auch alle vier Wochen wie bisher eine Abbruchblutung. Dieses Vorgehen ist meist nur dann sinnvoll, wenn Sie zu Beginn der Hormontherapie noch Menstruationsblutungen haben.

Setzt Ihre Periode nur noch in großen Abständen ein, können Sie überlegen, was

# Stichwortverzeichnis

---

## A

Adumbran® 63  
 Alpha-Tocopherol 171  
 Altersflecken 59  
 Anämie 87  
 Androgen-Dominanz 69  
 Angeliq® 131  
 Angina Pectoris 96  
 Antibiotika 132  
 Arganöl 171  
 Arteriosklerose 167  
 Asia-Gerichte 169  
 Augentrost (Euphrasia)  
 62  
 Ausdauersportarten 53  
 Ausschabung 40, 96  
 Autogenes Training 39  
 Azetylsalicylsäure 39

## B

Baldrian 47, 57  
 Basisdiagnostik 156  
 Bauchfett 167  
 Bauchkrämpfe 38  
 Bauchumfang 167  
 Beckenboden 82  
 Begleitung, frauenärztliche  
 22  
 Betacarotin 174  
 Bettdecke 52  
 Bewegung 154, 176  
 Bikalm® 57

Bindegewebe (Kollagen) 81, 143  
 Bisphosphonate 158  
 Blase 95  
 Blasenentzündungen 61  
 Blutarmut 87  
 Blutfette 115  
 Brustkrebs 98, 115  
 Burnout 179  
 Bürogymnastik 178

## C

Chemische Enthaarungsmittel 70  
 Chlormadinon 71, 130  
 Cholesterin 169, 171  
 Cimicifuga racemosa siehe  
 Traubensilberkerze  
 Climopax® 108  
 CycloÖstrogenal® 135  
 Cyproteron 130

## D

Dalmadorm® 57  
 Depression 62  
 DHEA (De-Hydro-Epi-  
 Androsteron) 127  
 Diabetes 133  
 Dienogest 130  
 Diosgenin 48  
 Diphenhydramin 57

Döderlein-Bakterien 94  
 Dolestan® 57  
 Doxylamin® 57  
 Doxzyklin 132  
 Drospirenon 131  
 DXA (Dual-X-Ray-Absorptiometrie) 156  
 Dydrogesteron 130

## E

Eierstöcke 30, 34  
 Elastin 58  
 Endometriose 116  
 Endometrium siehe  
 Gebärmutter  
 Enthaarungsmittel 70  
 Entmineralisierung 144  
 Entspannung 39  
 Epilation 70  
 Ernährung 166  
 –, kalziumreiche 148  
 Essigwasser 152  
 Estradiol 33, 34, 94, 115,  
 118, 127  
 Estradiolvalerat 119  
 Estriol 33, 34, 94, 117  
 Estron 34  
 Ethinylestradiol 38, 117  
 Eurythmie 154

**F**

Fächer 52  
 Falafel 169  
 Fast Food 169  
 Fettarm kochen 173  
 Fliegende Hitze 50  
 Flunitrazepam 57  
 Fluoride 158  
 Flurazepam 57  
 Flüssigkeitszufuhr 58  
 Follikelstimulierendes  
 Hormon (FSH) 31  
 Frauenarzt 22  
 Frauengesundheits-  
 zentren 46  
 Frauenmantel 48  
 Freie Radikale 175  
 Frühgymnastik 66  
 Funktionsunterwäsche 51

**G**

Gallenwege, Erkrankungen  
 der 94  
 Gebärmutterentfernung 85  
 – Folgen 89  
 – minimalinvasiv 87  
 Gebärmutterschleimhaut  
 95  
 Gebärmutter Spiegelung 96  
 Geheimratsecken 69  
 Gelbkörper (Corpus  
 luteum) 32  
 Gelbkörperförderndes  
 (luteinisierendes)  
 Hormon (LH) 31

Gelbkörperhormon (Proge-  
 steron) 32  
 Gerinnungsstörung (APC-  
 Resistenz) 97  
 Geschlechtshormone,  
 weibliche 33  
 Gestagene 113, 129  
 Ginseng 48  
 Gittalun® 57  
 Gleitcreme 80  
 Grapefruitkernextrakt 62  
 Griseofulvin 132  
 Gynodian Depot® 127

**H**

Haarausfall 69  
 Haarentfernung 70  
 Haarwasser 71  
 Harnröhre 95  
 Harntröpfeln 81  
 Hausmittel 38, 53  
 Haut 58, 94  
 –, trockene 58  
 Hautflecken 59  
 Heißwachs 70  
 Hepatitis-Erkrankungen  
 115  
 Herz 96  
 – Durchblutungs-  
 störungen 96  
 Herzfrequenz-Variabilität  
 164  
 Herzinfarkt 96  
 Herz-Kreislauf-Erkan-  
 kungen 96

High density lipoproteins  
 (HDL) 172  
 Hirnanhangsdrüse (Hypo-  
 physe) 31  
 Hitzewallungen 50  
 Hormone 33, 110, 115  
 Hormonstatus 30  
 Hormontherapie 93, 112  
 – bei Haarausfall 71  
 Hormon-Yoga 178  
 Hypercholesterinämie,  
 familiäre 172  
 Hypothalamus 50  
 Hysterektomie 85

**I, J**

Ibuprofen 39  
 Indivina® 108  
 Ingwer 60  
 Inkontinenz 81  
 Isoflavone 49  
 Joghurt 149  
 Johanniskraut 47, 64

**K**

Kalzitinin siehe Schild-  
 drüse  
 Kalzium 143, 150  
 Kalzium-Phosphat-Stoff-  
 wechsel 156  
 Kalziumräuber 152  
 Käse 150  
 Keratin 71  
 Keuschlamm siehe  
 Mönchspfeffer

Knochenbrüche 153  
 Knochen-Computertomographie (Osteo-CT) 156  
 Knochendichtemessung 156, 157  
 Knochenstoffwechsel 143  
 Kohlepräparate 132  
 Kollagen 58, 143  
 Kontaktlinsen 61  
 Kopfschmerzen 68  
 Koronarspasmen 96  
 Krafttraining 155  
 Kräutertee 53, 60  
 Kreislauf 96  
 Kürettage 40, 96

## L

Lassi-Getränke 149  
 Lavendel 48  
 Lavendelwickel 39  
 Lebensmittelzusatzstoffe 152  
 Leber 122  
 Leberfunktionsstörung 115  
 Leinöl 170  
 Leistungsschwäche 66  
 Librium® 63  
 Linoladiol N® 126  
 Linolsäure 170  
 Lipid 171  
 Lipoproteine 172  
 Liviella® 136  
 Lorbeerblatt 54  
 Low density lipoproteins (LDL) 172

## M

Magnesium 143, 151  
 Magnet-Resonanz-Tomographie 100  
 Mammographie 100  
 Mandelöl 79  
 Matrixpflaster 123, 125  
 Medikamente, pflanzliche 47  
 Meditation 39  
 Medrogeston 130  
 Medroxyprogesteron 108, 130  
 Membranpflaster 123  
 Migräne 68, 116  
 Mikrofaser 52  
 Milchsäure 94  
 Mineralien 174  
 Minipille 38  
 Minoxidil 71  
 Minozyklin 132  
 Minze 60  
 Miso 170  
 Mittelschmerz 32  
 Mogadan® 57  
 Mönchspfeffer (Agnus castus) 47  
 Moradorm® 57  
 Mundschleimhaut 62  
 Muskel- und Gelenksbeschwerden 68  
 Muskelentspannung nach Jacobson 39  
 Myome 116  
 Myomembolisation 86

## N

Nachtkerzenöl 79  
 Nahrungsergänzungsmittel 24  
 Nebenschilddrüse 144  
 Nervenbotenstoffe 29  
 Neurotransmitter 29  
 Neutralfette (Triglyzeride) 97  
 Nitrazepam 57  
 Norethisteron 130  
 Nüsse 171

## O

Oberlippenbart 70  
 Oberschenkelhalsbruch 153  
 Olivenöl 79, 170  
 Omega-3-Fettsäuren 170  
 Optidorm® 57  
 Osteoblasten 144  
 Osteo-CT siehe Knochen-Computertomographie  
 Osteoklasten 144  
 Osteoporose 143  
 – Anzeichen 145  
 – Behandlung 158  
 – bei Männern 147  
 – Diagnose 156  
 – vorbeugen 148, 154  
 Östrogene 32, 113, 117  
 –, konjugierte 128  
 Östrogenspiegel 68  
 Oxalsäure 152

**P, Q**

Parathormon 144  
 Paracetamol 39  
 Pausenkultur 164  
 Pflaster 123  
 Phosphat 152  
 Phosphor 143  
 Phytoöstrogene 47  
 Pilates 82  
 Plaques 172  
 Porphyrie 133  
 Prasteron 127  
 Presomen comp.<sup>®</sup> 108  
 Progesteron 34, 115, 129  
 Prolaktin 47  
 Prolaktinüberschuss 47  
 Proteine 172  
 Psychopharmaka 63  
 Qigong 154

**R**

Radikalfänger (Antioxidanzien) 175  
 Raloxifen 158  
 Rapsöl 170  
 Regaine<sup>®</sup> 71  
 Rezeptoren 29  
 Rhapontik-Rhabarber 48  
 Rhapontizin 48  
 Rhythmus 163  
 Ringelblumensalbe 79  
 Rohypnol<sup>®</sup> 57  
 Rotklee 49

**S**

Salbei 47  
 Scheide 94  
 –, trockene 79  
 Scheidentabletten 115  
 Scheidenwandplastik 84  
 Schilddrüse 144  
 Schlafhygiene 56  
 Schlafsterne<sup>®</sup> 57  
 Schlafstörungen 56  
 Schlaganfall 96  
 Schleimhäute 94  
 –, trockene 61  
 Schweißausbrüche 50  
 Schwindel 101, 66, 101  
 Selbstbewusstsein 15  
 Selektive Östrogen-Rezeptor-Modulatoren (SERM) 158  
 Sex 75  
 Soja 49, 170  
 Sonata<sup>®</sup> 57  
 Sonne 59  
 Sonnenschutzmittel 59  
 Spirale 38  
 Spironolacton 131  
 Spritze 127  
 Stilnox<sup>®</sup> 57  
 Stimmungen, depressive 62  
 Stressinkontinenz 81  
 Stroma 33  
 Sushi 169  
 Syndrom, klimakterisches 16

**T**

Tai-Chi 154  
 Tavor<sup>®</sup> 63  
 Tension-free Vaginal Tape (TVT) 87  
 Tetrazyklin 132  
 Thrombosen 97  
 Tibolon 136  
 Tofu 170  
 Tränen, künstliche 62  
 Transdermales therapeutisches System (TTS) 123  
 Tranxilium<sup>®</sup> 63  
 Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) 47  
 Triglyzeride siehe Neutralfette  
 Triglyzeridwerte 115  
 Trinken 60  
 Tropfen 115  
 Tumore, östrogenabhängig wachsende 115

**U**

Übergewicht 116  
 Ultraschall-Untersuchung 100  
 Unterwäsche 51  
 Urinabgang 81  
 Utrogest<sup>®</sup> 130

**V**

Vagifem® 126  
Vaginalring 126  
Vaginaltabletten 126  
Verhütung 38  
Verstärkter Haarwuchs  
69  
Vitamine 152, 174  
– Vitamin D 144, 152  
– Vitamin E 79, 170

**W**

Wärmeregulationszentrum  
50  
Wasserstoffperoxid 70  
Wechselduschen 53  
Weizenkeimöl 79  
Women's Health Initiative  
16, 105

**X**

Ximovan® 57

**Y**

Yamswurzel 48  
Yoga 39

**Z**

Zaleplon 57  
Zäpfchen 115  
Zärtlichkeit 78  
Zolpidem 57  
Zopiclon 57  
Zwischenblutungen 95  
Zyklus 29  
Zyklusschwankungen 36  
Zysten an den Eierstöcken  
116