

Inhalt

Das Klimakterium – Krankheitsbild oder physiologischer Zustand? ... 11

Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber

Diagnostik des Klimakteriums	11
Die Anamnese	11
Ist das Klimakterium nicht ein natürlicher Prozess, den man ohne Therapie akzeptieren sollte?	13
Lebenslange Hormontherapie für alle Frauen?	14
Welche Frau soll eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren verwenden?	15
Hormongabe – Therapie oder Prophylaxe?	15
Hormonsubstitution zeitlich begrenzen?	16
Die drei Hormongruppen des Eierstockes	16
Progesteron – Hormon für die Seele	16
Östrogene und Androgene – Hormone für Schlaf, Herz und Schönheit	17
Die drei Fragen der Hormonersatztherapie	18
Braucht man überhaupt eine Hormonersatztherapie?	18
Welches Hormon benötigt die Frau?	19
In welcher Dosierung soll das Hormon zugeführt werden?	19
Östrogenrezeptoren	20
Hormone dorthin, wo sie sein sollen	20
Machen Hormone dick?	21
Bekommt man von den Hormonen einen Herzinfarkt?	22
Östrogenumbau	23
Wie Pflanzen den Östrogen-Abbau beeinflussen	23
Erzeugen Hormone Krebs?	24
Schlussfolgerung	25
Zusammenfassung	26

Psychosoziale Aspekte ... 28

Univ.-Prof. Dr. Beate Wimmer-Puchinger, Mag. Karin Dabernig

Wechseljahre – Krisenjahre?	28
Lebenssituation von Frauen in der Lebensmitte – Daten und Fakten	29
„Krankheit Frau“ – soziokulturelle Perspektiven	34
Psychoziale Aspekte, Psychosomatik	36
Chance: Richtungs-„Wechsel“	39

Sexualmedizinische Aspekte ... 40

Dr. Elia Bragagna

Sexualität ist	41
Wie wichtig ist Sexualität für Frauen im Klimakterium?	42

Herausforderungen im Klimakterium.	43
Mythen über weibliche Sexualität im Klimakterium	43
Häufigkeit von Sexualproblemen im Klimakterium	43
Der körperliche Ist-Zustand	44
Gesundheitlicher Ist-Zustand	46
Prävalenz chronischer Erkrankungen in Österreich	46
Wissenschaftliche Aussagen zum Einfluss der Menopause auf die Sexualfunktion	47
Sexuelle Auswirkungen des Hormonabfalls	47
Psychosoziale Faktoren	48
Partnerschaftsprobleme	48
Kränkungen, Trennungen und Veränderungen für die Frau	49
Partner im Wandel	49
Biografische Altlasten	51
Veränderte körperliche, emotionale und sexuelle Bedürfnisse wahrnehmen und mitteilen	51
ÄrztInnen als Ansprechpartner für sexuelle Probleme im Klimakterium	52
Sich zur Ansprechpartnerin/zum Ansprechpartner für sexuelle Gesundheit machen	52
Die häufigsten Fehler bei der Behandlung von Frauen im Klimakterium mit Sexualproblemen	53
Erheben einer Sexualanamnese: mit geringem Zeitaufwand zu einer sicheren	
Diagnose	55
Sexualmedizinische ärztliche Begleitung für Frauen im Klimakterium	58
Was tun, wenn die Frau keine/n SexualpartnerIn hat?	62

Die Kosmetik bei klimakterischen Frauen ... 63

Bettina Meißl

Hautveränderungen	63
Altersakne	63
Altersflecken	63
Schleimhautveränderungen	64
Klimakterischer Haarausfall	64
Vermehrte Behaarung im Gesicht	64
Hitzewallungen und Schweißausbrüche	64
Sonstige Empfehlungen	64

Gesund, gepflegt und gelassen in die Wechseljahre

Ganzheitliche Kosmetik ... 65

Maria Gertrud Wagner

Was wollen Sie in der zweiten Hälfte Ihres Lebens erleben, leben, machen, tun?	65
Wovor haben Sie Angst?	66

Behandlungsmöglichkeiten nach der Traditionellen Europäischen Medizin ... 68

Dr. Petra Zizenbacher

Verschiedene Aspekte der klimakterischen Beschwerden	68
--	----

Das Hormonsystem	68
Die Geschlechtsorgane	69
Die weiblichen Geschlechtsorgane	71
Zu starke Regel	78
Zwischenblutungen	78
Wechselbeschwerden	78
Wallungen	79
Operationen	79
Einige Therapien aus der traditionellen europäischen Medizin (TEM)	80
Aderlass	80
Schröpfen	82
Heilfasten	82
Kneippkuren	82

Homöopathische Therapiemöglichkeiten ... 83

Dr. Susanne Katholnigg

Alternativmedizin – Komplementärmedizin	83
Homöopathie	84
Prinzipien der Homöopathie	84
Wechseljahre und Homöopathie	87
Homöopathische Arzneien für Wechselbeschwerden	89

Behandlungsmöglichkeiten nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ... 96

Dr. Sylvia Carolina Sperandio MBA

Die Frau in der TCM	96
Das klimakterische Syndrom – Ätiologie	98
Symptome des Klimakteriums	99
Erscheinungen und Symptome im Klimakterium nach TCM	100
Diagnostik	100
Zungendiagnose	100
Pulsdiagnose	100
Therapie	101
Arzneimitteltherapie	101
Akupunktur	103
Diätetik	104
Tuina	105
Taiqichuan, Qi-Gong	105
Zusammenfassung	105

Kneippmedizin für das Klimakterium ... 106

Dr. Regina Webersberger

Geschichtliches	106
Die fünf Säulen	107

Aktuelle Situation der Kneipp-Medizin	109
Kneipp-Medizin und Klimakterium	110
Kneipp-Kur für Wechseljahresbeschwerden	110
Hydrotherapeutische Anwendungen während der Kur	112
Phytotherapie	113
Ernährungstherapie	116
Bewegungstherapie	116
Ordnungstherapie	116
Empfehlungen für zu Hause	117

Behandlungsmöglichkeiten nach der Ayurvedamedizin ... 118

Dr. Ashish Bhalla

Die ayurvedische Philosophie	118
Behandlungsprinzipien der Ayurvedamedizin	119
Ayurveda und Klimakterium	120
Therapeutische Möglichkeiten	123
Die wichtigsten Pflanzen zur Unterstützung der Wechseljahre	124
Fallbeispiel – eine Frau mit Menorrhagien (verlängerte Menstruation)	125
Anamnese	125
Ayurvedische Untersuchung	126
Diagnose	126
Therapie	126
Folgekonsultation nach vier Wochen	127
Folgekonsultation nach neun Wochen	127
Folgekonsultation nach drei Monaten	127
Folgekonsultation nach neun Monaten	127

Phytotherapie in der Menopause ... 128

Prof. Dr. Karin Kraft

Körperliche Aktivität und Sport ... 130

Prim. Univ.-Prof. Mag. DDr. Anton Wicker, Dr. Sebastian Edtinger

Physiologische Veränderungen während des Klimakteriums	131
Rezeptierung des Medikamentes „Bewegung“	132
Ausdauer	132
Krafttraining	135
Koordinationstraining	136
Empfohlene Aktivitäten im Klimakterium	137
Sinnvoller Sport	137
Gehen, Wandern	137
Laufen	138
Tanzen	138
Alpiner Skilauf	138
Skilanglauf	138
Ball sportarten	138

Golf	138
Radfahren	139
Schwimmen	139
Zusammenfassung	140

Die balneologische Behandlung gynäkologischer Probleme, speziell des Klimakteriums ... 142

Dr. Wolfgang Foisner

Die therapeutischen Angebote	143
Die prinzipielle Wirkung balneotherapeutischer Anwendungen	143
Komplexe Therapie	144
Gynobalneologie in Österreich	144
Rückblick auf alte Zeiten	144
Österreichische Kurorte im Detail	145
Gynobalneologie in Deutschland	146
Deutsche Kurorte im Detail	147
Gynobalneologie in Tschechien	150
Heimanwendung	150
Kleine Heilmittellehre	150
Moortherapie	150
Heilwässer	151
Heilgase	152
Indikationen	152
Indikationen für die Moortherapie (Halbbäder und Packungen)	152
Indikationen für die Soletherapie (Wannenbäder, Bewegungsbäder, Vaginaltherapie)	152
Praktisches Vorgehen bei klimakterischen Beschwerden	153
Konstitutionslehre nach Aschner	153
Schlussmeinung	154

Zur Vertiefung

Der reproduktive Alterungsprozess beginnt im Gehirn ... 156

Univ.-Prof. Dr. Mag. Hubert H. Kerschbaum

Neuronale Kontrolle der GnRH-Sekretion	158
GnRH-Neurone: Input und Output	158
Reproduktive Seneszenz beginnt im Gehirn	160
Altersabhängige Veränderungen östrogensensitiver neuraler Schaltkreise	161

Wirkung der weiblichen Hormone auf das Gehirn und Bedeutung für das Klimakterium ... 163

Dr. Patrycja Stein

Organisierender Einfluss der Sexualhormone auf das Gehirn	164
---	-----

Ausprägung und Entstehung sexueller Dimorphismen	165
Bedeutung der Organisation durch Sexualhormone für den Menschen	166
Aktivierender Einfluss der Sexualhormone auf das Gehirn	166
Modulation von GABA und Glutamat	167
Modulation von Acetylcholin	167
Modulation der serotonergen Signalübertragung	168
Modulation der dopaminergen Signalübertragung	168
Geschlechtsunterschiede bei psychiatrischen Erkrankungen	168
Affektive Störungen und frauenspezifische Erkrankungen	169
Die Östrogenhypothese der Schizophrenie	170
Klimakterium und Psyche	170
Klimakterium und Kognition	171
Bedeutung der Hormonersatztherapie für Kognition	171
Klimakterium und Stimmung	173
Hormonersatztherapie in der Therapie der depressiven Störung	174
Konklusion	175

Literatur ... 176

Autorinnen und Autoren ... 182

Abbildungsnachweis ... 184

Register ... 185