



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Fachärztin Larissa Vidal | Dr. med. Silke Heichel | Dr. med. Ute Rupp | Hebamme Cathrin Kalmbach

Schlafstörungen in den Wechseljahren



ihres Körpers kaum, während andere mit verschiedenen Problemen zu kämpfen haben. Das häufigste Symptom sind Schlafstörungen. Experten gehen davon aus, dass jede zweite Frau in den Wechseljahren davon betroffen ist. Doch woher kommen sie? „Zum einen liegt es an der Hormonumstellung: Die Eierstöcke produzieren weniger Östrogen und auch andere Hormone werden vermindert hergestellt“, erklärt Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Daher bildet das Gehirn weniger Acetylcholin und Noradrenalin, wichtige Botenstoffe, die die Schlafphasen steuern: Der Schlafrhythmus gerät durcheinander. Die Abnahme des Östrogens bewirkt zudem Hitzewallungen sowie nächtliches Schwitzen.“

Zwischen dem 40. und dem 55. Lebensjahr beginnen die Wechseljahre (auch: Klimakterium), ein neuer Lebensabschnitt der Frau fängt an. Die Wechseljahre bezeichnen die Zeit der hormonellen Umstellung, die am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau steht. Einige Frauen bemerken die Veränderung

Einfache Maßnahmen erleichtern es, Schlafstörungen entgegenzuwirken. „Ein regelmäßiger Lebensrhythmus, viel Bewegung sowie der Verzicht auf Aufputzmittel wie Kaffee, Tee oder Zigaretten wirken sich positiv auf das Einschlafverhalten aus“, empfiehlt Dr. Keilbach. „Entspannungstechniken wie Yoga

oder Autogenes Training können ebenfalls beim Einschlafen helfen.“ Wichtig ist auch, im Schlafzimmer für eine angenehme, nicht zu warme Temperatur zu sorgen.

Bei ausgeprägten, anhaltenden Beschwerden sollte der Frauenarzt aufgesucht werden: Eine Hormon-Ersatz-Therapie ist dann oft hilfreich. „Künstliche Östrogene lindern die Wechseljahrsbeschwerden und damit auch die nächtlichen Schweißausbrüche“, berichtet Dr. Keilbach. „Allerdings ist die Hormon-Ersatz-Therapie mit Vorsicht zu genießen: Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, könnte sich erhöhen.“ Daher sollte die Dosierung so niedrig wie möglich sein und die Einnahme der Hormone nur so lange wie unbedingt nötig durchgeführt werden.

Doch nicht nur körperliche Ursachen müssen im Zusammenhang mit Schlafstörungen in den Wechseljahren genannt werden. Auch die Psyche spielt eine nicht unerhebliche Rolle. Die Frau beginnt, über ihr Leben nachzudenken, über die Veränderung ihres Körpers und ihrer Rolle in der Gesellschaft. Allgemein gilt: Frauen, die ihre Interessen und Hobbys pflegen, viele soziale Kontakte haben und zu einem gesunden Selbstbewusstsein neigen, schaffen es mit weniger Beschwerden durch die Wechseljahre.

Schwanger – ja oder nein?

Manchmal kann man nicht schnell genug Gewissheit darüber bekommen, ob man schwanger ist oder nicht. Verschiedene Methoden bieten sich an.

Der Urintest ist die am häufigsten angewandte Methode, eine Schwangerschaft nachzuweisen. Das Teststäbchen wird dabei in den Urin eingetaucht, nach wenigen Minuten verfärbt sich das Stäbchen und das Testergebnis wird angezeigt. Beim Urintest wird die Existenz des Hormons HCG überprüft, welches nur im Schwangerschaftsfall nachzuweisen ist. Schon zwei Wochen nach der Empfängnis kann mit einer Zuverlässigkeit von 95 Prozent eine Schwangerschaft festgestellt werden. Zur Sicherheit sollte



noch ein Frauenarzt konsultiert werden. Er kann der Patientin durch einen Bluttest noch früher Gewissheit verschaffen: Bereits neun Tage nach Befruchtung der Eizelle wird ein sicheres Ergebnis mitgeteilt. Eine Feststellung der Schwangerschaft durch eine Ultraschalluntersuchung hingegen ist erst frühestens ab der sechsten Schwangerschaftswoche möglich. Das Ultraschallbild zeigt dann die Einnistung des Embryos in der Gebärmutter.



Info für Teens:

»Ist doch (gynäko)logisch!«

Der richtige BH – worauf solltest Du beim Kauf achten?

In der Pubertät verändert sich Dein Körper. Ungefähr ab dem 11. Lebensjahr fangen die Brüste an zu wachsen, bei dem einen Mädchen früher, bei dem anderen später. Damit die Brüste nicht anfangen zu hängen und das Bindegewebe nicht zu sehr beansprucht wird, solltest Du möglichst früh beginnen, einen BH zu tragen. Er gibt Deinem Busen eine schöne Form und stützt ihn zusätzlich. Viele Mädchen und junge Frauen tragen aber die falsche BH-Größe. Worauf Du beim Kauf achten solltest, erfährst Du hier.

Ganz wichtig ist, dass Du den BH im Geschäft ausprobierst, weil keiner wie der

andere sitzt. Mit den Größen kann man aber auch ganz schön durcheinander kommen: 75A, 80B, 85C – was soll denn das? Die Zahl steht für die Unterbrustweite und ist ein Mittelwert. Die Unterbrust ist der Teil unter dem Busen, über die der untere BH-Teil verläuft. Wenn Dein Umfang unter der Brust zum Beispiel zwischen 73 und 77 Zentimeter liegt, ist Deine Größe 75. Der Buchstabe steht für die Cupgröße.

Der Cup ist der Teil, in dem die Brust liegt. Dabei ist A die kleinste Größe, die Cupangabe steigt alphabetisch an. Der Busen muss vom Cup total umschlossen werden, der BH darf weder einschneiden noch Falten werfen. Wenn Dein Busen also herausquillt, ist der BH zu klein. Der BH-Verschluss sollte in der Mitte des Rückens sitzen, nicht höher.

Wenn Du eher einen kleinen Busen hast, kannst Du einen Push-Up-BH nehmen, dann sieht gleich alles nach viel mehr aus (wenn Du das möchtest). Bei einem großen Busen



solltest Du auf breite Träger achten, sie verteilen das Gewicht besser. Dünne Träger würden in die Schultern einschneiden und das tut auf Dauer echt weh.

Hört sich alles schwieriger an, als es ist. Das Einfachste ist, Du gehst in ein Wäsche-Fachgeschäft und lässt Dich von einer Verkäuferin beraten. Die können sogar oft so erkennen oder messen nach, welche BH-Größe Du brauchst. Farbe und Muster von Deinem neuen BH sind Geschmacksache – such Dir das aus, was Dir gefällt!

In der Reihe Verhütung Aktuell stellen wir Ihnen die derzeit gängigen Verhütungsmethoden näher vor. Für eine individuelle Beratung stehen Ihnen die Frauenärzte Rotebühlplatz gern zur Verfügung!

Verhütung Aktuell: Die Sterilisation

Wenn sich eine Frau sicher ist, ihre Familienplanung abgeschlossen zu haben, besteht zur sicheren Empfängnisverhütung die Möglichkeit einer Sterilisation. Bei dem meist ambulanten Eingriff unter Vollnarkose werden die Eileiter der Patientin verschlossen und zusätzlich durchtrennt. Reife Eizellen gelangen nicht mehr in die Gebärmutter, Eizellen und Spermien können folglich nicht mehr zusammenkommen. Die Kosten für den Eingriff werden nur in medizinisch notwendigen Fällen von der Krankenkasse übernommen, sie belaufen sich auf 500 bis 1.000 Euro.

Nachteile

Folgen einer Sterilisation können stärkere und unregelmäßigere Blutungen sein, auch verstärkte Menstruationsbeschwerden sind nicht selten. Das Risiko einer Eileiterschwangerschaft ist nach dem Eingriff erhöht. Da die Sterilisation eine endgültige Methode der Empfängnisverhütung ist, sollte sich die Patientin darüber im Klaren sein, dass ein eventueller späterer Kinderwunsch nur unter schwierigen Bedingungen oder gar nicht erfüllt werden kann. Kinderlose Frauen sollten sich daher nicht vor dem 35. Lebensjahr sterilisieren lassen, der Eingriff und dessen Konsequenzen sollten vorher ausführlich mit dem

Partner besprochen werden. Eine Sterilisation lässt sich nur durch komplizierte mikrochirurgische Operationen mit geringen Erfolgsaussichten wieder rückgängig machen.

Vorteile

Die Sterilisation ist eine der sichersten Methoden der Empfängnisverhütung: Der Pearl-Index liegt bei 0,1. Das bedeutet, dass eine von 1.000 Frauen trotz Sterilisation schwanger werden kann. Der große Vorteil der Sterilisation ist, dass nicht mehr an Verhütung gedacht werden muss. Der Sexualtrieb wird nicht beeinträchtigt, das hormonelle Gleichgewicht wird nicht gestört.

Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal, Fachärztin,
Dr. med. Silke Heichel, Dr. med. Ute Rupp,
Cathrin Kalmbach, Hebamme

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19 • D – 70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de