

Störungen der Blutung immer abklären lassen

Veränderungen sind normal. Aber es könnte auch was anderes sein.

Datteln. (-hm-) Mit den Wechseljahren einher gehen naturgemäß Veränderungen der Monatsblutung – in Bezug auf ihre Länge und ihre Menge. Schmierblutungen und Zwischenblutungen können auftreten, oder ein Zyklus ist erst gar nicht mehr erkennbar.



Yvonne Tasche.

„Diese normalen Blutungsstörungen müssen zwar nicht behandelt werden“, erläuterte Yvonne Tasche, Oberärztin der Frauenklinik am Datteln St. Vincenz-Krankenhaus, bei der Abendsprechstunde. „Aber man muss ausschließen, dass es sich um eine andere Erkrankung handelt.“

Gemeint sind Polypen, Myome, Veränderungen am Muttermund, Scheidentrockenheit, Entzündungen, Karzinome, Gerinnungsstörungen, ja und, was gerade in den Wechseljahren ungewollt und länger unbemerkt geschehen kann, auch eine Schwangerschaft. „Gehen Sie daher regelmäßig zum Frauenarzt und reden mit ihm über eventuelle Blutungsstörungen. Er kann das einordnen“, mahnte Tasche.

Um die Blutung zu lokalisieren, untersucht er mittels Spiegel Scheide und Gebärmutter von innen, mit einem Mikroskop den Muttermund und per Tasten die Beschaffenheit der Gebärmutter. Auch die Ultraschalluntersuchung trägt zum Aufspüren von Blutungsursachen bei. Werden keine organischen Ursachen gefunden, gibt eine Hormonanalyse weiteren Aufschluss. Unter Umständen kann dann eine Hormonspirale oder die Pille Abhilfe schaffen.

Gebärmutterentfernung als letztes Mittel

Besteht hingegen der Verdacht auf eine organische Ursache, müsse diese bei einem kleinen operativen Eingriff in der Klinik genauer unter die Lupe genommen werden. Polypen und Myome können dort ggf. beseitigt und Gewebeprobe von bösartigen Veränderungen genommen werden. Wenn alles durchlaufen und als gutartig befundet ist, die Blutungsstörung aber nicht verschwindet, so Tasche, könne man die Gebärmutter-schleimhaut veröden, evtl. auch abtragen.

Als wirklich letztes Mittel bezeichnete sie die Gebärmutterentfernung. „Das ist ein größerer Eingriff, mit größerem Risiko und Sie brauchen längere Zeit, bis Sie wieder fit sind.“

Die meisten Blutungsstörungen seien aber nichts Schlimmes und durch das hormonelle Ungleichgewicht während der Wechseljahre bedingt. „Aber das Risiko für organische Ursachen“, so betonte die Fachmedizinerin, „steigt mit dem Alter. Daher sollten Sie das immer abklären lassen.“

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Wechseljahre"



Frauensache war die Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag, bei der Medizinerinnen des Datteln St. Vincenz-Krankenhauses über die Wechseljahre und die Behandlung der damit verbundenen Beschwerden referierten und auch persönliche Fragen beantworteten. Einziger Mann im Saal: Moderator Frank Bergmannshoff, Leiter unserer Lokalredaktion Herten. –FOTOS: ANDREAS KALTHOFF (3)

Irgendwann erwischt es jede

DATTELN. Irgendwann erwischen sie jede: die Wechseljahre mit all ihren möglichen Begleiterscheinungen. Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer standen sie am vergangenen Montag im Mittelpunkt.

Von Heidi Meier

Als eine Zeit der Veränderung, in der die Lebensphase der Geschlechtsreife zu Ende geht und eine neu beginnt, als eine Zeit die man annehmen sollte, charakterisierte Dr. Dorothee Drüppel, Chefarztin der Frauenklinik des Datteln St. Vincenz-Krankenhauses, diesen Lebensabschnitt. Wie er erlebt wird, und mit welcher Intensität sich die Symptome zeigen, sei höchst unterschiedlich: Manche können darüber wahre Horrorgeschichten erzählen, andere hörten schlicht auf zu bluten und das war's dann. Manche sind in drei Jahren dadurch, andere nach zehn Jahren noch immer nicht.

Dabei ist es bei allen das gleiche hormonelle Geschehen, das die Wechseljahre bestimmt: Schon ab etwa 40 Jahre verringert sich das Hormon Gestagen, der Zyklus verändert sich. Meist so zwischen 48 und 52 sinkt dann auch das Östrogen. Zyklusstörungen und bei vielen auch Wechseljahresbeschwerden stellen sich ein.

Von A wie Angst bis O wie Osteoporose

Wenn beide Hormone am Tiefpunkt angelangt sind, gewinnt das männliche Hormon Testosteron endgültig Oberhand, Haare wachsen dort, wo sie keine Frau will, die Gefahr der Osteoporose steigt.

Bemerkbar machen können sich die Wechseljahre gleich mit einem ganzen Potpourri möglicher Beschwerden: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Konzentrationschwäche, Kribbeln in Armen und Händen, Herzjagen, Herzstechen, Schwindel, Blasenbeschwerden. Auch auf die Psyche wirken sie. Viele Frauen sind labil, reizbarer, niedergeschlagen oder antriebschwach in dieser Zeit. Bis hin zu Angstattacken und Depressionen kann das gehen. Und schließlich gibt's noch die organischen Veränderungen: Schrumpfung der Geschlechtsorgane, Osteoporose mit Bildung eines Rundrückens und Verringerung der Körpergröße, erhöhtes Krebsrisiko an Schamlippen, Scheide, Gebärmutter und Eierstöcken und auch die Harninkontinenz listete Dr. Drüppel auf.

Ein Stichwort, das in diesem Zusammenhang immer sehr schnell fällt, griff sie gleich zu Beginn ihrer Ausführungen über die Behandlung von Wechseljahrsbe-



Dr. Dorothee Drüppel.

schwerden auf: Hormonersatztherapie. Dabei wird körpereigenes Östrogen z.B. als Gel oder Spray gegeben, immer kombiniert mit einem Gestagenpräparat.

Früher geschah das in großem Umfang, heute, so Dr. Drüppel, sei man damit sehr viel vorsichtiger. Die Hormone reduziert zwar das Risiko an Diabetes Typ II zu erkranken, einem Herzleiden

zu erliegen, sich die Hüfte zu brechen oder an Darmkrebs zu erkranken. Als Nebenwirkungen können jedoch Spannungen in der Brust, Wassereinlagerung, Gewichtsverlust oder -zunahme, Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen und Veränderung der Libido auftreten. „Wenn nichts anderes hilft“, so Dr. Drüppel, „kann man mit Hormonen arbeiten. Aber nicht länger als fünf Jahre, weil dann das Krebsrisiko steigt.“

Statt auf Hormone zu setzen, rät sie den Frauen, erst mal den reichhaltigen Schatz der Komplementärmedizin zu nutzen: Naturheilkunde, Homöopathie und Aromatherapie, das machte sie an vielen Beispielen sehr deutlich, haben da nämlich eine ganze Menge zu bieten (siehe unten stehender Artikel). Wichtig sei darüber hinaus aber auch ein gesunder Lebensstil mit Sport, Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenem Training, einer gesunden, vollwertigen Ernährung und der richtigen „Schlafhygiene“.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Gynäkologie des Datteln St. Vincenz-Krankenhauses wird geleitet von Chefarztin Dr. Dorothee Drüppel, E-Mail: d.drueppel@vincenz-datteln.de

◆ Sekretariat: Sabine Dreher ☎ 023 63 / 108-21 41 E-Mail: gynaekologie@vincenz-datteln.de

◆ Sprechstunden: Brustsprechstunde ☎ 023 63 / 108-21 42 Dysplasie-Sprechstunde

☎ 023 63 / 108-21 46 Sprechstunde für Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden ☎ 023 62 / 108-21 46 Zweitmeinungs-Sprechstunde ☎ 023 63 / 108-21 46 Privatsprechstunde Chefarztin ☎ 023 63 / 108-21 41

◆ St. Vincenz-Krankenhaus Datteln, Rottstr. 11, ☎ 023 63 / 108-29 00 E-Mail: info@vincenz-datteln.de

@ www.vincenz-datteln.de

DEMNÄCHST

Das erwartet Sie bei den Abendsprechstunden

• 11. Juni: Sportverletzungen und -beschwerden mit Medizinerinnen und Physiotherapeuten des Knappschafts-Krankenhauses.

• 25. Juni: Leben mit Atemnot und Herzschwäche mit Medizinerinnen des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen.

• 9. Juli: Nahrungsmittelallergien mit Medizinerinnen des Klinikums Vest.

• Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? – Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de

Mit sanften Mitteln gegen die Beschwerden

Auch Pflanzen und Homöopathie, Aromen und Entspannungstechniken können helfen.

Datteln. (-hm-) Um den typischen Wechseljahrsbeschwerden zu begegnen, hatte Dr. Dorothee Drüppel, Chefarztin der Frauenklinik des St. Vincenz-Krankenhauses, bei unserer Abendsprechstunde eine Fülle von sanften Methoden im Gepäck. Naturheilkunde und Aromen spielen eine wichtige Rolle dabei. Hier ihre Tipps:

◆ Hitzewallungen

Salbei-Tabletten oder -Tee, Salvisat Tropfen (homöopathisches Mittel), Hopfen-Tee, Schüsslersalz Nr 3 (Ferrum phosphoricum), Javorandiglobuli, Traubensilberkerze, Vitamin E.

Vorbeugend: Akupunktur, heiß und kalt duschen, Sport, Qigong, Kleidung im Zwiebellook, Entspannungstraining, Hypnose, kognitive Verhaltenstherapie

Akute Hitzewallung: Hände und Handgelenke kühlen (es gibt sogar ein Kühlspray dafür), Atemübungen, mit der Zunge eine Röhre bilden, Zunge gegen den oberen Gaumen hinter den Schneidezähnen drücken.

Hinweis: In der klassischen Medizin kommen Medika-



Salbei, Johanniskraut und Lavendel – zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden hat die Natur eine Menge zu bieten. –FOTOS: MARION NICKIG / DOWNDERRY NURSERY



mente zum Einsatz, darunter Antidepressiva. Dr. Drüppel empfiehlt, diese nur einzusetzen, wenn alles andere nicht hilft.

◆ Schlafstörungen

Einschlafstörung Schlafhygiene verbessern: keine elektronischen Geräte im Raum, Schlafzimmer eher kühl halten, zum Einschlafen

lesen oder Musik hören, nicht fernsehen, Abendspaziergang, Abendzeremonie, Lavendelöl auf Handinnenflächen und Fußsohlen, Lavendelfußbad, Aurum lavedulum com auf Unter-Arm und Brustbein auftragen. **Und:** Ab 15 Uhr keinen Kaffee mehr trinken.

Durchschlafstörung: Yoga

und tibetische Körperübungen, Aromatherapie mit Rose und Sandelholz. – Medikamente aus der klassischen Medizin nur nach Rücksprache mit dem Hausarzt.

◆ **Stimmungsschwankung** Entspannungstechniken wie Yoga, autogenes Training, regelmäßige Bewegung, Spaziergänge, Wellnessstage, neue

Akzente im Leben setzen, sich mit Freundinnen treffen, Lichttherapie.

Außerdem: Schüsslersalz Nr 5 (Calcium phosphoricum) gegen Nervosität, Johanniskraut gegen Stimmungsschwankungen und Depressionen (wirkt nach 2-3 Wochen) Agnus castus /Mönchspfeffer (wirkt hormonbalancierend und harmonisierend), wilde Yamswurzel gegen Stimmungsschwankungen, gegen Angst und für die Gedächtnisleistung, sibirische Rhabarberwurzel gegen Depression und Angst.

Und: „Liebenswürdigkeit in Sprache und Gedanken beruhigt, harmonisiert und verjüngt“, sagt Dr. Drüppel.

◆ **Scheidentrockenheit:** Gleitmittel zur Linderung von Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Feuchthaltemittel zur Befeuchtung des Vaginalepithels (Wirkdauer 24 Stunden), Hautpflegemittel (Emollentien), vaginale Lasertherapie zur Verbesserung der Scheidentrockenheit (drei mal in zwei Wochen, Wirkungsdauer ungewiss, Kosten: 400 Euro)