

14.09.2021

# **Menopause-**

## **Wichtiges für die Hausärztin und den Hausarzt**

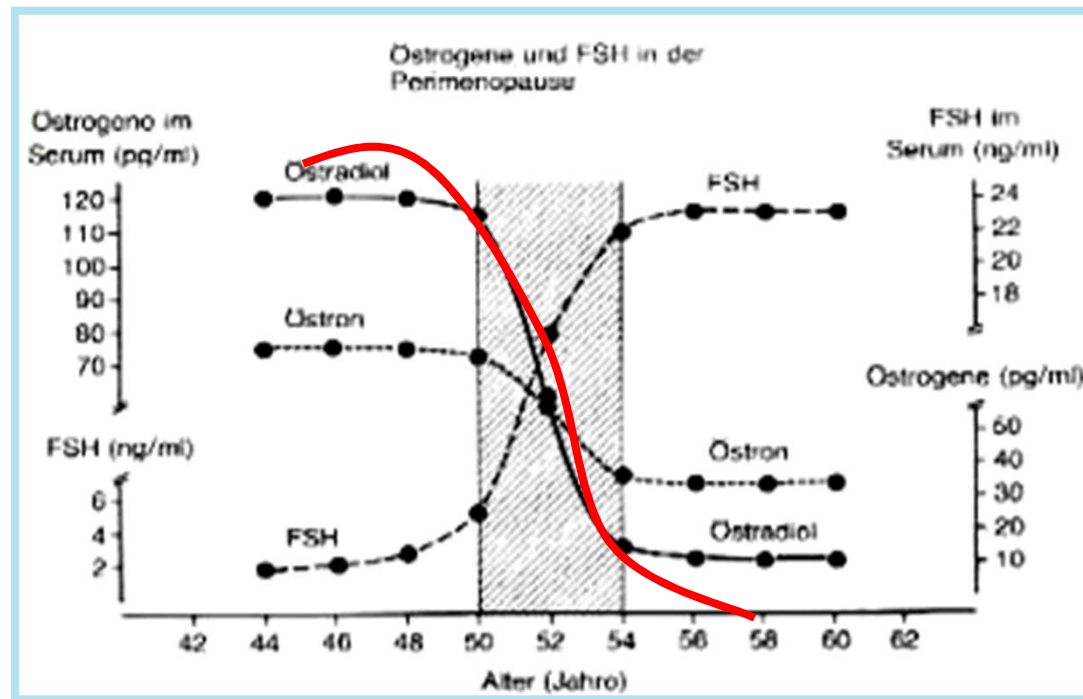
Brigitte Frey Tirri  
Chefärztin  
Frauenklinik KSBL

# Zeit der Menopause

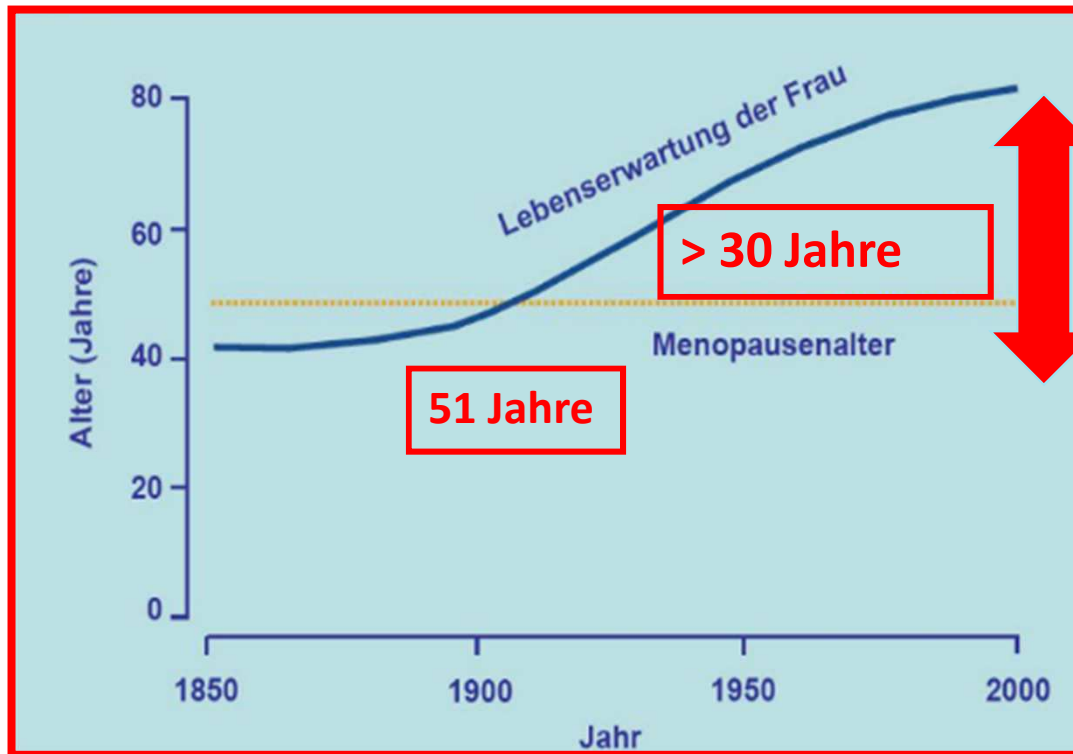
Vorzeitige - frühzeitige - rechtzeitige

- Definiert als die letzte spontane Menstruation, retrospektiv als solche erkannt, wenn in den folgenden 12 Monaten keine Menstruation mehr aufgetreten ist (Postmenopause)
- Die Wechseljahre sind die Jahre vor und nach der Menopause
- Abfall der Konzentration der Sexualhormone

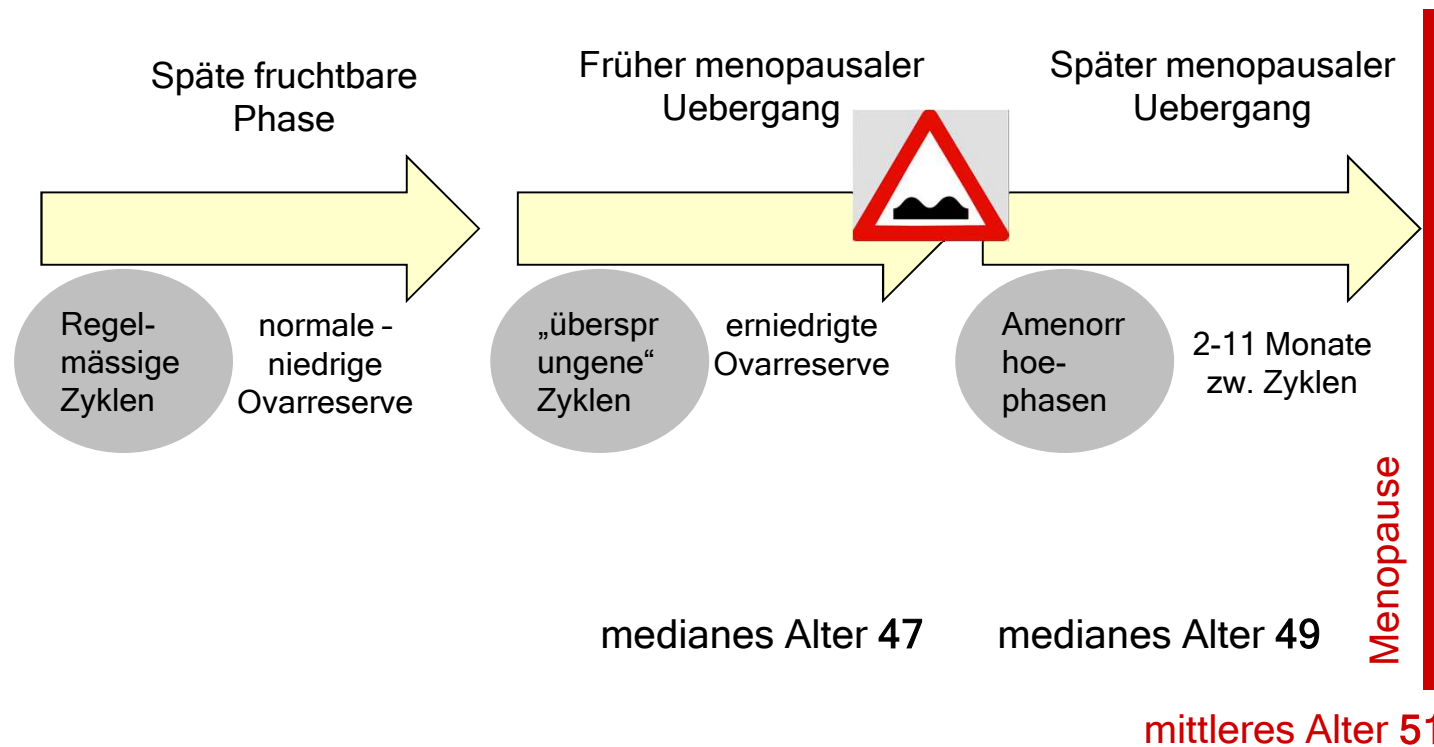
# Hormonelle Veränderung



# Zeit der Menopause



# Blutungsmuster



# Jede Frau hat ihre eigene Menopause

- Alle betroffen, aber auf eine individuelle Art und Weise
- Verschiedene Faktoren beeinflussen das Erleben
  - Erwartungshaltung
  - Genetische und
  - Kulturelle Einflüsse
- Abschied von der Fruchtbarkeit
- Befreiung von den Sorgen um Verhütung
- Beginn eines neuen Lebensabschnitts
- Reflexion über das gelebte und das kommende Leben



# Sind die Wechseljahre eine Phase der Krankheit?



# Neue Chance

Die meisten Frauen sagen, sie empfinden sich

Selbstbewusster  
Stärker  
Kraftvoller

Die Menopause stellt eine ideale Gelegenheit dar, den persönlichen Status quo zu evaluieren und alte ungünstige Gewohnheiten gegen bessere Gesunderhaltungsstrategien auszuwechseln.





# Sind die Wechseljahre eine Phase der Krankheit?

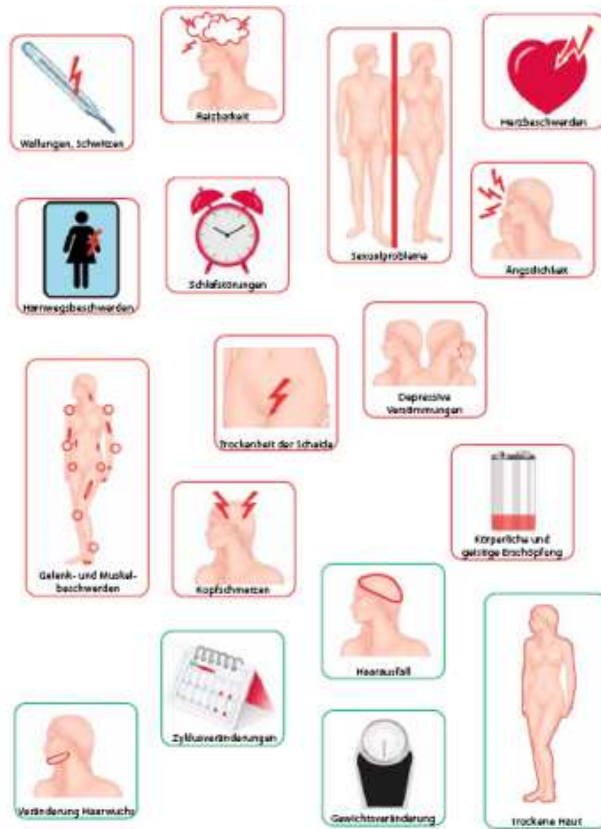
Manchmal jedoch, sind die Beschwerden so stark, dass sie Krankheitswert haben bis zur Invalidisierung.

Die Leistungsfähigkeit ist stark beeinträchtigt

Das allgemeine und sexuelle Wohlbefinden reduziert

Die Lebensqualität eingeschränkt.

# Symptome



Hitzewallungen und Schweissausbrüche  
Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Depression  
Sexuelle Probleme  
Scheidentrockenheit  
Muskel- und Gelenkbeschwerden  
Schlafstörungen  
Over active bladder Syndrom  
Herzklopfen  
Gewichtsveränderung  
Zyklusveränderung  
Haar- und Hautveränderung  
Erschöpfung  
Kopfschmerzen  
Konzentrationsstörungen

# Vulvo- Vaginale Atrophie(VVA) in der Peri- und Postmenopause

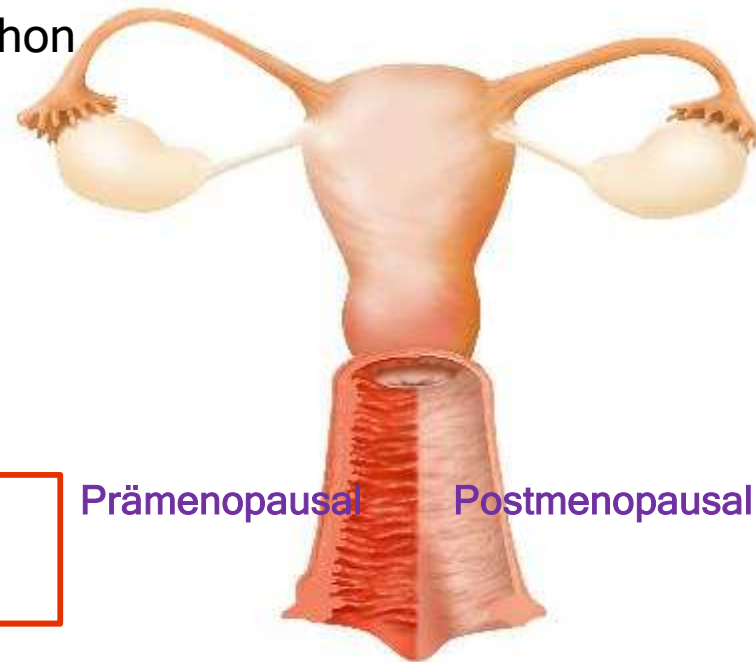
(Genitourinary syndrom of the menopause(GSM))

Oestrogenabfall: Natürlicherweise schon nach dem 40. LJ

Jede 2. Frau ist in ihrer Lebensqualität eingeschränkt  
Signifikanter Anstieg der Trockenheit

Dennerstein L et al., *Obstet Gynecol.* 2000; 96: 351-8

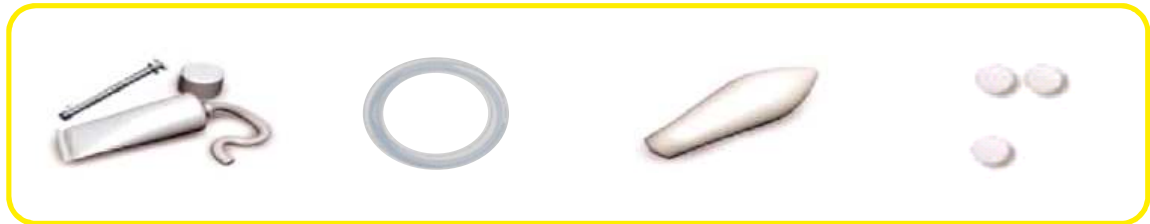
Dieses Symptom bleibt bestehen und verstärkt sich über die Jahre!



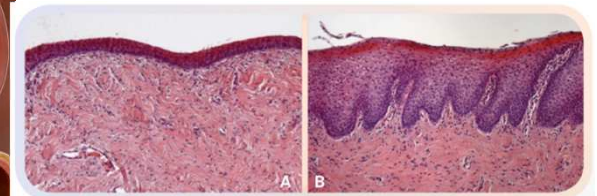
Samsioe G, A profile of the Menopause 1995

# Therapie der VVA

## Lokale nicht hormonelle Therapie



- Befeuchtungsmittel auf Pectin- oder Hyaluronsäurebasis
  - Für bis zu 3 Tagen steigt die intravaginale Feuchtigkeit und Elastizität an
  - Lindern oder beheben Symptome nachweislich
  - Verbessern Lubrifikation
  - Subjektiv ist der therapeutische Effekt vglbar mit lokalem E
  - Enthalten zusätzlich Pflanzenextrakte, Ole, Phytoöstrogene oder VitE
- Gleitmittel auf Wasser- oder Silikonbasis
- Gleitmittel auf Lipidbasis: Vaseline, Fette und pflanzliche Oele
- Zusätze von Lactobazillen, Vit.D, Vit. E
- Lokale Oestrogentherapie: Estriol, Estradiol → Erhaltungstherapie 2-3x wö für min. 6 Monate
- (Testosteron)
- DHEA
- CO2 / Erbium:YAG Laser im Smooth-modus



# Begleitmassnahmen

## Basispflege

- pH neutrale bzw. rückfettende Waschemulsionen z.B. Dermed, Antidry,
- Fettreiche Cremes oder ölige Lotionen zum Schutz der Hautbarriere
- Cave allergisierende Stoffe

## Sexuelle Aktivität

- Fördert die genitale Durchblutung, Befeuchtung und Elastizität
- Stärkt die allgemeine Gesundheit und die Lebensqualität
- Weniger VVA und geringradig höhere Serum-Androgenwerte

## Zusammenfassung VVA (GSM)

- Nehmen Sie die Diskussion über vaginale Trockenheit auf, die Patientin mag Hemmungen haben und zögern
- Denken Sie daran, dass sich beziehungsbezogene und sexuelle Probleme als vaginale Beschwerden äussern können
- Denken Sie daran, dass auch unter systemischer MHT, VVA auftreten kann
- Urologische Symptome können durch die menopausalen Hormonveränderungen auftreten: HWI, OAB, Algurie etc.
- VVA Symptome können bereits vor der Menopause auftreten.
- Wählen Sie mit der Patientin die für sie angenehmste Form der vaginalen Therapie aus.
- Beginnen Sie frühzeitig mit der Therapie, bevor unwiderrufliche Veränderungen auftreten.
- Es handelt sich um eine Dauertherapie

# Psyche

Signifikant erhöhtes Risiko für die Erstdiagnose einer Depression im menopausalen Übergang im Vergleich zur Prämenopause.

Das Risiko für eine Depression nimmt dann in der frühen Postmenopause wieder ab.

Avis E et al., Ann Epidemiol 1994 - Bromberger JT et al., Am J Epidemiol 2003

Schmidt PJ et al., Am J Psychiatry 2004 - Freeman EW et al., Arch Gen Psychiatry 2004

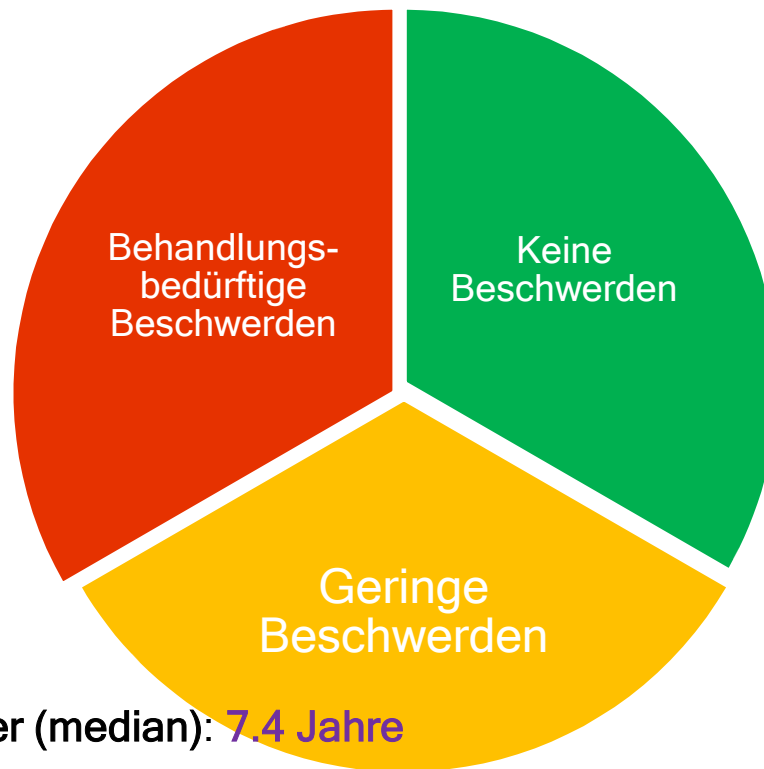
Cohen LS et al., Arch Gen Psychiatry 2006 - Freeman EW et al., Arch Gen Psychiatry 2006

Für die individuelle Frau bedeutet dies, dass sie über einen Zeitraum von 8 Jahren ein um 2.5-fach höheres Risiko für eine Depression hat im Vergleich vor der Menopause

Freeman EW et al., Arch Gen Psychiatry 2006

# Symptom Nummer 1: Hitzewallungen

Einflussfaktoren auf die Dauer



Keinen Einfluss auf die Gesamtdauer:

- Sport
- Alkoholkonsum

Einflussfaktoren auf die Dauer:

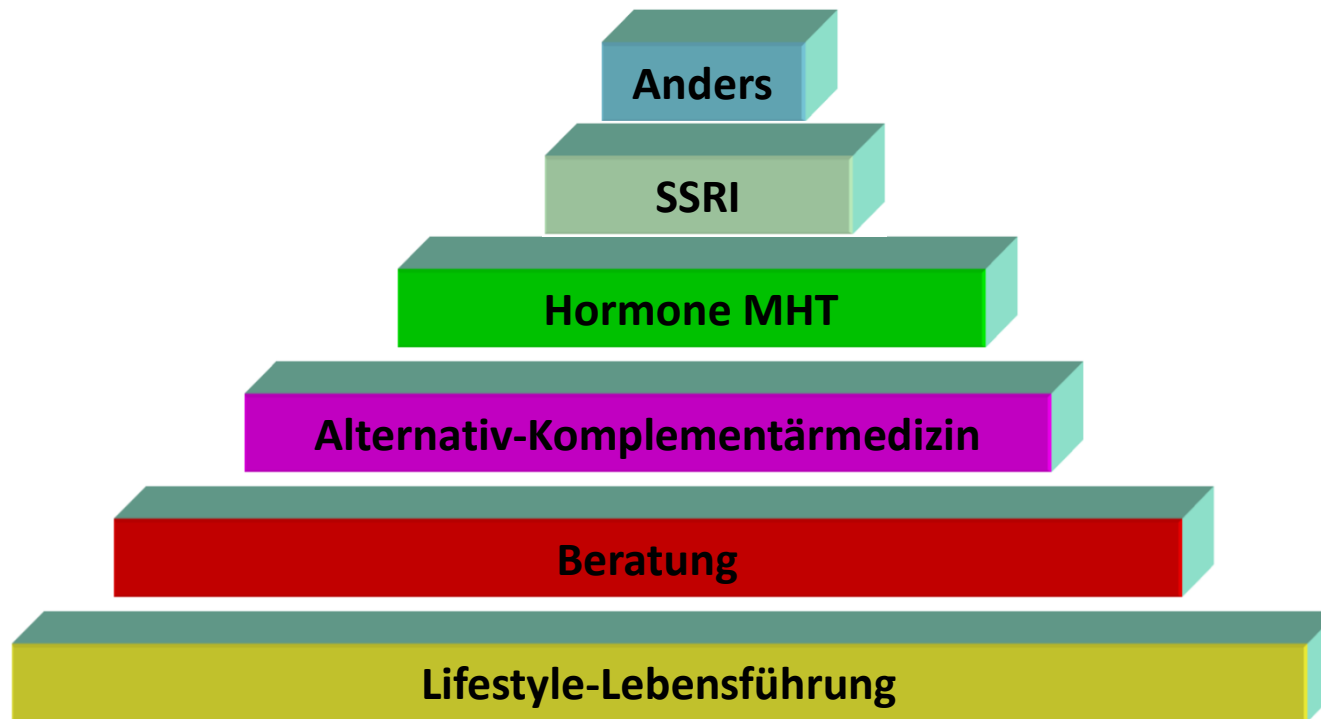
- - Stress
- - Früher Symptombeginn
- - Nikotin
- - Uebergewicht
- - Depression
- + Höheres Bildungsniveau/Einkommen
- + Partnerschaft
- + Soziale Einbindung

Gesamtdauer (median): 7.4 Jahre

Postmenopausal (median): 4.5 Jahre



# Therapieoptionen



# Lifestyle

| Statement <sup>1</sup>                                                                                                                                                                              | LoE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Abkühlen, z.B. Bekleidung in Schichten(Zwiebelschalentechnik), Ventilator, Zimmertemperatur), Kühlaggregat unter Kopfkissen                                                                         | IV  |
| Trigger vermeiden, z.B. Alkohol, scharfe Gewürze;                                                                                                                                                   | IV  |
| <b>Gewichtsabnahme</b> (mind. 10% des Ausgangsgewichts) zeigte eine Reduktion von Hitzewallungen (nach 1-2 Jahren <sup>2</sup> ). Vergleichbare Ergebnisse bei Frauen mit Brustkrebs <sup>3</sup> . | Ib  |
| Sport hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                                                                                                       | Ia  |
| Yoga hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                                                                                                        | Ia  |

SGGG Expertenbrief Nr. 51\_2017

# Körper-Geist-Techniken

| Statement <sup>1</sup>                                                                                                             | LoE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Kognitive Verhaltenstherapie</b> verbessert deutlich die Belastung aber nicht die Frequenz der Hitzewallungen (bei ca. 65-75%). | Ib  |
| Achtsamkeitstraining reduziert nicht signifikant die Intensität von Hitzewallungen(ca. 20%) und Leidensdruck (ca. 45%).            | Ib  |
| Atemtechniken haben keinen Einfluss auf Hitzewallungen                                                                             | Ib  |
| Entspannungstechniken haben keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                    | Ia  |
| <b>Klinische Hypnose</b> reduziert signifikant Frequenz und Intensität von Hitzewallungen                                          | Ib  |

SGGG Expertenbrief Nr. 51\_2017

# Komplementärmedizin - Phytotherapie

| Statement                                                                                                                                                        | LoE |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Traubensilberkerze</b> (Cimicifuga racemosa) reduziert signifikant Hitzewallungen und urogenitale Symptome in der Peri- und Postmenopause.                    | Ib  |
| <b>Maca-Knollen</b> (Lepidium meyenii) reduzieren Hitzewallungen; allerdings ist die Studienlage zu heterogen für eine finale Beurteilung.                       | Ib  |
| <b>Omega-3-Fettsäuren</b> (1100 mg EPA/Tag + 150 mg DHA/Tag) reduzieren Hitzewallungen; allerdings ist die Studienlage zu heterogen für eine finale Beurteilung. | Ib  |
| <b>Yamswurzelextraktcreme</b> (Dioscorea villosa) hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                        | Ib  |
| <b>Dong Quai</b> (4.5 g/Tag) hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                                             | Ib  |
| <b>Nachtkerzensamenöl</b> (Oenothera biennis; 500 mg/Tag) hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                | Ib  |
| <b>Leinsamen-Extrakt</b> (1 g/Tag) oder Leinsamen im Brot (25 g/Tag) hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                     | Ib  |
| <b>Ginsengwurzelextrakte</b> (Panax ginseng) haben keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                                                           | Ib  |
| <b>Hopfenzapfen-Extrakte</b> (Humulus lupulus; 100 bzw. 250 mcg 8-Prenylnaringenin/Tag) hat keinen Einfluss auf Hitzewallungen.                                  | Ib  |

## Komplementärmedizin: Akupunktur

| Statement                                                               | LoE |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Akupunktur</b> kann zur Therapie von Hitzewallungen empfohlen werden | Ia  |

## Phytoöstrogene

| Statement                                                                                                                                         | LoE |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Soja-Isoflavone:</b> können Hitzewallungen reduzieren, 50-60 mg/Tag, oder min. 30 mg Genistein/Tag. Datenlage mit unterschiedlichen Resultaten | Ia  |
| Keinen Einfluss bei Frauen mit Brustkrebs.                                                                                                        | Ib  |

## SSRI und SNRI:

| Statement                                                                                                                                                                                                                                        | LoE |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>SSRI und SNRI:</b> reduzieren im Vgl. mit Plazebo signifikant Hitzewallungen, gilt auch für Frauen mit Brustkrebs.<br>Z.B. Paroxetin, Ziel: 10 - 20 mg /Tag oder<br>(Des-)Venlafaxin Ziel: 37.5 - 150 mg. Wirkungseintritt innerhalb 2 Wochen | Ia  |

Expertenbrief SGGG 2017

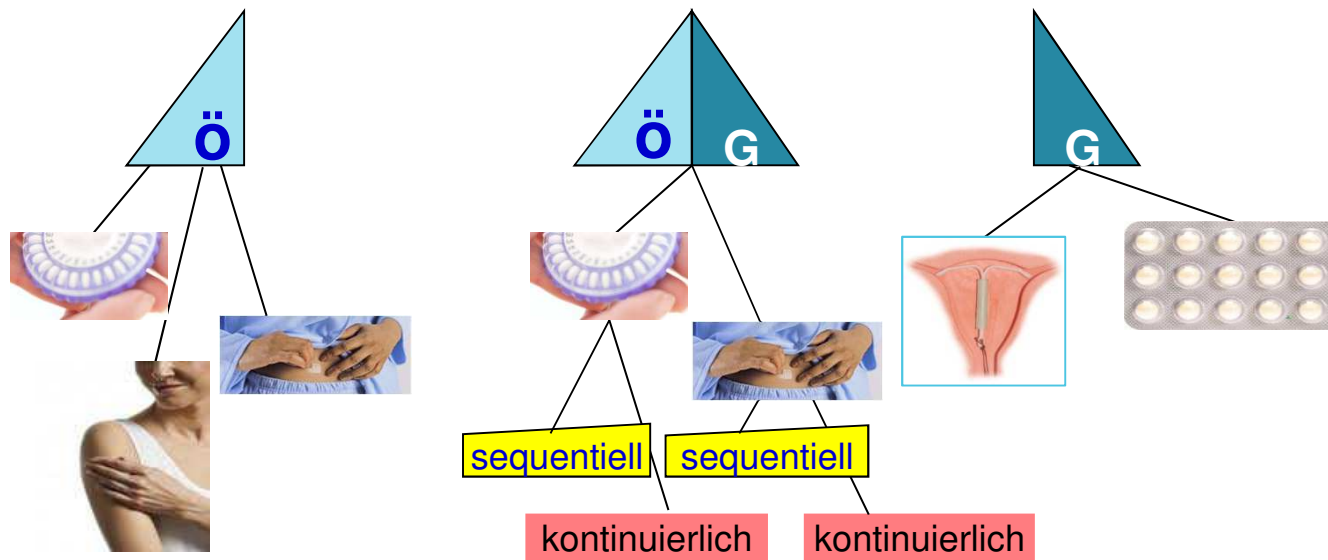
## Antikonvulsiva:

| Statement                                                                                                                                                                                   | LoE |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Gabapentin und Pregabalin:</b> senken signifikant Hitzewallungen<br>Gabapentin (mg): 0-0-0-300 → 0-0-0-600 → 300-0-0-600 mg. Ziel: 900-2400<br>Pregabalin (mg): 0-0-0-50 → Ziel: 150-300 | Ia  |

## Antihypertensiva:

| Statement                                                            | LoE |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Clonidin:</b> senkt signifikant Hitzewallungen im Vgl. zu Plazebo | Ia  |

# Hormonelle Therapie - massgeschneidert

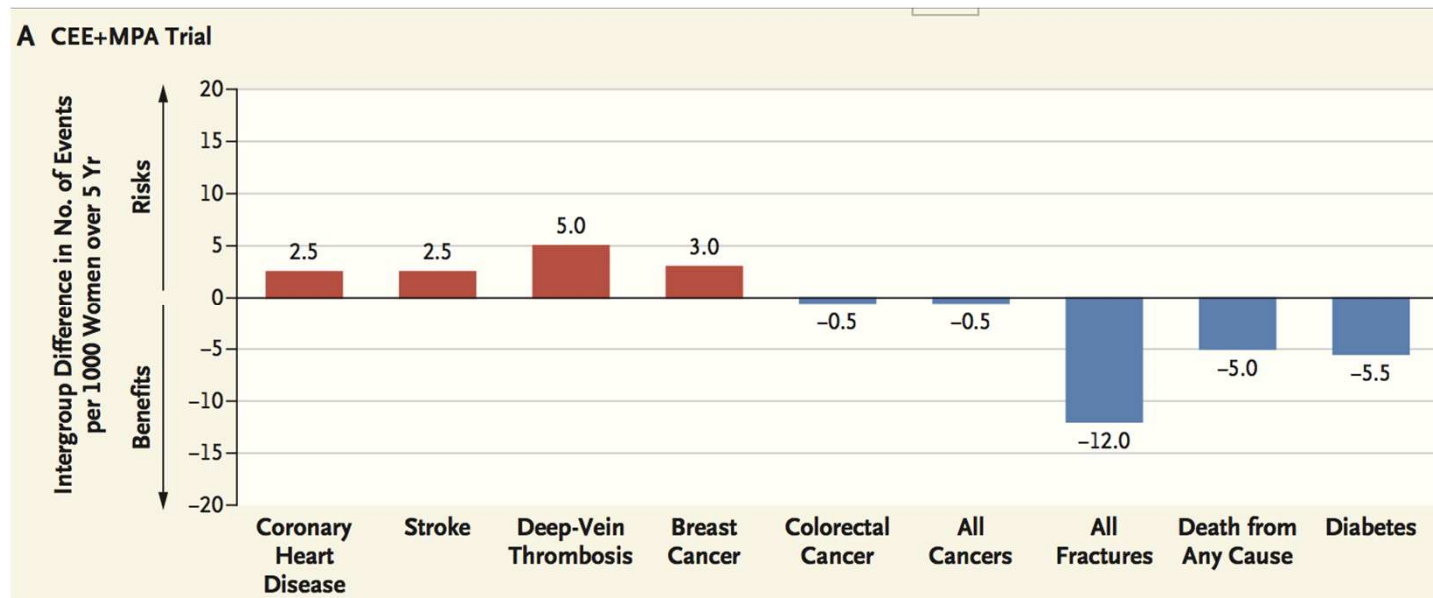


Ö = Östrogen

G = Gestagen

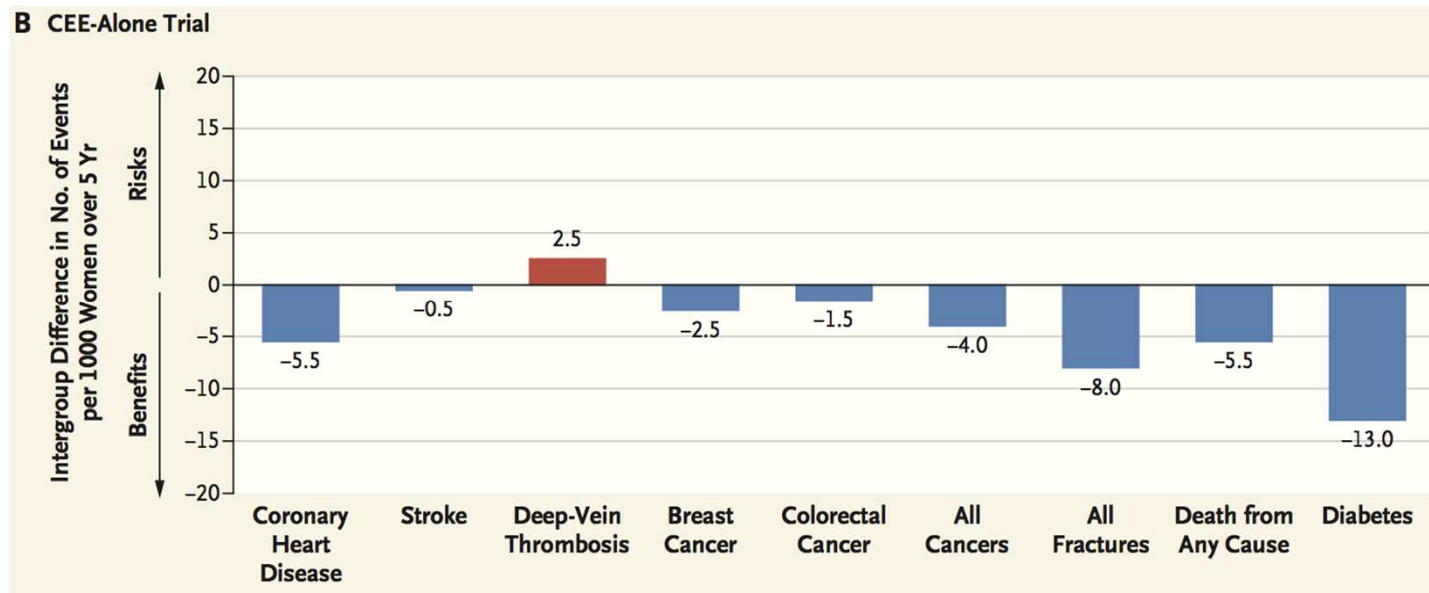
Window of opportunity  
Dauer

# Risiken (rot) und Vorteile (blau) pro 1000 50-59 jährige Frauen, die 5 Jahre Östrogen+Gestagen oral anwenden





## Risiken (rot) und Vorteile (blau) pro 1000 50-59 jährige Frauen, die 5 Jahre Östrogen mono oral anwenden

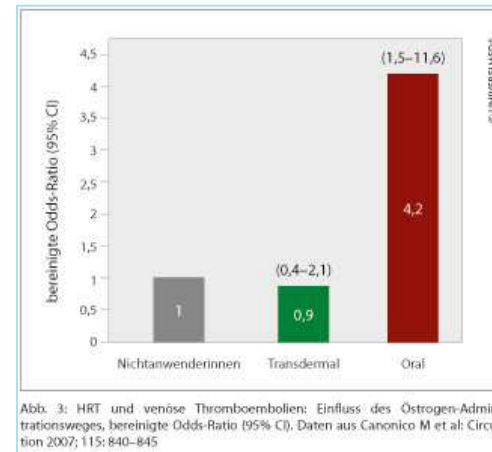


# Risiko einer Thrombose /Lungenembolie unter MHT

VTE Basisrisiko von 50-70-jährigen Frauen: 100-200 / 100'000 pro Jahr



abhängig vom Alter der Frau  
« window of opportunity (günstiges Fenster)»



abhängig von der Applikationsform:  
Pflaster < Tablette (x2)  
lokal < systemisch

abhängig von anderen Faktoren für eine VTE: z.B. genetische Faktoren (z.B.F5L-Mutation x 3.4), Adipositas (x2.6), Nikotin

# Brustkrebsrisiko

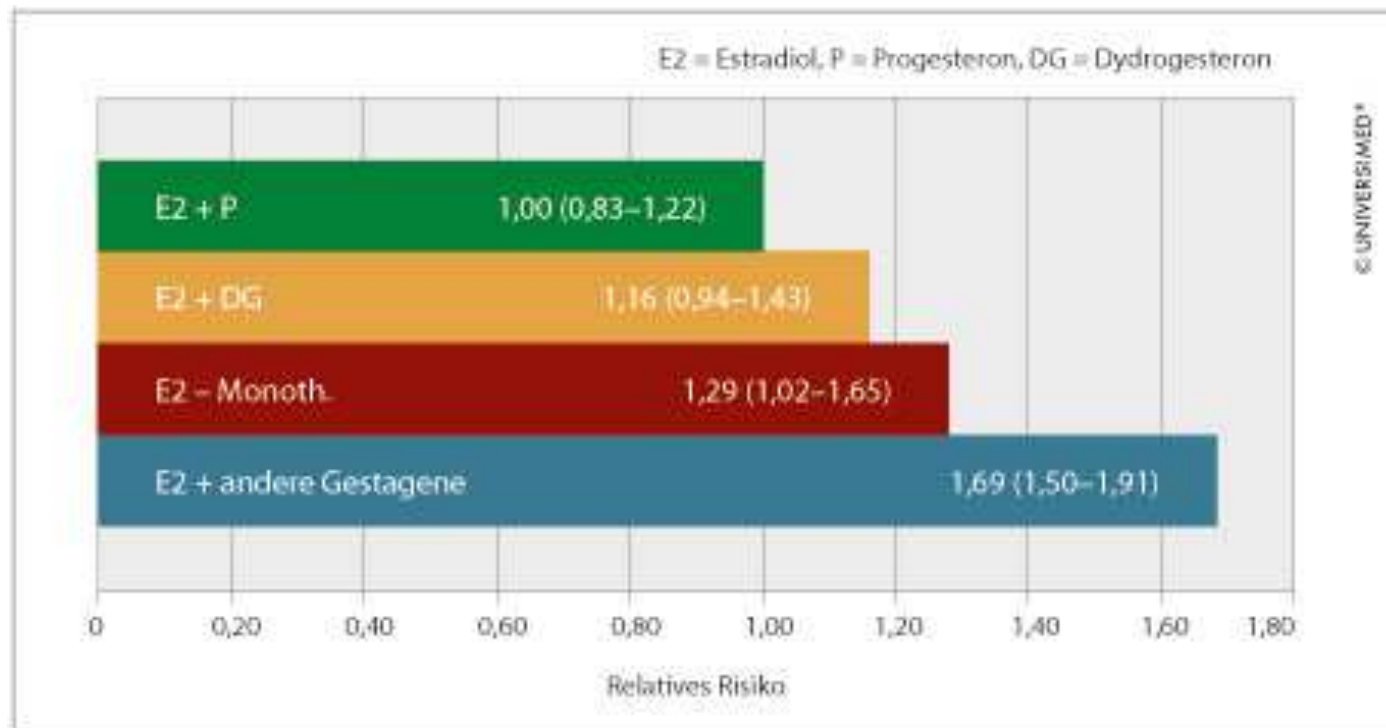
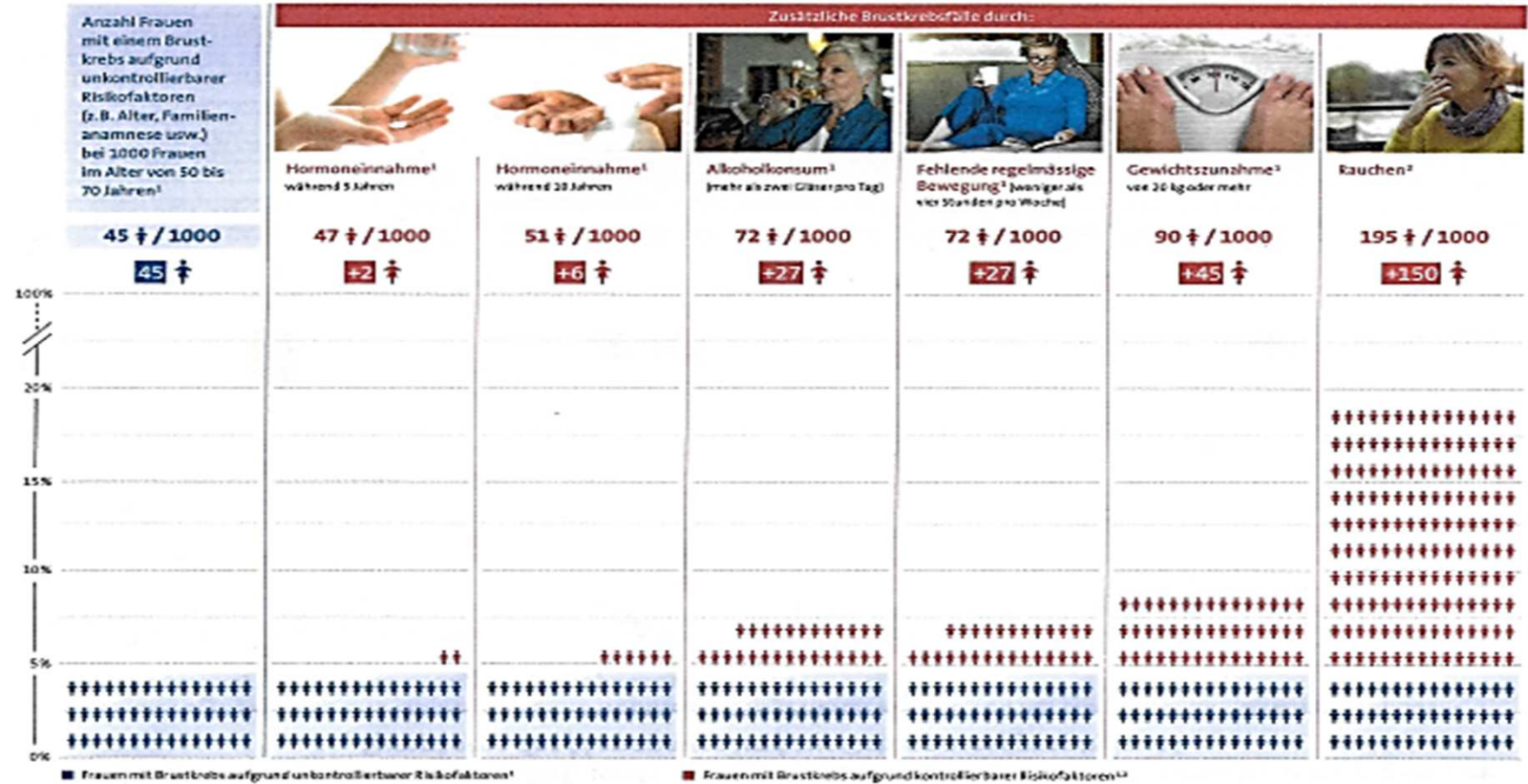


Abb. 4: Relatives Mammakarzinom-Risiko (95% CI) verschiedener Wirkstoffkombinationen. Daten aus Fournier A et al: Breast Cancer Res Treat 2008; 107: 103–11

## Risikofaktoren für Brustkrebs

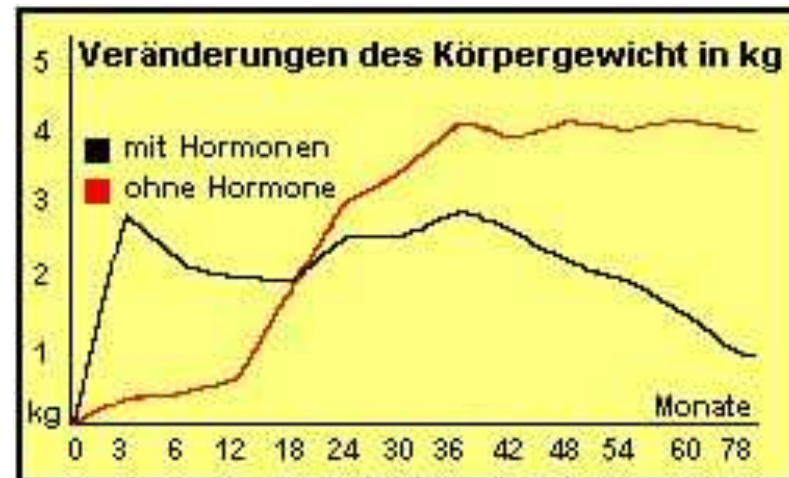


# Wechseljahre / Hormone und Gewicht

- Abnahme der Muskelmasse und Zunahme der Fettmasse
- Figur von Birnenform zur Apfelform
- Stoffwechselgrundumsatz sinkt

400 Kcal/Tag weniger

Sport fördert den Muskelaufbau



Strecker, Lauritzen, Band 29, 1989

# Ärztliche Kontrollen

- Jährlich bei der Frauenärztin
  - PAP alle 3 Jahre
  - Mammographie 50 - 75 j. alle 2 Jahren
    - Evtl. früher bei familiärem Risiko
- Kardiovaskuläre Risiken beurteilen
  - Blutdruck, Gewicht,
- Evtl. Nüchternblutzucker, Lipide
- Knochendichtemessung (DEXA) bei Risikofaktoren
  
- Darmkrebsscreening

# Fragen?



A large, semi-transparent yellow diamond shape is positioned on the left side of the slide, partially overlapping the text.

Kantonsspital  
Baselland

HERZLICHEN DANK  
FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT