



Kaum eine Frau von Ende 30 würde vermuten, dass sie schon in die Wechseljahre kommt

Wenn die Wechseljahre zu früh kommen

Zyklusstörungen sind ein erstes Anzeichen, werden aber oft nicht so gedeutet. Hormon-Experte Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk aus Fürth sagt, was man wissen sollte



Mit Ende 30, Anfang 40 stehen Frauen heute mitten im Leben. Oft ist sogar die Familienplanung noch Zukunftsmusik. Wenn sich Schlafstörungen und Schwindelattacken einstellen, denken die wenigsten an die Wechseljahre. Tatsächlich aber können die durchaus früher einsetzen, als man annimmt. Bei etwa vier bis fünf Prozent der Frauen in Deutschland ist das der Fall. Doch selbst Frauenärzte deuten die Anzeichen bei jüngeren Frauen oftmals falsch. Dadurch kann wertvolle Zeit verstreichen. Gynäkologin Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk von der Euromed-Klinik in Fürth beantwortet die wichtigsten Fragen.

Wann spricht man von frühen Wechseljahren?

„Im Schnitt bleibt die Regelblutung bei Frauen zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr irgendwann endgültig aus. Das nennt man Menopause“, erklärt Prof. Dr. Kleine-Gunk. „Von vorzeitiger Menopause spricht man streng genommen, wenn die Menstruation bereits im Alter von unter 40 aussetzt.“

Was sind die ersten Symptome?

„Meist Zyklusunregelmäßigkeiten“, sagt der Experte. Viele denken eher an Stress, statt hellhörig zu werden. Das sollten sie aber. Vor allem wenn weitere Anzeichen der nachlassenden Hormonproduktion hinzukommen: „Typisch sind Leistungsabfall, Schlafstörungen, Nervosität, Hitzewallungen und Schweißausbrüche.“

Wer ist besonders häufig davon betroffen?

„Das Phänomen kann familiär gehäuft vorkommen“, so der Experte. „Auch bestimmte Autoimmunerkrankungen wie rheumatoide Arthritis sind Risikofaktoren, ebenso Krebsbehandlungen mit Chemo- oder Strahlentherapie“, erklärt der Gynäkologe.

Gibt es Untersuchungen, die Klarheit bringen?

Wie weit die Wechseljahre fortgeschritten sind, lässt sich durch Hormonuntersuchungen feststellen. Der Gynäkologe: „Gemessen werden das follikelstimulierende Hormon (FSH) und der Östrogenspiegel – und zwar zu mindestens zwei Zeitpunkten.“

Kann man etwas dagegen tun?

Vor allem wenn ein Kinderwunsch besteht, ist schnelles Handeln gefragt.

„Bei fünf bis zehn Prozent der Frauen ist eine Schwangerschaft in der Anfangsphase noch möglich. Dann kommt es immer noch mal wieder zu Zyklen mit Eisprüngen“, sagt der Experte. Insofern sollte man bei einem Verdacht rasch zum Gynäkologen gehen. Auch der Anti-Müller-Hormontest bringt Aufklärung darüber, ob noch Chancen auf die Erfüllung des Kinderwunschs bestehen (siehe dazu Kasten unten). Haben die Eierstöcke ihre Arbeit erst einmal endgültig eingestellt, ist der Prozess unumkehrbar. Um mit den Wechseljahrsbeschwerden klarzukommen und die Osteoporose- und Herzinfarktgefahr zu senken, werden meist Hormone verabreicht (Östrogen, Progesteron und zum Teil auch männliche Hormone).

Wie können pflanzliche Mittel helfen?

Insbesondere Isoflavone können positiv wirken. Die sekundären Pflanzenstoffe stecken z. B. in Sojaprodukten und speziellen Präparaten (z. B. „Dr. Böhm Isoflavon“, Apotheke). In der frühen Phase der Wechseljahre können sie einen normalisierenden Einfluss auf den Zyklus nehmen. Außerdem verringern sie Nebenwirkungen wie Hitzewallungen. „Frauen, die Isoflavone nehmen, berichten über einen besseren Schlaf und auch mehr Energie“, sagt der Gynäkologe.