

# Das Körperbild in den Wechseljahren



# LIEBEN LERNEN

**Fachstelle für Sexualpädagogik  
Beratung und Therapie**

**Anke Schüffler**



**Your Life Academy**  
*Glücklich und Erfolgreich leben.*

# Anke Schüffler

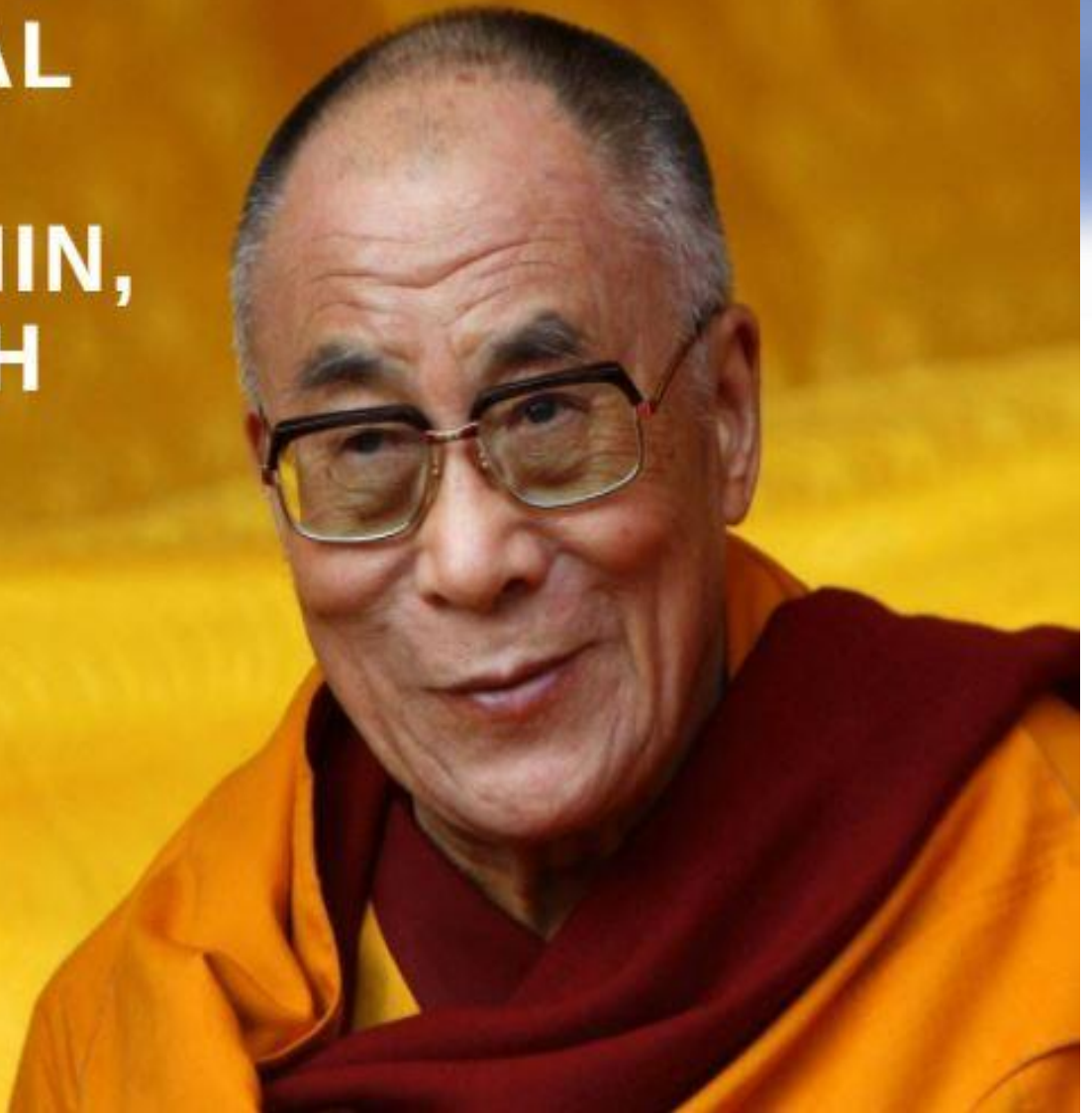
## 1. Wechseljahre Beraterin im Wallis

- **Pflegefachfrau IMC SZO**
  - **Sexualpädagogin**
- **Sexualtherapeutin / Sexologin**
- **Feuerlauf – und Mentaltrainerin**
- **Lebens & Motivationscoach**
  - **Hypnosetherapeutin**
  - **Dipl. Management**



**GEHE EINMAL  
IM JAHR  
IRGENDWOHIN,  
WO DU NOCH  
NIE WARST.**

Dalai Lama





A woman with curly grey hair is smiling broadly, wearing a white shirt and a striped shawl. She is standing on a sandy beach with mountains in the background. The text "Wir leben den Moment" is overlaid on the right side of the image.

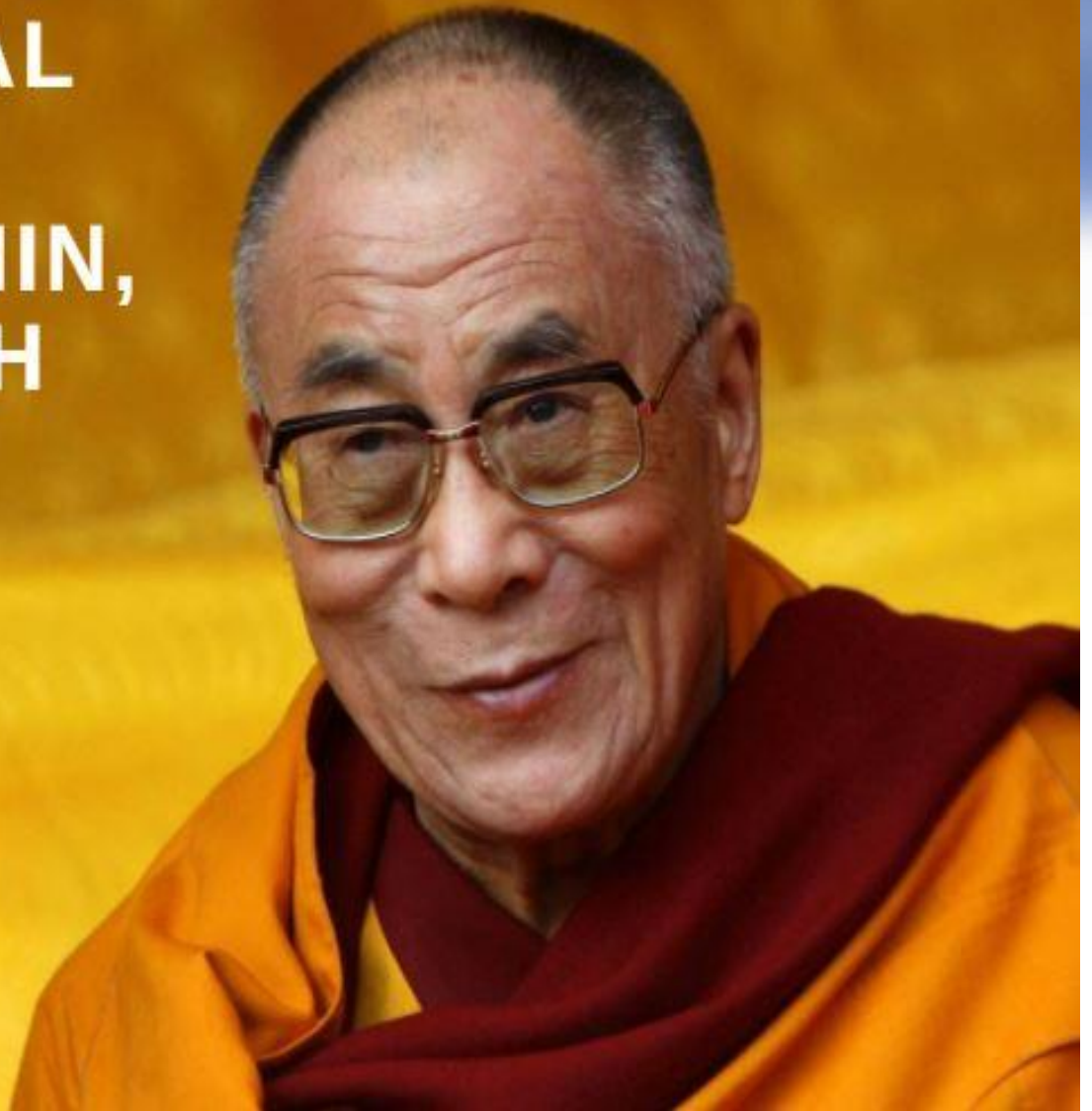
**Wir leben  
den  
Moment**





**GEHE EINMAL  
IM JAHR  
IRGENDWOHIN,  
WO DU NOCH  
NIE WARST.**

Dalai Lama







# Anke Schüffler 25.04.1967

## Mitten drin statt voll daneben

**Ich bin heute morgen aufgewacht.**

**Ich hab die Arme hochgestreckt, die Knie bewegt, den Hals  
gedreht ...**

**Es hat bei allem \* knack \* gemacht ....**



**Ich bin zu dem  
Schluss  
gekommen**

**Ich bin nicht alt,  
Ich bin knackig**

# Anke Schüffler 25.04.1967 50 Jahre alt

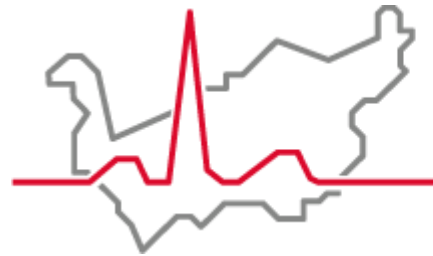


**In den Wechseljahren**



# Anke Schüffler

## Mittendrin, statt nur daneben



Hôpital du Valais  
Spital Wallis



Your Life Academy  
*Glücklich und Erfolgreich leben.*





# Klimakterium - Stufenleiter

## Das Klimakterium

(gr. *klimaktér* „Stufenleiter, kritischer Zeitpunkt im Leben“) bezeichnet bei der Frau die Jahre der hormonellen Umstellung, im Deutschen früher auch „Stufenjahre“ genannt, vor und nach der Menopause mit dem Übergang von der reproduktiven zur postmenopausalen Phase.

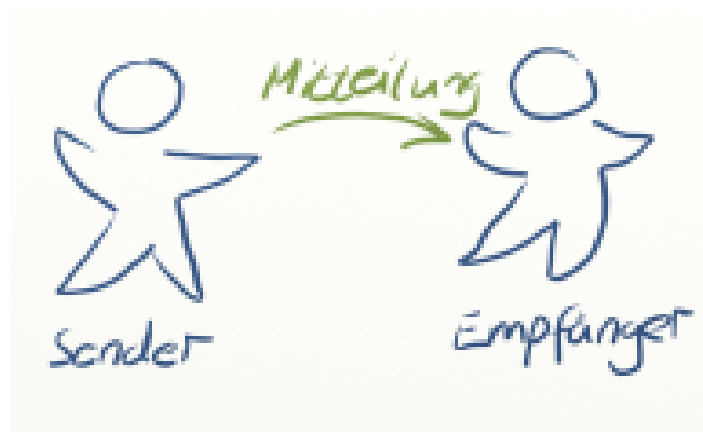
Diesen Zeitabschnitt bezeichnet man

umgangssprachlich als *Wechseljahre* und er kann zwischen 5 – 15 Jahre dauern.



# Hormone = Botenstoffe

Der Begriff *Hormon* wurde 1905 von Ernest Starling und William Maddock Bayliss geprägt. Aus dieser Zeit stammt der klassische Hormonbegriff, nach dem Hormone körpereigene Stoffe sind, die aus einer Drüse in den Blutkreislauf abgegeben werden, um in anderen Organen eine spezifische Wirkung zu erzielen oder Informationen zu übermitteln (Beispiele: Hypophyse, Adnexe, Hoden, Schilddrüse, Nebennieren, Pankreas).

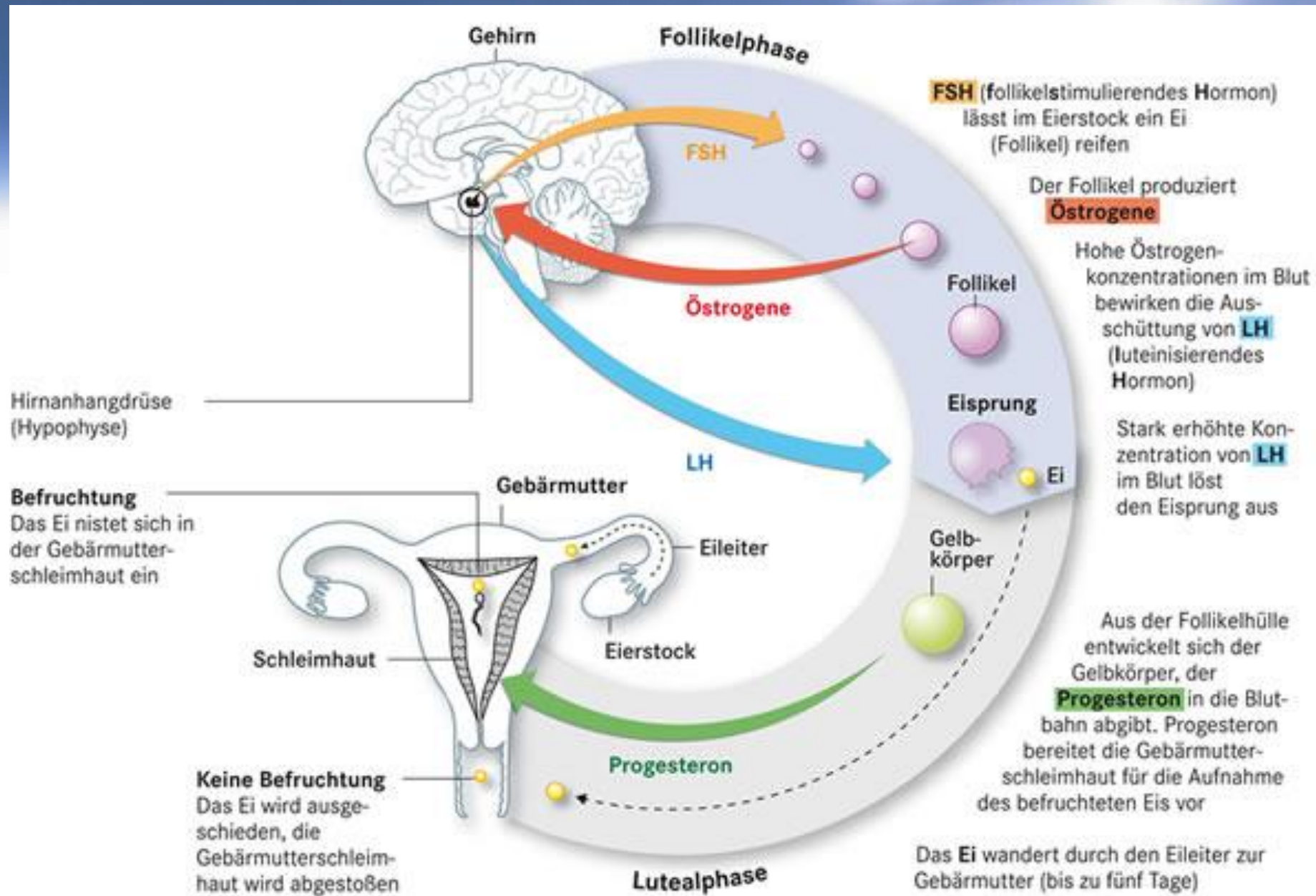


# Hormone = Botenstoffe

- **Es braucht Sender und Empfänger ( Dockingstation )**
- **Alle Zellen in unserem Körper sind durch Hormone beeinflusst**
  - **Sie sind Regisseure unseres Lebens ( Adrenalin, Cortison )**
- **Werden stets neu und zu unterschiedlichen Zeiten neu gebildet und freigesetzt (Hormonspiegel also nur eine Momentaufnahme)**
- **Sie können auch andere als die beabsichtigten Zellen ansprechen**
  - **Förderung von Carzinomen oder Endometriose**







# Phasen der Wechseljahre



**Prämenopause – prä = Vor der letzten Menstruation**

**Perimenopause – um die letzte Menstruation**

**Menopause – letzte Menstruation**

**Postmenopause – Die Zeit danach**



# Praemenop

Erste Jahre des Klimakteriums.

- Sie beginnt ungefähr mit dem 40. Lebensjahr, kann 5 bis 8, manchmal auch mehr Jahre dauern.
- Zunächst wird nicht mehr regelmäßig jeden Monat eine reife Eizelle produziert, d.h. Eisprung bleibt öfter aus, die Fruchtbarkeit nimmt ab.

Erste Anzeichen die von der Frau bemerkt werden:

- Heftige und / oder verlängerte Menstruationen, Brustspannen, Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen auftreten.





# DIE BIOLOGISCHE UHR



# Perimenopause

- **Zeit des eigentlichen Übergangs**
- **Sie beginnt etwa ein bis zwei Jahre vor der Menopause (letzte spontane Monatsblutung).**
  - **Zyklen werden unregelmäßiger, Menstruation kann aussetzen aber auch nach einigen Monaten bis zu einem Jahr noch einmal einsetzen**
- **Eierstöcke stellen allmählich ihre Funktion ein; Dies führt zu unregelmäßigem und sinkendem Östrogenspiegel. Androgenspiegel erhöht sich relativ zu den sinkenden weiblichen Geschlechtshormonen.**



# Perimenop

In dieser Phase treten hormonelle Wechseljahresbeschwerden meistens am stärksten auf.

- Mögliche Symptome:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Schlaflosigkeit, seelische Verstimmungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit, Blutungsstörungen
- Herzrasen, Herzklopfen, Haarausfall, Haarwuchs an unerwünschten Stellen
- Blasenprobleme, Haut- und Schleimhauttrockenheit, Bindehautreizungen.





# Menopause

**Letzte spontane Monatsblutung**



# Postmenopause

**Das Durchschnittsalter für die Menopause liegt heute bei 51 Jahren.**

**Sie lässt sich aber erst im Nachhinein ermitteln: Traten ein Jahr lang keine Blutungen mehr auf, ist davon auszugehen, dass die Eierstöcke ihre Tätigkeit eingestellt haben.**

**Die Phase der Fruchtbarkeit ist damit abgeschlossen, die Frau befindet sich dann in der Postmenopause.**

**Auch in dieser Phase können aufgrund des Östrogenmangels weiterhin klimakterische Beschwerden auftreten. Gleichzeitig steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Osteoporose.**



# Postmenopause

**Lebensphase nach der Menopause.  
Hormonumstellung ist  
abgeschlossen.**

**Vorhandene körperliche und  
psychische Symptome werden  
schwächer, können aber noch  
lange bestehen.**



# Allgemeine Beschwerden

- Hitzewallungen und Schweissausbrüche
  - Schlafstörungen
- Zwischenblutungen / verstärkte Blutungen
  - Kopfschmerzen / Migräne
- Stimmungsschwankungen, Ängste
  - Gewichtszunahme
  - Harninkontinenz
  - Trockene Schleimhäute
  - Gefahr der Osteoporose
    - Vergesslichkeit
    - Depressionen





# Einfluss auf Beschwerden / Erleben der WJ

- Persönlichkeit / Resilienz
- Erwerbstätigkeit / Arbeitsmarkt
- Kulturkreis / Gesellschaftliche Einstellung zum Alter
- Familiäre Orientierung ( Kinderwunsch )
- Gesundheitsverhalten ( Rauchen, Sport, Ernährung )
- Selbstbild ( Attraktivität ) / Selbstvertrauen / Ängste
- Veränderung der sozialen Rolle / Status
- Frühere psychische Probleme
  - Hormone
  - Lebenssinn
  - Medikamente



# Situation in den Wechseljahren

- Verlust der Eltern / Konfrontation mit der Endlichkeit
  - Kinder in der Pubertät
- Empty Nest Syndrom oder Zugewinn an persönlichem Freiraum ?!
  - Fragen nach dem Sinn und Ziel des Lebens
    - Trennungen
    - Neue Partnerschaften
  - Beruf / Neueinstieg / Neue Ausbildungen
  - Krankheiten selber oder im Freundeskreis
    - Lebensbilanz
  - Emotionales ( Wut, Aggression, Traurigkeit )

Das alles erzeugt Stress und Stress wiederum erhöht den Cortisonspiegel



# Hilfe



1. SCHAUEN

2. DENKEN

3. HANDELN



# Depressionen / Emotionale Schwankungen

- Zunächst Abklärung, was, wann wie oft, und in welcher Form und Stärke sich Beschwerden zeigen
  - Abklärung Lebenssituation, Erkrankungen, Medikamente
    - Verluste, kritische Lebensereignisse
- Keine vorschnelle Hormontherapie – bei Depressionen haben Hormone keine Wirkung
- Dagegen sind Antidepressiva bei hormonbedingten Wechseljahresbeschwerden hilflos





# Hilfe

**Was der einen hilft, kann für die andere Frau schädlich oder unverträglich sein.**

**Jede Frau sollte sich das suchen, was für sie am besten passt und mit ihrer Ärztin absprechen.**



# Hormon Therapie

- **Hormonbehandlung nur unter Vorbehalt und nur mit Abklärung von Ärzten ( Gynäkologen, Endokrinologen ) wegen dem erhöhten Risiko für Lungenembolie, Thrombose, Schlaganfall, Krebserkrankungen, v.a. Brustkrebs**
- **Therapie individuell wegen Vorerkrankungen, Beschwerden, Alter etc.**
- **Nur bei sehr starken Beschwerden ( grossen Einfluss auf Lebenssituation – Schlafmangel etc. ), so kurz wie und so niedrig dosiert wie möglich**
  - **Nicht abrupt absetzen**



# Hormon Test's

- Speicheltest: nur freie Hormone
- Blut: auch gebundene Hormone
- Grösste endokrinologische Fakultät *The Endocrine Society* rät von Speicheltests ab aufgrund fehlender Studien



# Hormontherapie bei ...

## **Progesteronmangel**

- Gereizt
- Aggressiv
- Innere Unruhe
- Wassereinlagerungen
- Gewichtszunahme
- Brustspannen
- Migräne
- Muskelschmerzen
- Besenreiser (Krampfadern)
- Schwindel (Kreislaufprobleme)
- Kurzatmigkeit
- Übelkeit (Brechreiz)
- Blähungen
- Verstopfung
- Verkürzte Zyklen
- Zwischenblutungen

## **Östrogenmangel**

- Weinerlich
- Depressiv
- Ängstlich
- Schlafstörungen
- Gedächtnisschwäche
- Antriebslosigkeit
- Hitzewallungen
- Faltenbildung
- Haarausfall
- Kopfschmerzen
- Muskel- u. Gelenkschmerzen
- Osteoporose
- Ausbleibende Blutung





# Pflanzliche Östrogene und Progesterone

## Pflanzliche Östrogene sind:

-Leinsamen, Leinmehl

-Soja-Isoflavone (Soja wird aber nicht von allen Frauen vertragen)

-Chinesische Angelikawurzel

und die Traubensilberkerze (Wanzenkraut).

## Pflanzliche Progesterone u. progesteronähnliche Wirkstoffe sind in:

- Walnussblättern, Frauenmantel, Yamswurzel, Mönchspfeffer



# Östrogendominanz durch Fremdöstrogene

**Sind enthalten in:**

Kunststoffflaschen, Kassenquittungen, Plastikspielzeug,  
Lebensmittelverpackungen, Dosen, Kleider,  
Teflonpfannen, Haarfärbemittel, DEO, Weichspüler,  
Leitungswasser



**TOXFOX App**

Kontrolle von hormonellen  
Schadstoffen



# Wir Frauen









# Die innere Inventur

- ✓ **Beschwerden lindern**
  - ✓ **Kraft tanken**
- ✓ **Lebendigkeit spüren**
  - ✓ **Sich verwöhnen**
  - ✓ **Lustvoll geniessen**
    - ✓ **Balance finden**
- ✓ **Bei sich selbst ankommen**
- ✓ **Zeit der Reife und Rückbesinnung auf sich selbst**
  - ✓ **Öffnung neuer Türen und Möglichkeiten**
    - ✓ **Stressreduktion**
    - ✓ **Entschleunigung**
      - ✓ **Rituale**
- ✓ **Altes aufräumen / loslassen**



# Bei sich selbst ankommen



**Inventur machen**



# Bei sich selbst ankommen



**Birgit Schrowange**



# Die Wechseljahre

- ✓ **Unbekanntes entdecken**
  - ✓ **Vertrautes würdigen**
- ✓ **Veränderungen annehmen**
  - ✓ **Neues bestaunen**
  - ✓ **Zweifel zulassen**
  - ✓ **Gelassen bleiben**
  - ✓ **Abschied nehmen**
  - ✓ **Neues wagen**







**Zur \* geistigen \* Mutter werden**



# Frauen um die 50 / Geistige Mutterschaft



**Angela Merkel**  
**Wurde mit 51 Jahren**  
**Bundeskanzlerin**

**Ihr Spitzname**

**\* Mutti \***



# Früher - Heute



**Früher war ich clever und wollte die Welt verändern, heute bin ich weise und verändere mich und meine Einstellungen zum Leben**



# Ausblick Your Life Academy



## Seminare 2019 Brig / Visp

**16.02.2019 Wechseljahre Seminar**

**23.03.2019 Power Day**

**27. / 28.04. 2019 Your Life 1 - Entdecke Deine Potentiale  
Selbstbewusstsein und mentale Stärke**

**14. / 15.09.2019 Your Life 2 – Lebensglück und Lebensziele**

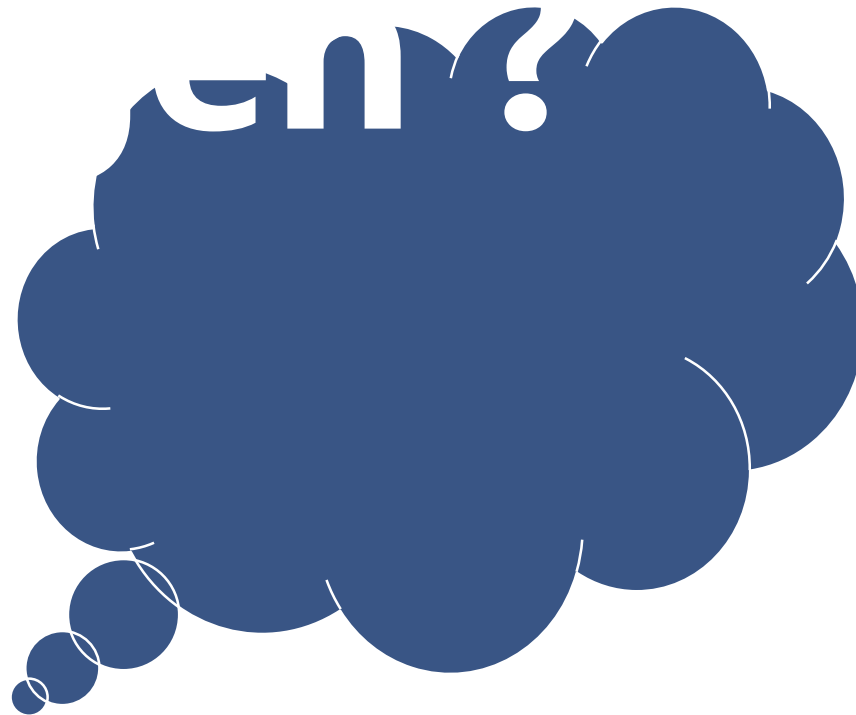
**19.10.2018 Das Glücksseminar**

**16.11.2019 Altes loslassen, Frei ins neue Jahr gehen**



**Your Life Academy**  
*Glücklich und Erfolgreich leben.*

# Habt Ihr





A woman with curly grey hair, wearing a white shirt and a striped shawl, is smiling broadly on a beach. She has her arms slightly outstretched. The background shows a sandy beach, the ocean, and mountains under a blue sky.

**Ein Hoch  
auf uns**





# Fragen / Kontakt



**Bielastrasse 79  
3900 Brig / Schweiz**



**Info@lieben-lernen.ch  
www.lieben-lernen.ch**



**+ 41 / 27 / 923 92 59  
+ 41 / 78 / 75 85 282**



[WWW.LIEBEN-LERNEN.CH](http://WWW.LIEBEN-LERNEN.CH)



# Auf zur zuversichtlichen Expedition in den Herbst und in und durch die WEchseljahre

