

Ada P. Kahn / Linda Hughey Holt

# Frau bleibt Frau

Das Klimakterium

Oesch Verlag



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1 Was Menopause bedeutet</b> . . . . .	<b>19</b>
Begriffsbestimmung . . . . .	21
<i>Klimakterium</i> . . . . .	22
<i>Prämenopause</i> . . . . .	23
<i>Perimenopause</i> . . . . .	23
<i>Menopause</i> . . . . .	23
Wann wird Ihre Menopause eintreten?.....	24
Was beeinflusst den Zeitpunkt der Menopause? . . . . .	24
<i>Sozioökonomische Einflüsse</i> . . . . .	26
<i>Auswirkungen oraler Empfängnisverhütungsmittel</i> . . . . .	26
Woher weiß der Arzt, daß Sie zur Menopause kommen?.....	26
<i>Vorzeitige Menopause</i> .....	<b>27</b>
<i>Künstlich herbeigeführte Menopause</i> .....	28
<i>Verzögerte Menopause</i> .....	29
<i>Postmenopausal</i> . . . . .	29
<b>2 »Normale« Symptome-und wie wir uns besser fühlen können.</b> . .	<b>31</b>
Hitzewallungen sind das am häufigsten auftretende Symptom . .	32
<i>Was geschieht bei Hitzewallungen?</i> .....	34
<i>Zwillinge oder Hitzewallungen?</i> .....	35
<i>Heiße Tips zu Hitzewallungen</i> . . . . .	35
<i>Wann Sie bei Hitzewallungen ärztliche Hilfe beanspruchen sollten</i> . . . . .	36
Zyklushormone. . . . .	37
<i>Zyklushormone beeinflussen Ihre Figur</i> .....	37
<i>östrogen</i> . . . . .	38

Progesteron . . . . .	38
Androgene . . . . .	38
Menstruation und Menopause . . . . .	39
<i>Häufig vorkommende Menstruationsprobleme von Frauen</i>	
<i>mittleren Alters</i> . . . . .	39
<i>Unregelmäßige Perioden</i> . . . . .	39
<i>Wie sich der Östrogenspiegel auf die Menstruation auswirkt</i> . . . . .	40
<i>Wie sich die Anovulation auf die Menstruation auswirkt</i> . . . . .	41
<i>Wie sich Fibrome auf die Menstruation auswirken</i> . . . . .	41
<i>Wie sich Intrauterinpressare (Spiralen) auf die Menstruation auswirken</i> . . . . .	41
<i>Was können Sie gegen unregelmäßige Perioden tun?</i> . . . . .	42
<i>Selbsthilfe bei starker Blutung</i> . . . . .	42
<i>Ursachen von Blutungen, die Beachtung verdienen</i> . . . . .	43
<i>Zusammenfassung: starke/unregelmäßige Perioden</i> . . . . .	44
Prämenstruelles Syndrom (PMS) . . . . .	45
<i>Selbsthilfe beim PMS</i> . . . . .	46
<i>Wann beim PMS ärztliche Hilfe angezeigt ist</i> . . . . .	47
<i>Behandlung des PMS</i> . . . . .	47
Trockene Scheide—das Problem, über das niemand spricht . . . . .	49
<i>Überwindung von vaginaler Trockenheit und Problemen im Harntrakt</i> . . . . .	50
<i>Vaginale Trockenheit und Operationen</i> . . . . .	51
<i>Vaginale Trockenheit und sexuelle Aktivität</i> . . . . .	51
Inkontinenz: Es ist noch niemand an Harnabgang gestorben . . . . .	51
<i>Was ist dagegen zu tun?</i> . . . . .	53
Brüste . . . . .	54
<i>Fibrozystische Brüste</i> . . . . .	55
Gewichtszunahme . . . . .	56
<i>Wie verhindern Sie, daß die Figur »aus dem Leim geht«?</i> . . . . .	57
Veränderungen von Haut und Haaren . . . . .	58
<i>Was wir gegen Hautveränderungen, Falten und Altersflecken tun können</i> . . . . .	59
<i>Wie verändert sich das Haar?</i> . . . . .	60
<i>Was Sie gegen Veränderungen des Haarwuchses tun können</i> . . . . .	61
Krampfadern . . . . .	62
Ihre Augen: Können Sie noch eine Nadel einfädeln? . . . . .	64
Schlafstörungen . . . . .	65
<i>Zum Verständnis des Schlafens</i> . . . . .	66
<i>Wie wir unsern nächtlichen Schlaf sichern können</i> . . . . .	67
<i>Der Morgen danach</i> . . . . .	69
Unspezifische Veränderungen . . . . .	69
Psychische Veränderungen . . . . .	70

<b>3 Wenn medizinische Hilfe notwendig ist</b> . . . . .	<b>72</b>
Der Zervixabstrich . . . . .	74
Endometriose . . . . .	75
Salpingitis . . . . .	76
Dilatation und Kürettage (Ausschabung) . . . . .	77
Hysterektomie (Entfernung der Gebärmutter) . . . . .	78
<i>Begriffe, die Sie kennen sollten</i> . . . . .	78
— Hysterektomie . . . . .	78
— Oophorektomie (oder Ovarialexstirpation) . . . . .	79
— Myomektomie . . . . .	79
— Vaginale Hysterektomie . . . . .	79
— Abdominale Hysterektomie . . . . .	79
— Gleichzeitige Appendektomie . . . . .	79
<i>Warum lassen Sie eine Hysterektomie machen?</i> . . . . .	80
<i>Welches sind die Alternativen zur Hysterektomie?</i> . . . . .	81
<i>Sollten Sie eine zweite Meinung hören?</i> . . . . .	81
<i>Sollten Ihre Eierstöcke entfernt werden?</i> . . . . .	82
<i>Sollten Sie eine vaginale oder eine abdominale Hysterektomie machenlassen?</i> . . . . .	85
Brustprobleme . . . . .	88
<i>Brustkrebs</i> . . . . .	89
<i>Fibrozystische Krankheit</i> . . . . .	90
<i>Brustausfluß</i> . . . . .	91
<i>Brustschmerzen</i> . . . . .	91
<i>Brustvergrößerung</i> . . . . .	91
<i>Selbstuntersuchung der Brust</i> . . . . .	92
<i>Mammographie</i> . . . . .	92
<i>Wenn Sie einen Knoten finden</i> . . . . .	94
<i>Warnung</i> . . . . .	95
<i>Wenn ein Krebs gefunden wird: was dann?</i> . . . . .	96
<i>Behandlung von Brustkrebs</i> . . . . .	97
<i>Brustwiederherstellung nach der Mastektomie</i> . . . . .	101
<i>Arten der Wiederherstellung</i> . . . . .	103
<i>Arten von Prothesen</i> . . . . .	106
<i>Wiederherstellung der Brustwarze</i> . . . . .	106
Harninkontinenz . . . . .	107
<i>Behandlungen</i> . . . . .	109
Erschlaffung der Scheide . . . . .	111
<i>Pessare</i> . . . . .	112
<i>Operative Korrektur</i> . . . . .	113
Andere gravierende gesundheitliche Probleme . . . . .	114

4	Osteoporose: Was ist das? Wer ist gefährdet?	
	Wie wird sie diagnostiziert? . . . . .	115
	Was ist Osteoporose? . . . . .	117
	Was geschieht mit Ihren Knochen, wenn Sie älter werden? . . . . .	117
	Was sind die Anzeichen von Osteoporose? . . . . .	120
	Wer ist am stärksten gefährdet? . . . . .	121
	Warum leiden mehr Frauen als Männer an Osteoporose? . . . . .	122
	Wie wird Knochenschwund festgestellt? . . . . .	123
	Warum sollten wir über Osteoporose besorgt sein? . . . . .	131
5	Osteoporose: Verhütung und Behandlung . . . . .	132
	Die Bedeutung des Fitneßtrainings während des ganzen Lebens. . . . .	133
	Halten Sie ein möglichst ideales Gewicht, und achten Sie auf ausgewogene Kost . . . . .	135
	<i>Die Bedeutung der Kalziumzufuhr.</i> . . . . .	135
	<i>Kalziumpräparate.</i> . . . . .	141
	<i>Der Zusammenhang von Natrium fluorid und Osteoporose,</i> <i>Phosphat und Osteoporose.</i> . . . . .	143
	<i>Die Rolle der Hormone bei Osteoporose.</i> . . . . .	144
	<i>Vorzüge der östrogen-therapie für die Verhinderung/Behand-</i> <i>lung von Osteoporose.</i> .....	146
	<i>Wirkung oraler Verhütungsmittel.</i> . . . . .	148
	Wer Osteoporose hat, kann sich das Leben leichter gestalten . . . . .	149
	Was wir zu erwarten haben: Stand der gegenwärtigen Forschung. . . . .	152
	Zusammenfassung . . . . .	154
6	Ist die Östrogen-therapie für Sie geeignet? . . . . .	156
	Ein Überblick über die Hormone. . . . .	158
	Neue Erkenntnisse über die Östrogen-therapie. . . . .	162
	Unbeantwortete Fragen hinsichtlich der Östrogen-therapie . . . . .	165
	<i>Auswirkung auf das Brustgewebe.</i> . . . . .	165
	<i>Auswirkung auf den Uterus.</i> . . . . .	166
	<i>Auswirkung auf die Knochen.</i> . . . . .	166
	<i>Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System.</i> . . . . .	167
	<i>Auswirkung auf die Leber und die Gallenblase.</i> . . . . .	169
	Die Richtlinien der AMA für die Verabreichung von östrogen . . . . .	170
	Bestimmen Sie Ihr eigenes Risiko-Nutzen-Profil. . . . .	171
	Wonach Sie fragen sollten, falls Ihnen die Östrogen-therapie empfohlen wird. . . . .	173
	Für wen kommt eine Hormon-therapie in Frage? . . . . .	175
	Wer eine Östrogen-therapie <i>nicht</i> in Erwägung ziehen sollte. . . . .	176
	Wie wird östrogen genommen? . . . . .	179
	Wahrheit oder Fiktion? . . . . .	185

Wie Östrogen vor Kreislauferkrankungen schützt . . . . .	186
Nicht-hormonelle Arzneimittel, die während und nach der Menopause Verwendung finden . . . . .	187
Alternative Therapien . . . . .	191
Welche Zukunft haben östrogentherapie und andere Behandlungen klimakterischer Symptome? . . . . .	196
<b>7 Seien Sie aktiv! Halten Sie sich in Bewegung!</b> . . . . .	197
Ihr Körper ist zur Bewegung geschaffen . . . . .	198
Was körperliche Fitneß bedeutet . . . . .	201
Welches Training ist das richtige für Sie? . . . . .	203
Kleidung, Komfort und Sicherheit beim Training . . . . .	213
Bleiben Sie in Bewegung! . . . . .	214
<b>8 Genießen Sie das Essen, um gesund zu bleiben</b> . . . . .	216
Achtung: Gute Ernährung bedeutet Genuß, nicht Leiden! . . . . .	217
Unsere kalorienbewußte Generation . . . . .	218
Was Idealgewicht und Kalorien für Sie bedeuten . . . . .	219
Wie man ein Maximum an Energie aus der Nahrung erhält . . . . .	222
Wählen Sie geeignete Nahrungsmittel . . . . .	226
Vitamine und Mineralstoffe . . . . .	231
Sind Sie Vegetarierin? . . . . .	235
Nahrungsfasern . . . . .	235
Wasser trinken um der Gesundheit willen . . . . .	236
Kochsalz . . . . .	237
Zucker und künstliche Süßstoffe . . . . .	239
Die Figur, mit der Sie leben . . . . .	239
<b>9 Wieviel macht die Einstellung aus?</b> . . . . .	243
Die Belastungen der mittleren Jahre sind real . . . . .	247
Das »leere Nest« . . . . .	248
Stimmungsschwankungen und Hormone . . . . .	249
Ein Blick in Ihr eigenes Inneres . . . . .	250
Hören Sie auf, sich selbst zu deprimieren . . . . .	252
Wie man sich professionelle Hilfe holt . . . . .	254
Die Suche nach dem Patentrezept in einer medizinhörigen Gesellschaft . . . . .	256
Andere belastende Faktoren: die heutige Familie . . . . .	263
<i>Die Eltern bemuttern.</i> . . . . .	264
<i>Die Männer in Ihrem Leben.</i> . . . . .	x66
<i>Wenn es keine Männer in Ihrem Leben gibt.</i> . . . . .	266
<i>Berufstätigkeit.</i> . . . . .	271
Nehmen Sie sich vor, eine sympathische alte Frau zu werden . . . . .	274

<b>io Sex: über fünfzig und im Schuß.</b> . . . . .	276
Neue Freiheiten: verbindliche oder unverbindliche Beziehungen .	277
Neue Vitalität in der Lebensmitte.....	278
Abstinenz . . . . .	280
Vorteile regelmäßiger sexueller Aktivität . . . . .	280
Die Flaute der Silberhochzeit . . . . .	282
Sexuelle Varianten.....	282
Masturbation (Onanie). . . . .	283
Lesbische Liebe.....	284
Sexualtherapie. . . . .	285
Sexuelle Aktivität nach Operationen oder Krankheiten. . . . .	286
Arthritis. . . . .	292
Zweite Liebe. . . . .	292
Liebe zu einem jüngeren oder älteren Mann. . . . .	294
Außereheliche Affären.....	294
Sexuell übertragbare Krankheiten.....	297
<i>Herpes.</i> . . . . .	298
<i>Chlamydie.</i> . . . . .	305
<i>Hepatitis B.</i> . . . . .	306
<i>Gonorrhöe (Tripper).</i> . . . . .	307
<i>Syphilis.</i> . . . . .	308
<i>Andere geschlechtlich übertragbare Krankheiten.....</i>	308
<i>Andere vaginale Infektionen.....</i>	310
<i>Aids.</i> . . . . .	313
<i>Verhütung sexuell übertragbarer Krankheiten.....</i>	313
Gibt es ein Klimakterium des Mannes?.....	314
<i>Impotenz.</i> . . . . .	316
<i>Vorzeitige und verzögerte Ejakulation.....</i>	318
<i>Prostataprobleme.</i> . . . . .	319
<i>Ermutigen Sie zu Vorsorgeuntersuchungen.....</i>	319
Ein Kind! In meinem Alter! (Methoden der Schwangerschafts-	
verhütung). . . . .	320
<i>Sterilisierung.</i> . . . . .	323
<i>Barrieremethoden.</i> . . . . .	325
<i>Orale Verhütungsmittel.</i> . . . . .	326
<i>Intrauter inpassare (Spiralen).....</i>	327
<i>Natürliche Familienplanung.</i> . . . . .	328
<i>Verhütungsmethoden der Zukunft.....</i>	328
<i>Abtreibung.</i> . . . . .	329

<b>ii Planen Sie voraus: die Zukunft — und wie Sie Ihre ärztliche</b>	
<b>Betreuung jetzt verbessern können</b> .....	330
High-Tech . . . . .	331
Besser und länger leben. . . . .	333
Wichtige Dinge, die <i>Sie</i> beeinflussen können. . . . .	334
Umweltfragen, Lebensmittelzusätze, Politik und Sie. . . . .	335
Wie Sie mit Ihren Ärzten besser auskommen. . . . .	337
<i>Warum Ärzte so sind.</i> . . . . .	338
Ärzte                    oder                    Ärztinnen?.....	340
Was                    motiviert                    Ärzte?.....	341
»Schade niemandem«, sagte Hippokrates —	
ärztliche                    Fahrlässigkeit. . . . .	342
Konkurrenz: alternative Formen der Gesundheitsvorsorge . . . . .	343
Es ist schließlich eine kleine Welt.....	346
<b>Anhang</b> . . . . .	349
Glossar. . . . .	351
Quellen. . . . .	360
Bibliographie. . . . .	363
Holt-Kahn-Erhebung. . . . .	365
Danksagungen. . . . .	374