

# THEMA DES MONATS

## Gelenk- und Muskelschmerzen aufgrund Hormonmangels in den Wechseljahren

### **Wandel des Hormonhaushalts in den Wechseljahren**

In der zweiten Lebenshälfte verspüren viele Frauen – bei manchen bereits mit 40, bei anderen erst ab 50 – die immer deutlicher werdenden Auswirkungen der Menopause (Ende der Monatsblutungen) und dem Klimakterium: Sie sind in den Wechseljahren angelangt. Dieser Zeitabschnitt beendet die fruchtbare Lebensphase der Frau, die mit einer deutlichen Umstellung des Hormonhaushalts einhergeht.

### **Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen**

Bedingt durch die reduzierte Ausschüttung der Sexualhormone Progesteron und Östrogen, deren Produktion im Alter von 65 Jahren fast gänzlich eingestellt wird, ergibt sich eine Reihe von belastenden Symptomen, welche die Gesundheit bei neun von zehn Frauen spürbar beeinträchtigen. Als besonders typisch gelten für 62% der darunter Leidenden neben Schlafstörungen und Schweißausbrüchen die unvermittelt auftretenden Hitzewallungen, die sich wie eine heiße Welle von der Brust über die Arme bis in den Kopf ausbreiten. Besonders peinlich ist dies für die Betroffenen in der Öffentlichkeit wie etwa im Büro oder in der Bahn.

### **Viele weitere Krankheitssymptome möglich**

Daneben existieren jedoch weitere Beschwerden, die zunächst nicht unbedingt mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden. Dazu zählen:

- Blasenprobleme
- Brustspannen und Brustschmerzen
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Gereiztheit und Stimmungsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Hautveränderungen
- Osteoporose
- Scheidentrockenheit

### **Medizinische Aufklärung nötig**

Gerade diese breite Palette an Symptomen beim Eintreten der Wechseljahre führt bei vielen Frauen zu Unsicherheiten, welche unbedingt bei einem vertrauensvollen Gespräch mit dem Frauenarzt geklärt werden sollten, um über die körperlichen Veränderungen und möglichen Begleiterscheinungen im Bilde zu sein. Insbesondere bei Osteoporose (Abbau von Knochen), Gelenk- und Muskelschmerzen vermuten nämlich die wenigsten Frauen das Klimakterium als Ursache ihrer Beschwerden, weshalb eine ärztliche Beratung hier besonders hilfreich ist.

### **Hormontherapie bei Gelenk- und Muskelbeschwerden**

Wenn auch die Beschwerden der Wechseljahre vielfältiger Natur sind, kann den meisten Symptomen mit einer gezielten Hormontherapie entgegengetreten werden. So wird bei Gelenk- und Muskelschmerzen das fehlende Östrogen mithilfe einer Hormonersatztherapie ausgeglichen. Die Verabreichung erfolgt in Form von Gel, Tabletten oder Pflastern. Die zugeführten Östrogene sorgen für eine ausreichende Versorgung der Bindegewebe und Knorpel mit Gelenkflüssigkeit. Von höchster Bedeutung ist dabei die Einhaltung der richtigen Dosierung, da ein Überfluss an Hormonen einen gesundheitsschädigenden Effekt besitzt und sowohl Metastasen als auch Brustkrebs hervorrufen kann.

### **Auch Männer bleiben nicht verschont**

Um Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Osteoporose mit größtmöglichem Erfolg zu behandeln, ist eine genaue Untersuchung beim Orthopäden unabdingbar. Denn neben Östrogenmangel in den Wechseljahren können auch bei Männern altersbedingte Verschleißerscheinungen, Testosteronmangel, Entzündungen oder Erkrankungen wie Gicht und Rheuma für die lästigen Komplikationen verantwortlich sein.

