

Hormonmangel und Scheidentrockenheit in den Wechseljahren



Inhalt

Lokale Beschwerden in den Wechseljahren	4
Warum treten urogenitale Beschwerden als Folge des Östrogenmangels auf?	5
Trockene Scheide und Schmerzen beim Sex	6
Juckreiz und Brennen	7
Behandlung	8
Glossar	11

Lokale Beschwerden in den Wechseljahren



Beschwerden im Vaginalbereich sind häufig Zeichen der abnehmenden körpereigenen Östrogenproduktion in den Wechseljahren.

Während des Klimakteriums lässt die Produktion von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken (Ovarien) nach. Es entsteht ein Hormonmangel, der sich auf alle Strukturen des Organismus auswirkt, für die diese Hormone eine Steuerungsfunktion erfüllen.

So sind unter anderem Schleimhäute, Bindegewebe, Knochen und Gehirn betroffen. Weit verbreitete Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen können die Lebensqualität erheblich einschränken.

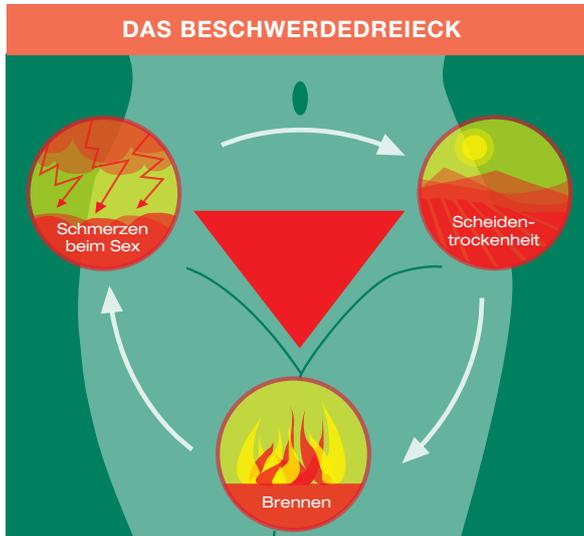
Bei Frauen in und nach den Wechseljahren sind es vor allem Beschwerden im Vaginalbereich, die immer noch als Tabuthemen gelten. Häufig werden sie hingenommen und verschwiegen, obwohl das Sexualleben gestört ist. Psyche und Partnerschaft leiden oft empfindlich darunter.

Der Mangel an Östrogen kann unter anderem zu Veränderungen im Genitalbereich führen. 4 von 10 Frauen in den Wechseljahren leiden unter lokalen Beschwerden wie Scheidentrockenheit, Juckreiz, Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Warum treten urogenitale Beschwerden als Folge des Östrogenmangels auf?

Die Haut der Scheide und das Bindegewebe im Beckenbodenbereich werden in besonderem Maße vom weiblichen Hormon Östrogen reguliert. Dort befindet sich eine Vielzahl von Rezeptoren für Östrogen. Durch das Hormon werden im Vaginalbereich Zellerneuerung, Durchblutung und Feuchtigkeitssekretion beeinflusst. Unter Östrogenmangel, wie er beispielsweise in den Wechseljahren auftritt, werden diese Rezeptoren nicht mehr ausreichend durch Östrogen aktiviert. Folglich verlangsamt sich die Zellerneuerung. Dies führt wiederum dazu, dass die Vaginalhaut

dünnere und empfindlicher wird. Die Durchblutung verschlechtert sich, das Gewebe verliert seine Feuchtigkeit und Elastizität. Aufgrund der strukturellen Veränderungen wird auch der pH-Wert in der Scheide beeinflusst. Normalerweise liegt dieser im sauren Bereich zwischen 3,5 und 4,5. Dadurch bietet das Scheidenmilieu einen natürlichen Schutz vor Krankheitserregern. Kommt die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht, können Infektionen die Folge sein.



Trockene Scheide und Schmerzen beim Sex

Die Feuchtigkeit in der Scheide entsteht zum Einen durch die Bildung von Sekret aus Drüsen am Scheideneingang, die bei sexueller Erregung



aktiviert werden, und zum Anderen durch Flüssigkeit, die aus dem Blutgefäßsystem der Vaginalhaut austritt. Durch die Rückbildung der Scheidenhaut und die schlechtere Durchblutung nimmt die Feuchtigkeit und damit die Gleitfähigkeit in der Scheide ab. Dies kann dazu führen, dass es beim Verkehr brennt oder sogar stärkere Schmerzen auftreten. Gegenüber mechanischen Reizen ist die dünner gewordene Haut sehr viel empfindlicher. Je dünner das Epithel (Scheidenhaut) ist, desto größer sind die Schmerzen. Nicht selten können beim Geschlechtsverkehr kleine Risse entstehen, die zu Blutungen führen.

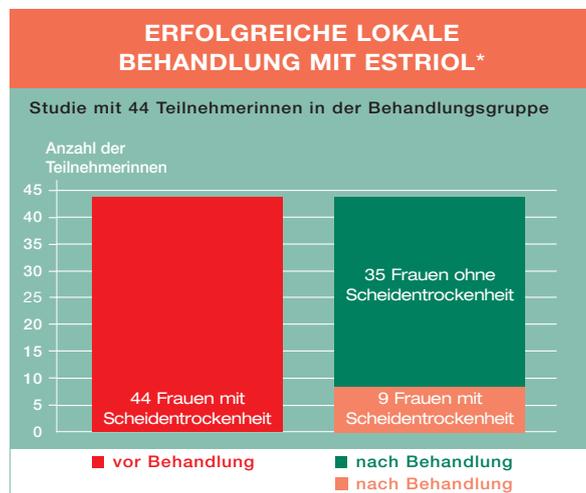
Juckreiz und Brennen

Oft führt die verringerte Feuchtigkeit in der Scheide zu Juckreiz und Brennen; nicht selten bildet

sich ein Ausfluss aus der Scheide. Dies können aber auch Symptome einer Infektion sein. Die Art des Vaginalausflusses und die Symptome geben Hinweise auf die Ursache der vorliegenden Vaginalinfektion. Weißer, krümeliger Ausfluss und Jucken, Brennen am Scheideneingang sind Zeichen für eine Pilzinfektion, die z. B. durch den Hefepilz *Candida albicans* ausgelöst wurde. Dünnflüssiger, weißer, unangenehm riechender Ausfluss deutet auf eine bakterielle Fehlbesiedelung hin. In diesem Fall spricht man von einer bakteriellen Vaginose.

Durch den veränderten pH-Wert in der Scheide, wird das natürliche Gleichgewicht der Scheidenflora gestört. Krankheitserreger können sich verstärkt vermehren und Infektionen verursachen.

Behandlung



* Nach Dessole S. et al. (2004); Menopause 11(1): 49-56.



In jedem Fall sollten Sie Ihren Frauenarzt / Ihre Frauenärztin vertrauensvoll über Ihre Beschwerden im vaginalbereich informieren. Er / sie wird die genaue Ursache feststellen und kann dann eine wirksame Therapie einleiten. Wichtig ist, Geduld zu haben. Zwar können Hormonmangelbedingte Veränderungen im vaginalbereich wirksam behandelt werden. Eine vollständige Regeneration kann man jedoch nur durch eine längerfristige Therapie erreichen.

Lokale Behandlung mit östrogenhaltiger Creme oder vaginalzäpfchen

Liegt den Beschwerden ein Östrogenmangel zu Grunde, so bietet sich eine ursächliche Therapie mit dem körpereigenen natürlichen Östrogen Estriol an. In Form von Scheidentzäpfchen oder vaginalcreme kann der Wirkstoff direkt dort angewendet werden, wo die Mangelerscheinungen auftreten - im Urogenitalbereich. Die lokale Anwendung von Östrogen bietet sich insbesondere

an, wenn nur lokale Beschwerden auftreten. Sie kann jedoch auch bei Frauen erforderlich sein, die aufgrund anderer Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen oder Schlaflosigkeit bereits eine Hormontherapie erhalten. Die empfohlenen niedrigen Dosierungen reichen zum Teil nicht aus, das Östrogendefizit im Vaginalbereich auszugleichen.

Durch das lokal zugeführte Östrogen wird die Durchblutung der Scheidenhaut angeregt und die Regeneration des Scheidenepithels unterstützt. Aufgrund der besseren Befeuchtung wird die Gleitfähigkeit der Scheidenhaut wieder hergestellt. Sie wird elastischer und unempfindlicher. Die Beschwerden werden deutlich gelindert. Insbesondere Präparate mit dem gut wirksamen Östrogen Estriol in Form von Vaginalcreme, Vaginalzäpfchen oder -Ovula (Schmelzzäpfchen) haben sich bewährt.

Bereits niedrige Dosen des Östrogens Estriol reichen aus, um die urogenitalen Beschwerden zu lindern oder zu beseitigen.

Gleitcreme / Gleitgel

Mit Gleitcremes oder Gleitgels kann die Scheidentrockenheit kurzfristig ausgeglichen und die Gleitfähigkeit verbessert werden.

Hier gilt es jedoch zu bedenken, dass damit die Ursache der Beschwerden nicht behoben werden kann. Gleitcremes / Gleitgele verbessern weder die Durchblutung noch unterstützen sie regenerative Prozesse.

Östrogen	- Oberbegriff für in den Eierstöcken gebildete weibliche Hormone
Progesteron	- Das im Eierstock nach dem Follikel-sprung gebildete Gelbkörperhormon
Vagina	- Scheide
Epithel	- Deckgewebe (Zellschicht), das die Oberfläche bedeckt (Haut) und die Oberfläche von Hohlorganen auskleidet (Scheide, Luftwege, u.a.)
Ovula	- Scheidenzäpfchen/Schmelzzäpfchen (Einzahl: Ovulum)
Klimakterium	- Die Wechseljahre, meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr
Bindegewebe urogenital	- Füll-, Hüll- und Stützgewebe im Körper
Beckenbodenbereich	- Muskulatur, Bindegewebe und Bänder die die Organe des Beckens (Harnblase, Gebärmutter, Mastdarm) in der richtigen Position halten
Rezeptoren für Östrogen	- Struktur auf der Zelloberfläche, die die Zelle für Östrogen empfindlich macht
Feuchtigkeitssekretion	- Absonderung von Feuchtigkeit
ph-Wert	- Maß für saure oder alkalische Reaktion
Scheidenmilieu/-flora	- Zusammensetzung verschiedener Mikroorganismen in der Scheide
Candida albicans	- Hefepilz
Vaginalinfektion	- Besiedelung der Scheide mit krankmachenden Erregern
Regeneration	- Wiederherstellung
Östradiol	- Das in den Eierstöcken gebildete Hauptöstrogen
Östriol	- Schwächeres Östrogen, Stoffwechselprodukt von Östradiol
Östrogendefizit	- Mangel an Östrogenen

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.hormontherapie-wechseljahre.de

