

Älterwerden



Schweizerische
Menopausengesellschaft
www.meno-pause.ch

gut zu wissen

Das Älterwerden ist mit bedeutenden Veränderungen im menschlichen Körper verbunden. Neben hormonellen haben auch genetische Faktoren und Lebensführung eine entscheidende Bedeutung für den Gesundheitszustand eines jeden Einzelnen.

Die Körperzusammensetzung verändert sich, es kommt zu einer vorwiegend altersbedingten Fettzunahme im Bauchbereich. Mit dem Älterwerden nehmen u. a. Knochen- und Muskelmasse sowie die Muskelkraft ab. Diese Prozesse führen zu einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit, damit auch zu einer Abnahme der Beweglichkeit und zu einer Zunahme der Knochenbrüchigkeit und Sturzgefahr. Verbunden mit dem Östrogenabfall der Menopause treten vermehrt Zuckerstoffwechselstörungen, Arthrosen und Osteoporosen auf. Auch die Haut verändert sich mit dem Älterwerden, sie wird dünner und heilt schlechter. Herz-Kreislauf-erkrankungen und bei genetisch entsprechender Veranlagung auch die Alzheimererkrankung, treten alters- und östrogenmangelbedingt häufiger auf. Alle präventiven und therapeutischen Empfehlungen sollten speziell für jede einzelne Frau auf ihren sozialen und kulturellen Hintergrund zugeschnitten werden, wobei die Lebensführung wesentlich für die Lebensqualität und Lebensdauer ist. Die primäre Prävention von hormonassoziierten Gesundheitsproblemen muss lange vor der Menopause einsetzen, zum Teil bereits im jugendlichen Alter (z. B. Knochengesundheit). Es braucht demnach eine frühe und rechtzeitige Gesundheitsplanung, um die Langzeitfolgen, besonders von spezifischen Gesundheitsveränderungen wie Alzheimerdemenz, Knochenbrüchigkeit, Herz-Kreislauf-erkrankungen zu vermeiden. Rauchen z. B. bewirkt ein Vorverlegen der Menopause um ca. 2 - 4 Jahre. Weitere Umwelteinflüsse und Infektionskrankheiten, aber auch familiäre genetische Faktoren, beeinflussen den Alterungsprozess der Eierstöcke. Im Allgemeinen erleben Frauen die Menopause als ein normales Geschehen, dennoch kann die Menopause zahlreiche mögliche Veränderungen bewirken, welche die Lebensqualität und zum Teil auch die Lebensdauer, beeinträchtigen. Die Menopause ist für die Frau eine wichtige Lebensphase. Sie sollte sich damit auseinandersetzen, sich dafür interessieren, die Grundlagen und Abläufe verstehen, um dann die persönlichen Konsequenzen daraus zu ziehen. Voraussetzung dazu ist eine ausreichende Information über die vielschichtige Problematik der Menopause und des Älterwerdens.

Autor:
Prof. Dr. med. M. Litschgi
FMH Gynäkologie u. Geburtshilfe
Tachlisbrunnen 33a
8400 Winterthur