

## MENOPAUSE

## Neue Lebensphase

Die sogenannten Wechseljahre sind ein natürlicher, aber auch bedeutender Abschnitt im Leben einer Frau.

VON  
ANDRÉ  
JABERG

Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahre stellen jeweils einen wichtigen Einschnitt in der hormonellen Entwicklung einer Frau dar. Während die Pubertät und die Schwangerschaft als ein weiterer Schritt in die Zukunft wahrgenommen werden, stellen die Wechseljahre für manche Frauen einen «Stillstand» dar.

Die Menopause bedeutet zwar einerseits das Ende der Fortpflanzungsfähigkeit, andererseits steht sie für den Beginn eines neuen Lebensabschnittes. «Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten spontanen Menstruation im Leben einer Frau. Die Übergangsphase der hormonellen Umstellung, die in der Zeit davor und danach stattfindet, wird als Wechseljahre bezeichnet. Die Eierstöcke bilden immer weniger Östrogene, bis der Körper die Produktion weiblicher Hormone ganz einstellt. Als Folge davon bleibt die Periode aus», erklärt Apothekerin Karin Favre von der Schloss Apotheke Nidau AG in Nidau.

**Folgen.** Der Zeitpunkt, wann bei einer Frau die Wechseljahre beginnen, ist unterschiedlich: Die einen kommen mit 45 in die Menopause, andere mit 55 Jahren. Genetische Faktoren können eine Rolle spielen: Man hat beobachtet, dass die Wechseljahre bei vielen Frauen im gleichen Alter beginnen wie bei ihren Müttern. Ein verfrühtes Eintreten kann beispielsweise

auch bedingt sein durch eine operative Entfernung der Eierstöcke.

Karin Favre hält fest, dass die Wechseljahre ein natürlicher Vorgang seien. «Sie sind keine Krankheit im eigentlichen Sinn.» Im Normalfall sei keine Behandlung nötig. Das Ausbleiben der Östrogenproduktion könne aber unangenehme Folgen haben. «Ein Drittel aller Frauen leidet stark unter den Wechseljahren, bei zwei Dritteln der Betroffenen sind die Folgen mild oder werden gar nicht wahrgenommen.»

**Hitzewallungen.** Zu den bekanntesten und häufigsten Beschwerden gehören Hitzewallungen, die auch nachts auftreten und zu Schlafstörungen führen können. Karin Favre: «Weitere mögliche Beschwerden sind Reizbarkeit und depressive Verstimmungen sowie Veränderungen der Haut und Schleimhäute.»

Bei starken Beschwerden in den Wechseljahren solle der Arzt konsultiert werden, um die Frage nach einer möglichen Hormonersatztherapie zu klären. Bei dieser Therapie werden Östrogene in Form von Tabletten, Pflastern oder Cremes dem Körper zugeführt. Karin Favre hält fest, dass eine Hormonersatztherapie regelmässig überprüft werden müsse, da diese Behandlung gewisse Risiken berge, «beispielsweise an Brustkrebs zu erkranken».

Langfristig führt der Mangel an Östrogenen auch zu Calciumverlust in den Knochen. Es kommt dann zu Osteoporose und zu einem erhöhten Risiko für Knochenbrüche. Zu deren Vorbeugung wird die Hormontherapie in der Regel nicht mehr eingesetzt.

Bei Symptomen wie Schwinden, Schlafstörungen oder depressiver Verstimmung gibt es heute andere Medikamente. Beispielsweise eine pflanzliche Therapie mit Cimicifuga, der Traubensilberkerze. Solche Präparate sind ohne Rezept erhältlich.

**Therapie.** Manche Frauen leiden nicht nur in den Wechseljahren unter Beschwerden, sondern auch unter dem Prämenstruellen Syndrom (PMS). Dieses tritt während der letzten vier bis vierzehn Tage vor der Periode auf. Karin Favre: «Meist handelt es sich um ein Gemisch psychischer und körperlicher Beschwerden.» Oft genannt würden eine Überempfindlichkeit der Brüste mit Spannungsgefühl, Kopf- und Rückenschmerzen, Müdigkeit, Wassereinlagerungen im Körper und Lustlosigkeit. «Das umfangreiche Spektrum der Symptome ermöglicht den Einsatz unterschiedlicher Medikamente. Deshalb ist eine individuelle Therapie unbedingt notwendig», erklärt Karin Favre.

In den Wechseljahren leiden Frauen häufig an Hitzewallungen.



À la ménopause, des femmes souffrent fréquemment de bouffées de chaleur.  
PHOTO: JOEL SCHWEIZER

## MÉNOPAUSE

## Nouvelle phase de la vie

La ménopause est une étape naturelle, mais aussi importante dans la vie d'une femme.

PAR  
ANDRÉ  
JABERG

La puberté, la grossesse et la ménopause représentent chacune une étape importante dans l'évolution hormonale de la femme. Alors que la puberté et la grossesse sont perçues comme un nouveau pas vers l'avenir, la ménopause représente un «arrêt» pour certaines.

Chez la femme, la ménopause signifie d'une part la fin de la fertilité, mais elle constitue d'autre part le début d'une nouvelle phase de la vie. «La ménopause est le moment des dernières règles spontanées dans la vie d'une femme. La phase transitoire de changement hormonal, qui a lieu dans la période qui les précède et les suit, est appelée âge climactérique. Les ovaires produisent de moins en moins d'œstrogènes jusqu'à ce que le corps cesse complètement de produire des hormones féminines. En conséquence, les règles disparaissent», explique Karin Favre, pharmacienne à la Schloss Apotheke Nidau AG à Nidau.

**Conséquences.** Le moment où une femme entre dans l'âge climactérique varie: certaines atteignent la ménopause à 45 ans, d'autres à 55 ans. Des facteurs génétiques peuvent jouer un rôle: il a été observé que de nombreuses femmes entrent dans la période climactérique au même âge que leur mère. Son apparition prématurée peut également être causée par l'ablation chirurgicale des ovaires.

Karin Favre soutient que la ménopause est un processus naturel. «Ce n'est pas une maladie au sens strict du terme». Aucun traitement n'est normalement nécessaire. Mais l'absence de production d'œstrogènes peut avoir des conséquences désagréables. «Un tiers des femmes souffrent gravement de la ménopause, alors que deux tiers d'entre elles éprouvent des symptômes légers ou n'en présentent pas du tout.»

**Bouffées de chaleur.** Les bouffées de chaleur sont l'un des troubles les plus connus et les plus fréquents. Elles se produisent également la nuit et peuvent entraîner des troubles du sommeil. Karin Favre: «D'autres troubles possibles sont l'irritabilité et les humeurs dépressives, ainsi que des perturbations au niveau de la peau et des muqueuses.»

En cas de symptômes graves pendant la ménopause, le médecin doit être consulté pour étudier l'éventualité d'introduire un traitement hormonal de substitution. Dans ce traitement, des œstrogènes sont fournis au corps sous forme

de comprimés, de patches ou de crèmes. Selon Karin Favre, l'hormonothérapie de substitution doit faire l'objet d'un suivi régulier, car ce traitement comporte certains risques, «par exemple, celui de souffrir d'un cancer du sein».

À long terme, le manque d'œstrogènes entraîne également une décalcification osseuse. Ce qui entraîne une ostéoporose et un risque accru de fractures. L'hormonothérapie n'est généralement plus utilisée pour la prévenir.

Pour les symptômes tels que la transpiration, les troubles du sommeil ou les humeurs dépressives, d'autres médicaments sont maintenant disponibles. Par exemple, une phytothérapie avec Cimicifuga, l'actée à grappes. Ces préparations sont disponibles sans ordonnance.

**Traitement.** Certaines femmes souffrent non seulement des symptômes de la ménopause mais aussi du syndrome prémenstruel (SPM). Ce syndrome survient au cours des quatre à quatorze jours précédant les règles. Karin Favre: «Il s'agit généralement d'un mélange de troubles psychiques et physiques.» On mentionne souvent une hypersensibilité des seins avec une sensation de tension, un mal de tête et de dos, une rétention d'eau, de la fatigue et de l'apathie. «Le large éventail de symptômes permet d'utiliser des médicaments très divers. Un traitement personnalisé est donc absolument nécessaire», explique Karin Favre.

## DER RAT LE CONSEIL



KARIN FAVRE,  
SCHLOSS APOTHEKE NIDAU AG, NIDAU

«Jetzt, in einer Zeit der länger dauernden Nächte und kürzeren Tage, ist es wichtig, sein Immunsystem zu stärken, um gegen Grippe und Erkältungskrankheiten gewappnet zu sein. Der Körper dankt es einem, wenn man auf genügend Schlaf, ausgewogene und gesunde Ernährung sowie auf die Einnahme von Vitamin C und Zink achtet. Weiter ist es wichtig, dass man über genügend Vitamin D verfügt: Hier hilft ein Spaziergang an der Sonne und die Aufnahme von Vitamin D über Lebensmittel, beispielsweise Lachs, Eier oder Pfifferlinge. Vitamin-D-Mangel kann zu Müdigkeit, Lustlosigkeit, Muskelschwäche, Knochen- und Muskelschmerzen führen.»

«Maintenant, dans une période où les nuits sont plus longues et les jours plus courts, il est important de renforcer votre système immunitaire pour être prêt à affronter la grippe et le rhume. Le corps vous remerciera de dormir suffisamment, de profiter d'une alimentation équilibrée et saine et de prendre de la vitamine C et du zinc. Il est également important que vous ayez suffisamment de vitamine D. Dans ce cas, une promenade au soleil et un apport en vitamine D par l'alimentation, par exemple avec du saumon, des œufs ou des girolles, peuvent aider. Une carence en vitamine D entraîne de la fatigue, de l'apathie, une faiblesse musculaire et des douleurs osseuses et musculaires.»

## NEWS

Kinder, die eine Krebserkrankung haben, leiden oft unter starken Schmerzen und benötigen die bestmögliche Schmerztherapie. Umso dringlicher wird es, wenn sie in ihren letzten Lebenswochen palliativ versorgt werden müssen. Bisher konnten Kinderonkologen auf ein Medikament zurückgreifen, dessen Produktion aus Kostengründen eingestellt wurde. Für die Betroffenen bedeutet dies schlechtere Schmerztherapien und längere Spitalaufenthalte. Damit Kinder nicht unnötig leiden müssen, appelliert die Organisation Kinderkrebs Schweiz zusammen mit anderen Partnern aus dem Gesundheitsbereich, wie dem Apothekerverband Pharmasuisse, an das Bundesamt für Gesundheit (BAG), eine rasche Lösung für diese Versorgungslücke zu finden.

Une prise en charge efficace de la douleur est particulièrement importante chez les enfants qui souffrent d'un cancer, notamment ceux en soins palliatifs. Jusqu'à présent, les médecins pouvaient recourir à un médicament dont la production vient d'être stoppée parce qu'elle n'était pas rentable. Sans ce médicament essentiel, la douleur peut dorénavant moins bien être prise en charge et l'enfant doit rester hospitalisé plus longtemps. Pour pallier cette situation intolérable et éviter que les patients ne souffrent inutilement, Cancer de l'Enfant en Suisse et de nombreux professionnels et organisations de santé, comme l'association suisse des pharmaciens Pharmasuisse, exhortent l'Office fédéral de la santé publique à trouver une solution rapidement.



Ihre Apotheke - die erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen von A bis Z.

Votre pharmacie - le premier point de repère pour toute question de santé.

**REGIO PHARM PLUS**

**UNSERE KUNDENKARTE**  
Treue Kunden werden bei uns belohnt. Bei jedem Einkauf ab 20 Franken oder beim Bezug von rezeptpflichtigen Medikamenten schenken wir Ihnen einen RegioPharm Treuepunkt. Bereits mit 10 gesammelten Punkten ist Ihre Kundenkarte beim nächsten Einkauf 5 Franken wert. Oder Sie lassen sich dafür gratis Ihren Blutdruck messen.

**CARTE CLIENT**  
Chez nous, les clients fidèles sont récompensés. Lors de chaque achat d'un montant de 20 francs et plus, ou lors du retrait de médicaments sur ordonnance, nous vous offrons un point de fidélité RegioPharm. Après avoir collecté 10 points, votre carte vaut déjà 5 francs lors d'un prochain achat. Ou vous permet de vous faire gratuitement mesurer la pression.

[www.regiopharm.ch](http://www.regiopharm.ch)

**PLUS**

**IHRE REGIOPHARM APOTHEKEN  
VOS PHARMACIES REGIOPHARM**

## BIEL / BIENNE

**Apotheke 55** Bahnhofstrasse 55  
Zingg Hanspeter 032 322 55 00

**Battenberg Apotheke** Mettstrasse 144  
Durtschi Peter 032 341 55 30

**Apotheke Dr. Hysek** Bözingenstr. 162  
Dr. Hysek Cédric 032 345 22 22

**Pharmacie Dufour** Rue Dufour 89  
Boillat Yves 032 342 46 56

## NIDAU

**Schloss Apotheke Nidau** Hauptstrasse 30  
Favre Karin 032 331 93 42

## LYSS

**Apotheke Lyssbach** Steinweg 26  
Kummer Anne 032 384 54 54

**Bahnhof-Apotheke Lyss** Bahnhofstrasse 6  
Daniela Friedli (Verwaltung) 032 384 13 70

## RECONVILIER

**Pharmacie Bichsel** Rte de Tavannes 1  
Bichsel Bernard 032 481 25 12