

KLIMAKTERIUM

# Ein natürlicher Vorgang

**Die Wechseljahre bei der Frau können zu unterschiedlichen Beschwerden führen. Abhilfe gibt es auf vielfältige Weise.**

VON MICHÈLE MUTTI  
Hitzewallungen, Schlafstörungen, ein trockener Intimbereich, Reizbarkeit oder depressive Verstimmungen. Die Symptome des Klimakteriums, im Volksmund auch Wechseljahre bei der Frau genannt, sind vielfältig und von Frau zu Frau unterschiedlich. Die gute Nachricht: «Es handelt sich um einen natürlichen Prozess und nicht um eine Krankheit. Ausserdem haben nur wenige Frauen über einen längeren Zeitraum hinweg starke Beschwerden», erklärt Apothekerin Ana Chiorean von der Schloss-Apotheke in Nidau.

**Hormone.** Ab etwa Mitte vierzig verringert der Körper allmählich die Produktion des weiblichen Geschlechtshormons Östrogen. Die monatlichen Blutungen werden unregelmässig und bleiben schliesslich ganz aus. Die letzte Regelblutung wird Menopause genannt. Etwas irreführend ist diese Bezeichnung, weil es sich nicht um eine Pause, sondern um einen Schlusspunkt handelt. Nach der Menopause kann eine Frau nicht mehr schwanger werden. «Im Durchschnitt haben Frauen ihre Menopause mit 51 Jahren; einige

schon deutlich früher, andere erst später. Viele Frauen sind froh, Verhütungssorgen und Menstruationsbeschwerden nun vergessen zu können.» Dennoch könne der Gedanke, nicht mehr «fruchtbar» zu sein, einen Einschnitt bedeuten. Zudem fielen die Wechseljahre oft mit anderen einschneidenden Veränderungen im Leben zusammen – und nicht wenige verbinden sie vor allem mit dem Älterwerden.

**Pflanzliche Helfer.** «Bei Beschwerden raten wir in erster Linie zu pflanzlichen Präparaten in Tablettenform, als Spray oder Tropfen und zu einer gesunden Lebensweise», erklärt Chiorean. Es gibt verschiedene pflanzliche Produkte wie Salbei, Mönchspfeffer oder Trauben-silberkerze. «Die Wirksamkeit ist von Fall zu Fall unterschiedlich, die Dauer der Symptom-linderung ist länger als bei der Hormontherapie, jedoch mit einem geringeren Risiko unerwünschter Nebenwirkungen.»

Schlaf- und Stimmungsstörungen können zunächst natürlich behandelt werden. Als Therapie kommen zum Beispiel Tinktur, Tee oder Tabletten aus Lavendel, Johanniskraut, Baldrian, Hopfen und Melisse in Frage.

Nur wenn diese Methoden keinen Anklang finden, könne nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt auch auf rezeptpflichtige Medikamente zurückgegriffen werden.

«Da der Kalziumverlust das Risiko von Knochenbrüchen erhöht, sollte zudem während der Wechseljahre die Einnahme von Vitamin D und Kalzium in Betracht gezogen werden. Das Risiko von Arthrose und Osteoporose kann auch durch gesunde Ernährung und Aktivitäten in der Natur gehemmt werden», weiss die Apothekerin.

**Sojaprodukte.** Ein Vergleich mit anderen Kulturen zeigt, dass es Volksstämme gibt, bei denen Frauen im Klimakterium nicht an den für uns typischen Wechseljahrsbeschwerden leiden. So sind bei den Maya-Frauen, den Inderinnen der Rajput-Kaste und bei Bantu-Frauen Südafrikas Wechseljahrsbeschwerden nahezu unbekannt.

Asiatinnen haben im Vergleich zu Westeuropäerinnen und Nordamerikanerinnen auch mit geringeren Wechseljahrsbeschwerden zu kämpfen: So leiden beispielsweise nur fünf bis zehn Prozent der Asiatinnen unter Hitzewallungen, Holländerinnen dagegen zu 70 bis 85 Prozent. Selbst die Brustkrebsrate und auch das Risiko für Herz-/Kreislaufkrankungen ist deutlich niedriger als bei der westlichen und nordamerikanischen Bevölkerung. Für dieses Phänomen wird die phytoöstrogenreiche Ernährung (vor allem Sojaprodukte) verantwortlich gemacht, wie sie bei dieser Bevölkerungsgruppe traditionell üblich ist. ■

MÉNOPAUSE

# Un processus naturel

**Chez la femme, la ménopause peut entraîner différents troubles. Il existe de nombreux moyens d'y remédier.**

PAR MICHÈLE MUTTI  
Bouffées de chaleur, troubles du sommeil, sécheresse de la zone intime, irritabilité ou humeur dépressive. Les symptômes de la ménopause sont multiples et varient d'une femme à l'autre. La bonne nouvelle: «Il s'agit d'un processus naturel et non d'une maladie. De plus, peu de femmes souffrent durablement de troubles importants», explique la pharmacienne Ana Chiorean de la Schloss-Apotheke à Nidau.

**Hormones.** Dès la quarantaine environ, le corps réduit progressivement sa production d'œstrogènes, l'hormone sexuelle féminine. Les saignements mensuels deviennent irréguliers et finissent par s'arrêter complètement. Les dernières règles s'appellent la ménopause. Appellation quelque peu trompeuse, il ne s'agit pas d'une pause mais d'un point final. Après, une femme ne peut plus tomber enceinte. «Les femmes sont ménopausées en moyenne à 51 ans; certaines le sont bien plus tôt, d'autres plus tard. De nombreuses femmes sont heureuses de pouvoir alors oublier les soucis de contraception et les douleurs mens-

truelles.» Néanmoins, l'idée de ne plus être «fertile» peut être une rupture. De plus, la ménopause coïncide souvent avec d'autres changements radicaux dans la vie et pas mal de gens l'associent surtout au vieillissement.

**Aides à base de plantes.** «En cas de troubles, nous conseillons en priorité des préparations à base de plantes, sous forme de comprimés, de sprays ou de gouttes, ainsi qu'un mode de vie sain», explique Ana Chiorean. Différents produits à base de plantes comme la sauge, le gattilier ou l'actée à grappes sont disponibles. «Leur efficacité varie d'un cas à l'autre, le temps nécessaire à l'atténuation des symptômes est plus long qu'avec l'hormonothérapie, mais avec un plus faible risque d'effets indésirables.»

Les troubles du sommeil et de l'humeur peuvent tout d'abord être traités avec des produits naturels. Par exemple de la teinture mère, de la tisane ou des comprimés de lavande, de millepertuis, de valériane, de houblon et de mélisse.

Si ces méthodes ne fonctionnent pas, il est alors possible de recourir à des

médicaments sur ordonnance, après avoir consulté son médecin traitant.

«Et comme la perte de calcium augmente le risque de fractures, il faut de plus envisager de prendre à la ménopause de la vitamine D et du calcium. Le risque d'arthrose et d'ostéoporose peut également être combattu par une alimentation saine et des activités en pleine nature», selon la pharmacienne.

**Soja.** Une comparaison avec d'autres cultures montre qu'il existe des populations dans lesquelles les femmes ne souffrent pas des troubles typiques de la ménopause. Chez les femmes mayas, les Indiennes de la caste Rajput comme les femmes bantoues d'Afrique du Sud, les troubles de la ménopause sont quasiment inconnus.

Les Asiatiques subissent également moins de troubles de la ménopause que les Européennes de l'Ouest et les Nord-Américaines: seules 5 à 10% des femmes asiatiques souffrent de bouffées de chaleur, contre 70 à 85% des Hollandaises. Le taux de cancer du sein ainsi que le risque de maladies cardio-vasculaires sont eux aussi nettement inférieurs à ceux de la population occidentale et nord-américaine. On attribue ce phénomène à une alimentation riche en phytoestrogènes (surtout des produits à base de soja), comme c'est traditionnellement le cas dans ces groupes de population. ■

DER RAT LE CONSEIL

Ana Chiorean, Apothekerin/pharmacienne Schloss-Apotheke Nidau



«Schon Jahre vor der Menopause sind sogenannte Hitzewallungen ein häufiges Symptom. Sie entstehen ganz plötzlich und scheinbar grundlos, mit Schweissausbrüchen und plötzlicher Röte im Gesicht, am Kopf und am Hals, manchmal bis zum Oberkörper reichend. Starkes Herzklopfen oder Herzrasen kann dazukommen. Die Dauer einer Hitzewallung beträgt in der Regel nicht mehr als drei bis sechs Minuten. Sie treten manchmal mehrere Male im Laufe einer Stunde auf, dann aber wieder nur einige Male pro Woche oder Monat. Frequenz und Intensität sind direkt um die Menopause am höchsten. Auslöser können heisse Getränke, vor allem Kaffee, aber auch Alkohol sein. Auch das Rauchen fördert Hitzewallungen.»

«Des années avant la ménopause, les bouffées de chaleur sont déjà un symptôme fréquent. Elles apparaissent soudainement et apparemment sans raison, avec des sueurs et des rougeurs soudaines sur le visage, la tête et le cou, s'étendant parfois jusqu'au torse. De fortes palpitations ou une tachycardie peuvent s'y ajouter. Leur durée ne dépasse généralement pas trois à six minutes. Elles peuvent se produire plusieurs fois sur une heure, puis uniquement quelques fois par semaine ou par mois ensuite. Leur fréquence et leur intensité sont maximales au moment des dernières règles. Elles peuvent être déclenchées par des boissons chaudes, surtout le café, mais aussi l'alcool.»

NEWS

Die Revision des Medizinalberufegesetzes und des Heilmittelgesetzes haben die Rolle der Apothekerschaft in der medizinischen Grundversorgung gestärkt. Mit Unterstützung der Kantonalverbände sowie der Apothekenketten und -gruppierungen, erklärt der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse die Förderung und Bekanntmachung der Konsultation in der Apotheke für die nächsten Jahre zu einem strategischen Schlüsselprojekt. Die Kampagne «Wir machens möglich – deine Apotheke» soll vermitteln, dass Apothekenteams auch eine zentrale Rolle in der medizinischen Grundversorgung spielen. Die Kampagne will zudem aufzeigen, dass durch vermehrtes Aufsuchen der Apotheke als erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen die Hausarztpraxen und überfüllten Notaufnahmen entlastet werden.

La révision des lois sur les professions médicales et les produits thérapeutiques a renforcé le rôle des pharmaciens dans les soins médicaux de base. En collaboration avec les associations cantonales et les chaînes et groupements de pharmacies, la Société Suisse des Pharmaciens pharmaSuisse fait de la promotion et de la visibilité de la consultation en pharmacie un projet stratégique pour les prochaines années. La campagne «Avec nous c'est possible – votre pharmacie» entend mettre en lumière le rôle central que jouent aussi les équipes officinales dans les soins médicaux de premier recours. Elle vise également à montrer que le recours à la pharmacie en tant que première référence pour les questions de santé permet de décharger les cabinets de généralistes et les services d'urgence surchargés.

regioPharm  
Bienne-Seeland  
Jura Bernois

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



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

**MENOPAUSE: SCHWITZT DU NOCH ODER SCHLÄFST DU SCHON?**

Langfristiges Wohlbefinden beginnt mit der richtigen Beratung. Ihre RegioPharm Apotheke unterstützt Sie professionell und gern.

**MÉNOPAUSE : TU TRANSPIRES ENCORE OU TU DORS DÉJÀ ?**

Un bien-être à long terme commence par des conseils appropriés. Votre pharmacie RegioPharm vous soutient volontiers et de manière compétente.

BIEL / BIENNE	
Battenberg Apotheke	Mettstrasse 144 032 341 55 30
Durtschi Peter	
Apotheke Dr. Hysek	Bözingenstrasse 162 032 345 22 22
Dr. Hysek Cédric	
Apotheke im Spitalzentrum	Vogelsang 84 032 324 23 00
Dr. Osswald Martin	
Geno Apotheke	General-Dufour-Strasse 4 032 329 39 59
Dr. Ambühl Philipp	
Geno Apotheke	Zentralstrasse 45 032 329 39 79
Fuhrmann Didier	
NIDAU	
Schloss Apotheke Nidau	Hauptstrasse 30 032 331 93 42
Chiorean Ana	
LENGNAU	
Geno Apotheke	Bürenstrasse 1 032 652 44 13
Vogel David	
LYSS	
Apotheke Lyssbach	Steinweg 26 032 384 54 54
Arnold Dominik	
Bahnhof-Apotheke Lyss	Bahnhofstrasse 6 032 384 13 70
Friedli Daniela	
RECONVILIER	
Pharmacie Bichsel	Rte de Tavannes 1 032 481 25 12
Bichsel Bernard	