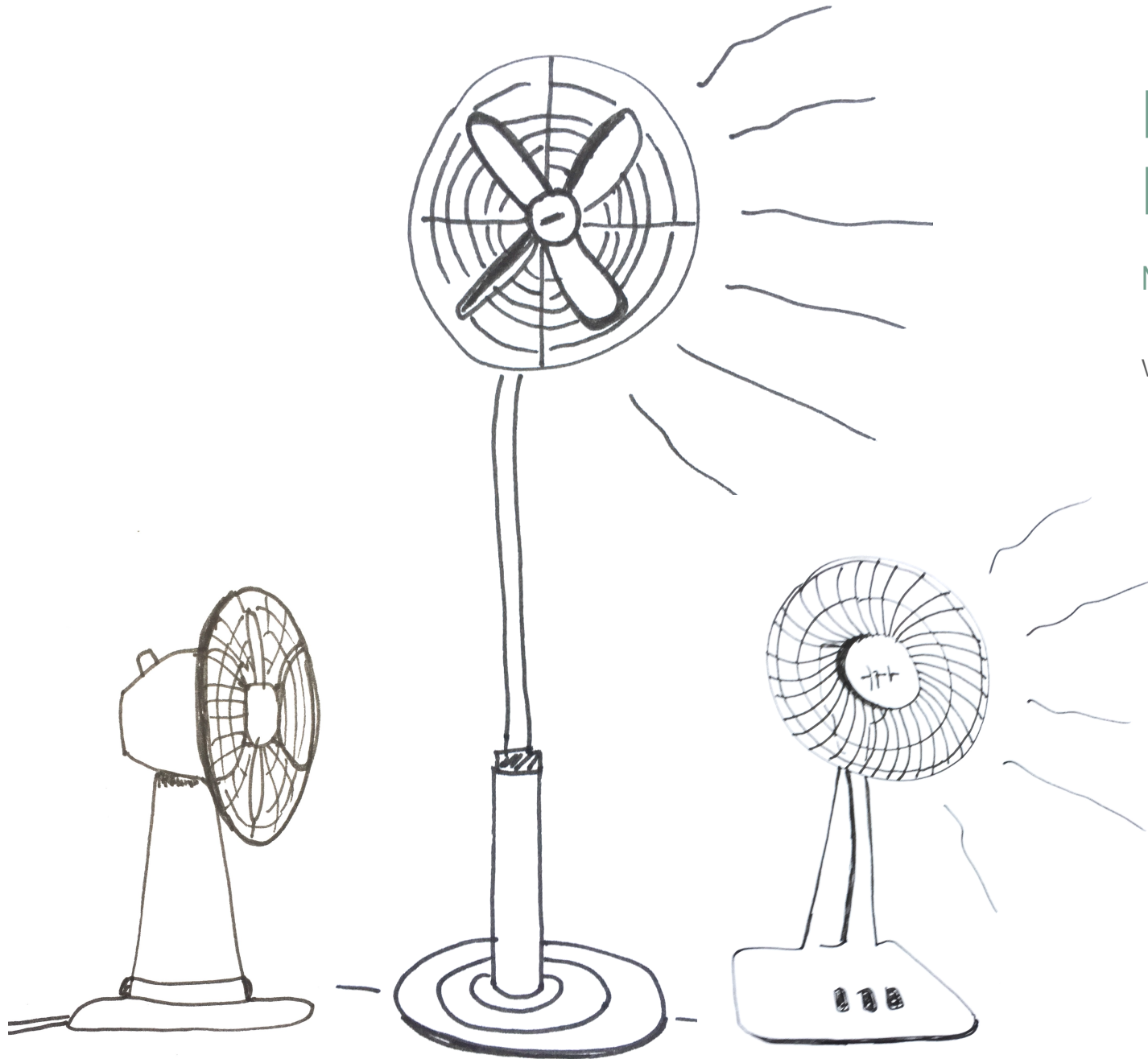


# Die Menopause

Nehmen Sie es mit Humor

Von Ramona J. Ramsauer



### **Impressum**

Ramona J. Ramsauer

Evidenz-informierter Patientinnenratgeber – Nr.1

Die Menopause, nehmen Sie es mit Humor

Text und Illustrationen von Ramona J. Ramsauer

© **Ramona J. Ramsauer 2020**, 1. Auflage

### **Herausgeber**

Ramona J. Ramsauer

Praxis für osteopathische Medizin Ramsauer

Gotthardstrasse 50

8002 Zürich

[www.ost-med-ramsauer.ch](http://www.ost-med-ramsauer.ch)

[info@ost-med-ramsauer.ch](mailto:info@ost-med-ramsauer.ch)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Die Menopause und die Wechseljahre – was genau damit gemeint ist</b>	<b>4</b>
<b>Die Wechseljahre aus physiologischer Sicht</b>	<b>5</b>
<b>Typische Wechseljahrbeschwerden</b>	<b>7</b>
<b>Faktoren welche die Wechseljahrbeschwerden begünstigen</b>	<b>13</b>
<b>Menopause Diagnostik</b>	<b>14</b>
<b>Die vorzeitige Menopause</b>	<b>15</b>
<b>Allgemeine Behandlungsmöglichkeiten</b>	<b>18</b>
Die menopausale Hormontherapie (MHT)	18
Ganzheitliche, alternative und komplementäre Massnahmen	30
<b>Appendix</b>	<b>44</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>45</b>

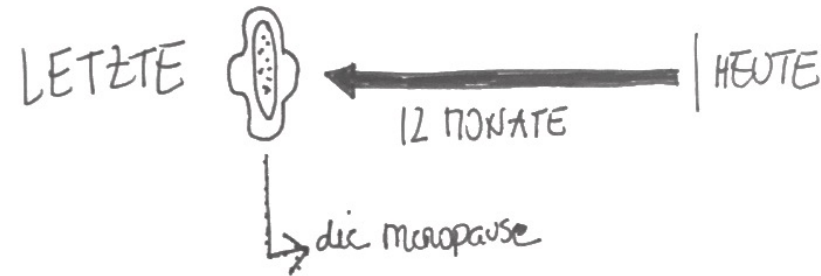
## Vorwort

Durch meine Tätigkeit in der osteopathischen Frauenheilkunde, sowie mein aktuelles Masterstudium in Frauenheilkunde an der Universität New South Wales in Sydney, ist die Idee entstanden eine evidenz-informierte Patientinnen-Ratgeberserie mit didaktischem Inhalt zu verfassen. Diese soll Ihnen verschiedenen Themen der Frauenheilkunde und dessen aktuellen Stand der Wissenschaft auf simple und humorvolle Weise näherbringen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass beim Lesen

Ihre Ramona J. Ramsauer, M.Ost. (Univ.)

## Die Menopause und die Wechseljahre – was genau damit gemeint ist



Die natürliche Menopause ist die Zeit der letzten spontanen Regelblutung einer Frau. Es handelt sich um eine rückblickende Diagnose, welche man erst ein Jahr nach der letzten Regelblutung stellen kann. Ein natürlicher biologischer Prozess und ein wichtiger Meilenstein, welcher ungefähr 95% der Frauen in unserem Land erreichen. Der Begriff Menopause kommt aus dem altgriechischen *Men (Monat) Pausis (Ende)* und wurde im 19. Jahrhundert in Frankreich erstmals benutzt, als immer mehr Frauen die Postmenopause (Zeit nach der Menopause) erreichten. Das heutige Durchschnittsalter der Menopause liegt in der Schweiz bei 51 Jahren. Die Übergangszeit vor und nach der Menopause, welche von hormonellen Veränderungen gekennzeichnet ist, nennt man Wechseljahre oder Klimakterium.

„Die Lebensphase zwischen gepflegtem Aussehen und gepflegt werden“ *Anonym*

### 3. Psychische Beschwerden

*Gereizt? zickig? vergesslich? psycho?*



Typisch sind Stimmungsschwankungen, Nervosität, erhöhte Reizbarkeit, Schlafstörungen, Libidoverlust, Konzentrationsstörungen sowie Veränderung des Gedächtnisses. Auch Depressionen oder Angststörungen sind typisch. Selten können sogar Psychosen auftreten.

Die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen in den Wechseljahren eine depressive Störung entwickeln ist zwei bis vier Mal höher. Frauen, welche bereits in der Vergangenheit an einer Depression litten, entwickeln mit fünffacher Wahrscheinlichkeit eine Depression während der Menopause.

## Über Ramona J. Ramsauer

*<<Wer neugierig ist lernt, wer lernt, bleibt neugierig, er/sie hat nie  
ausgelernt.>>*

*Alfred Selacher*

Ramsauer wurde in St. Gallen geboren und ist im Tessin aufgewachsen. Nach der Matura am Gymnasium in Bellinzona studierte Ramona J. Ramsauer visuelle Kommunikation an der Hochschule der italienischen Schweiz in Lugano und schloss als Dipl.-Des. (FH) ab. Nach einigen erfolgreichen Jahren im internationalem Geschäftsumfeld entschloss sie einen neuen Weg einzuschlagen. Sie studierte im Intensivstudium Physiotherapie an der Hochschule von Amsterdam und schloss dieses mit dem Bachelorgrad mit Auszeichnung ab. Anschliessend studierte sie in London am renommierten University College of Osteopathy. Dieses integrierte Studium (Bachelor- und Masterstufe) schloss sie mit dem Master of Osteopathy mit Auszeichnung ab und erwarb damit die Berufszulassung im Vereinigten Königreich. Auch in London schloss sie das postgraduale Teilzeitstudium in Women Health Osteopathy PgDip während ihrer Tätigkeit in der Gemeinschaftspraxis Zürich City ab. Als praktizierende Osteopathin GDK hat Ramona Ramsauer ihre Berufung im Fachbereich der Gynäkologie und Frauenheilkunde gefunden. Seit einiger Zeit studiert sie neben ihrer Praxistätigkeit an der University of New South Wales (Sidney) im Masterstudiengang Women's Health Medicine.



OSTEOPATHISCHE MEDIZIN RAMSAUER

