



# Gesunde Vaginalflora

– auch in den Wechseljahren



Pierre Fabre  
Pharma

## Inhaltsverzeichnis

### ► Wechseljahre – Menopause – Klimakterium

Was sind eigentlich die „Wechseljahre“? ..... 3–4

### ► Körperliche Gründe für die Wechseljahre?

Wechseljahresbeschwerden fallen unterschiedlich ausgeprägt aus. .... 5

Wussten Sie schon? Wechseljahre betreffen immer mehr Frauen. .... 5

Welche Ursachen haben die Wechseljahre? ..... 6

Wie entwickelt sich der Hormonhaushalt im Laufe der Wechseljahre? ..... 6–7

Wie wirkt sich der verringerte Östrogenspiegel auf den Körper aus? ..... 7

### ► Was sind die allgemeinen Symptome der Wechseljahre? ..... 8

Was sind die möglichen Beschwerden? ..... 9–10

### ► Vaginale Atrophie & Störung der Vaginalflora –

„Das leise Leiden der Frauen“ ..... 11

Wie wirkt sich der geänderte Östrogenspiegel  
auf das Scheidengewebe aus? ..... 11–12

Welche Funktion haben die Laktobazillen in der Scheidenflora? ..... 12

Wie wirkt sich der Rückgang der Laktobazillen auf die Scheidenflora aus? ..... 13

Mögliche lokale Symptome einer vaginalen Atrophie im Überblick ..... 13

Behandlung der vaginalen Atrophie und atrophischen Vaginitis ..... 14

Milchsäurebakterien / Laktobazillen für eine gesunde Vaginalflora ..... 14

Das Östrogen Estriol zur Vitalisierung der Vaginalflora ..... 14



## Wechseljahre – Menopause – Klimakterium

Eine Reihe von Begriffen beschreibt die vielfältigen physiologischen Vorgänge, die ab einem individuell unterschiedlichen Zeitpunkt bei Frauen mittleren Alters einsetzen.

Was diese Bezeichnungen bedeuten, welche körperliche Veränderungen während der Wechseljahre auftreten und wie Sie einzelnen Symptomen entgegenwirken können – das sind Themen, zu denen Sie hier Informationen finden.

Unterschätzt werden z. B. Symptome, die mit einer Veränderung des Scheidenmilieus einhergehen, die vaginale Atrophie. Darunter versteht man die Rückbildung der Scheidenwand, die zumeist durch den sinkenden Östrogenspiegel im Laufe der Menopause bedingt wird.

*Unterschätzt werden z. B. Symptome, die mit einer Veränderung des Scheidenmilieus einhergehen, die vaginale Atrophie.*

## Was sind eigentlich die „Wechseljahre“?

Die Wechseljahre, von Medizinern als Klimakterium bezeichnet, stellen den mehrjährigen Übergang zwischen der fruchtbaren Lebensphase (Prämenopause) und dem sogenannten Senium (ab 65. Lebensjahr) dar.

Als biologisch zentrales Ereignis gilt hierbei die als Menopause bezeichnete letzte spontane Menstruationsblutung. Diese tritt durchschnittlich im Alter von etwa 51 Jahren ein und wird erst im Nachhinein, bei Ausbleiben der Menstruation für mindestens ein Jahr, zweifelsfrei als solche erkannt.

Zugrunde liegen den Wechseljahren **hormonelle Umstellungen**, die auch unregelmäßige Zyklen verursachen können. Diese als Perimenopause bezeichnete Phase beginnt mehrere Jahre vor der letzten Monatsblutung und hält bis zu einem Jahr danach an.

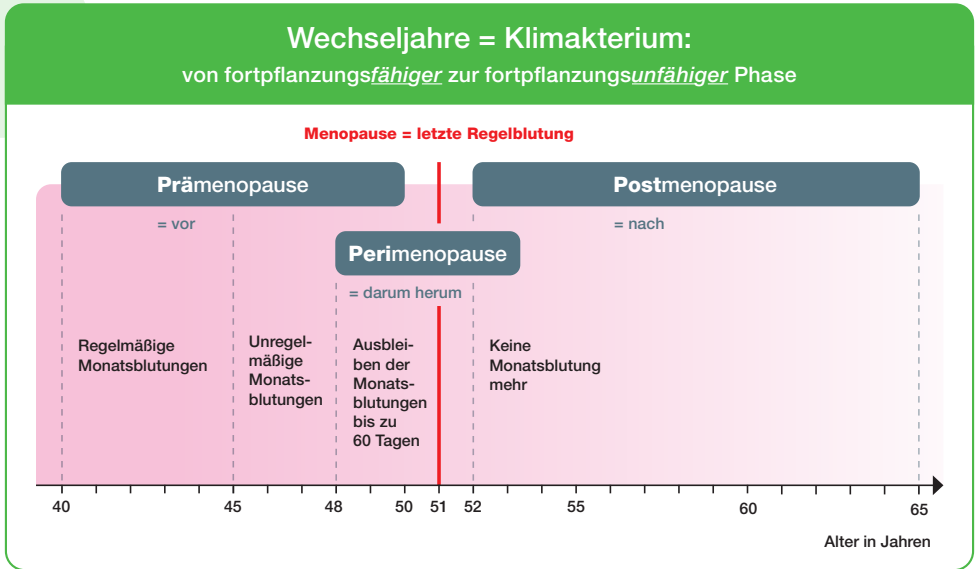


Abb: Die Wechseljahre gliedern sich in mehrere Phasen, die ineinander übergehen.

Mit Postmenopause hingegen beschreiben Mediziner den Zeitraum zwischen dem Ende der Perimenopause und dem Senium.

*Die griechische Vorsilbe „Peri“ bedeutet hier „zeitlich um, gegen“, das lateinische „Post“ entspricht „nachfolgend“.*

## Körperliche Gründe für die Wechseljahre

Wechseljahresbeschwerden  
fallen unterschiedlich  
ausgeprägt aus.

Die hormonelle Umstellung im Laufe der Wechseljahre kann unterschiedliche gesundheitliche Beschwerden hervorrufen. Allerdings fallen die Symptome, die für die Wechseljahre charakteristisch sind, nicht bei jeder Frau gleich stark aus. Hinsichtlich der Wahrnehmung des Klimakteriums ist unter den Betroffenen eine „Dreiteilung“ festzustellen: Während ein Drittel der Frauen von einer schweren Beeinträchtigung durch die Auswirkungen der Wechseljahre berichten, empfinden ein weiteres Drittel diese als mäßig und das verbleibende Drittel sogar nur als gering belastend.

Wussten Sie schon?  
Wechseljahre betreffen  
immer mehr Frauen.

Aufgrund der nach wie vor steigenden Lebenserwartung wächst auch die Gruppe der Frauen, die bereits die Postmenopause erreicht haben. Und: Etwa ein Drittel der durchschnittlich zu erwartenden Lebenszeit von rund 82 Jahren spielt sich nach der Menopause ab. Ein Grund mehr, sich mit den Wechseljahren und deren Folgen auseinanderzusetzen sowie bei etwaigen Symptomen Ihre Gynäkologin oder Ihren Gynäkologen darauf anzusprechen.





## Welche Ursachen haben die Wechseljahre?

Wechseljahre zeichnen sich in erster Linie durch Veränderungen des Hormonhaushalts der Frau aus. Diese Umstellung findet ihren Ausgangspunkt in den Eierstöcken (Ovarien): Hier befinden sich während der fruchtbaren Lebensphase die Eibläschen (Follikel) mit den darin enthaltenen Eizellen. Die jeweiligen Follikel produzieren während des weiblichen Zyklus die Geschlechtshormone Östrogen (insbesondere Estradiol) und Progesteron. Im Laufe der Lebensjahre braucht sich der Vorrat an Eibläschen allerdings auf. Sind kaum noch oder schließlich keine Follikel mehr vorhanden, bedeutet dies eine deutlich verringerte Produktion der beiden Hormone Östrogen und Progesteron.

*Wechseljahre zeichnen sich in erster Linie durch Veränderungen des Hormonhaushalts der Frau aus.*

## Wie entwickelt sich der Hormonhaushalt im Laufe der Wechseljahre?

Bereits zum Ende der **Prämenopause** (fruchtbare Lebensphase) hin verringert sich zunächst der Hormonspiegel des Progesterons – etwas später erfolgt der Rückgang

von Östrogenen. Durch diese zeitlich versetzte Hormonsenkung ergibt sich eine Phase, in der ein Missverhältnis zwischen dem Östrogen- und dem Progesteronspiegel entsteht. Dieses führt zu unregelmäßigeren Menstruationszyklen und kann Blutungsstörungen verursachen. Ein immer häufigeres Ausbleiben bis hin zum vollständigen Entfallen des Menstruationszyklus, wie auch des Eisprungs, kennzeichnen die anschließende **Perimenopause**.

Damit verbunden erliegt auch die Estradiolbildung in den Eierstöcken, was einen Mangel an diesem Sexualhormon mit sich bringt.

## Wie wirkt sich der verringerte Östrogenspiegel auf den Körper aus?

Der Körper reagiert darauf mit der verstärkten Ausschüttung anderer Hormone: dem FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon). Infolge dieser Hormonumstellungen in der Perimenopause können Symptome wie beispielsweise Spannungsgefühle in der Brust oder im ganzen Körper auftreten. Auch Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind typische Anzeichen, wie auch in der anschließenden **Postmenopause**. In dieser letzten Phase der Wechseljahre bleibt der Östrogenmangel bestehen und wird primär für vielfältige klimakterische Symptome verantwortlich gemacht.

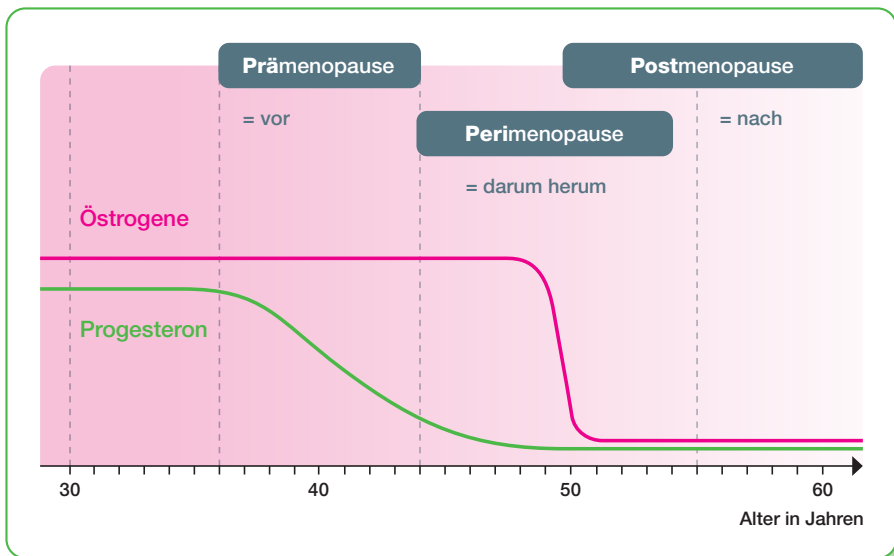


Abb: Im Laufe der Wechseljahre verändert sich der Östrogen- und Progesteron-Spiegel, was weitreichende Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben kann.

## Was sind die allgemeinen Symptome der Wechseljahre?

Mit und infolge der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren können eine Reihe von gesundheitlichen Beschwerden auftreten. Allerdings sind hiervon nicht alle Frauen in gleichem Maße betroffen. Auch können einige der Symptome auf unterschiedliche Weise (u. a. medikamentös) gemildert werden.

Zu den verbreitetsten und am konsistentesten auf die Wechseljahre zurückzuführenden Beschwerden zählen wiederholt auftretende Hitzewallungen und damit verbundene Schweißausbrüche. Betroffene verspüren dabei ein wellenartiges Aufkommen und Abklingen von Wärme und ein Erröten.

Am häufigsten treten diese Symptome während der Peri- und Postmenopause auf. Als Auslöser hierfür gilt der rapide verringerte Spiegel des körpereigenen Östrogens „Estradiol“.

Auch das Auftreten von Scheidentrockenheit gilt als ein besonders typisches Symptom des Klimakteriums.

Nicht selten berichten Betroffene zudem von einer gesteigerten Nervosität und Reizbarkeit sowie von Schlafstörungen und – nicht zuletzt dadurch verursacht – Müdigkeit.

Wie genau diese Beeinträchtigungen mit dem veränderten Hormonhaushalt zusammenhängen, ist noch nicht geklärt und diese Symptome sind nicht immer eindeutig auf die hormonellen Vorgänge während der Wechseljahre zurückzuführen.

*Betroffene verspüren dabei ein wellenartiges Aufkommen und Abklingen von Wärme und ein Erröten.*

*Am häufigsten treten diese Symptome während der Peri- und Postmenopause auf.*



# Was sind die möglichen Beschwerden?

## Mögliche Beschwerden während der Wechseljahre

### ► Körperliche Beschwerden:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche (auch nachts möglich)
- Schlafstörungen
- Probleme mit dem Herz-Kreislaufsystem und dem Blutdruck
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Veränderungen des Haarwuchses und der Hautstruktur
- Erhöhtes Risiko für Osteoporose
- Gewichtsveränderung

### ► Psychische Beschwerden:

- depressive Verstimmung, Reizbarkeit und Ängstlichkeit
- Erschöpfung – sowohl körperlich als auch geistig

### ► Probleme mit den Geschlechtsorganen und Harnwegen (medizinisch: „urogenitale“ Beschwerden):

- Störungen der Blutungsstärke und des Menstruationszyklus (vor der Menopause)
- Harnwegsbeschwerden wie Harndrang, Harninkontinenz
- Scheidentrockenheit
- Sexualprobleme



Nachfolgend das Ergebnis einer groß angelegten internationalen Umfrage von 3.768 postmenopausalen Frauen im Alter von 45 bis 75 Jahren.

Über **70 %** der Befragten in Deutschland waren von **Scheiden-trockenheit** betroffen.

### Die befragten deutschen Frauen hatten folgende vulvovaginale Atrophie-Symptomatik („vaginales Altern“) (Auswahl; n=1000)

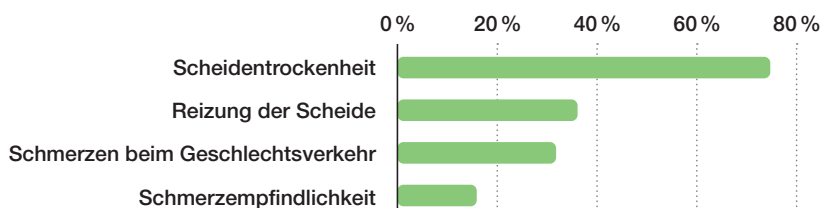


Abb: Scheidentrockenheit in den Wechseljahren ist ein weit verbreitetes Phänomen und beeinträchtigt die Lebensqualität der Betroffenen.



Insbesondere das urogenitale Symptom **Scheidentrockenheit** wird von Betroffenen häufig beim Arztbesuch verschwiegen und damit eine mögliche Beeinträchtigung der Lebensqualität und des Sexuallebens mehr oder minder hingenommen.

## Vaginale Atrophie & Störung der Vaginalflora – „Das leise Leiden der Frauen“

Eine unangenehme Begleiterscheinung und mögliche Folge der Wechseljahre können Probleme der Harn- und Geschlechtsorgane darstellen. Allerdings fällt es Patientinnen häufig schwer, Beschwerden im Intimbereich gegenüber Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anzusprechen. Nicht selten akzeptieren Betroffene solche gesundheitlichen Beeinträchtigungen als natürliche Anzeichen des Älterwerdens. Tatsächlich kann jedoch die sexuelle Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren und in der Zeit danach teils durch einfache Behandlungsansätze wesentlich verbessert werden. Doch welche Veränderungen der Scheide bringen die Wechseljahre eigentlich mit sich?

### Wie wirkt sich der geänderte Östrogenspiegel auf das Scheidengewebe aus?

*Mit dem Rückgang der Östrogenhormone verändert sich auch das Scheidengewebe*

7 bis 10 Jahre nach der Menopause macht sich bei fast jeder zweiten Frau ein **Rückgang der vaginalen Schleimhaut** bemerkbar.

Mit zunehmendem Alter steigt diese Zahl, sodass im Laufe der Zeit bis zu drei Viertel der postmenopausalen Frauen betroffen sind. Der allmähliche Schwund der Scheidenschleimhaut wird medizinisch als **vaginale Atrophie** bezeichnet. Verantwortlich hierfür ist der durch die Wechseljahre bedingte, dauerhaft erniedrigte Östrogenspiegel. Sorgte vor der Menopause das Östrogen für eine gute Durchblutung und Feuchtigkeit der vaginalen Schleimhaut, so wird diese Zellschicht (das sogenannte Vaginalepithel) durch den Östrogen-Rückgang nun dünner und das Gewebe verliert an Elastizität. Zudem reduziert sich aufgrund der Hormonumstellung die Aktivität derjenigen Drüsen, die bislang für eine ausreichende Feuchtigkeit der Vagina sorgten.

*Mit dem Rückgang der Östrogenhormone verändert sich auch das Scheidengewebe.*



Als Folge dieser Vorgänge können Schmerzen und Reizungen der Scheide auftreten. Eine Atrophie kann zu Scheidentrockenheit, Juckreiz und Brennen sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Diese Atrophie kann bis zu einer Entzündung des Gewebes, der sog. **atrophischen Vaginitis** führen.

## Welche Funktion haben die Laktobazillen in der Scheidenflora?

*Veränderungen der Scheidenflora erhöhen das Risiko von Entzündungen*

Wie auf unserer Haut und in der Mundhöhle befinden sich auch in der Scheide natürlicherweise Bakterien. Diese **Scheidenflora (Vaginalflora)** ist ein dynamisches System aus unterschiedlichen Bakterienarten. In der gesunden Scheidenflora überwiegen i. d. R. bestimmte Milchsäurebakterien, die sogenannten **Laktobazillen**, und nehmen eine wichtige Rolle ein. Wie der Wortteil „Lakto“ und die deutsche Bezeichnung andeuten, wandeln diese Bakterien natürlich vorkommende Kohlenhydrate auf der Schleimhaut in Milchsäure („Laktat“) um.

*Die **Scheidenflora (Vaginalflora)** ist ein dynamisches System aus unterschiedlichen Bakterienarten.*

So sorgen die Laktobazillen dafür, dass in der Scheide ein leicht saures Milieu herrscht. Zudem scheiden die Bakterien Substanzen aus, die andere, potenziell „unerwünschte“ Bakterien schädigen können. Beide Mechanismen bieten Schutz vor Krankheitserregern und können somit Infektionen der Scheide vorbeugen.

## Wie wirkt sich der Rückgang der Laktobazillen auf die Scheidenflora aus?

Der durch die Wechseljahre bedingte Schwund der vaginalen Schleimhaut führt jedoch zu einer Änderung der Scheidenflora: So sinkt der Anteil der Laktobazillen, was es unerwünschten Keimen erleichtert, sich stattdessen dort auszubreiten. Diese sind schließlich verantwortlich für eine Entzündung der Scheide (med.: Kolpitis oder Vaginitis). Mediziner bezeichnen die Erkrankung aufgrund ihrer Entstehung als atrophische Vaginitis.

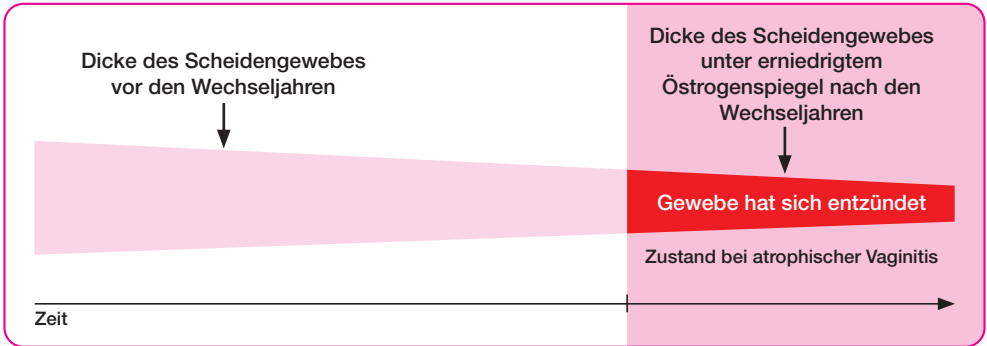


Abb: Der erniedrigte Östrogenspiegel sorgt für eine Abnahme der Dicke des Scheidengewebes in den Wechseljahren.

### Mögliche lokale Symptome einer vaginalen Atrophie im Überblick

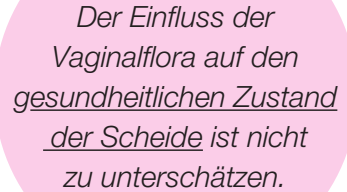
- Scheidentrockenheit
- Reizungen, Jucken und Brennen im Scheidenbereich
- Anfälligkeit für Blutungen aufgrund des verletzlicheren Scheidengewebes
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Erhöhte Anfälligkeit für Infektionen

Laut wissenschaftlicher Erhebungen erfolgt eine ausreichende Therapie der vaginalen Atrophie nur bei 25% der Betroffenen. Dabei hält die heutige Medizin eine ganze Palette an Therapieoptionen bereit.

## Behandlung der vaginalen Atrophie und atrophischen Vaginitis

Der Einfluss der Vaginalflora auf den gesundheitlichen Zustand der Scheide ist nicht zu unterschätzen. So ist die durch die Wechseljahre bedingte Änderung der Vaginalflora – gekennzeichnet durch einen Rückgang der Milchsäurebakterien (Laktobazillen) – gleichbedeutend mit einer Veränderung des natürlichen Schutzes gegenüber unerwünschten Keimen.

Einer Scheidenentzündung kann entgegengewirkt werden, indem der Schutzmechanismus durch Milchsäurebakterien wiederhergestellt wird.



*Der Einfluss der Vaginalflora auf den gesundheitlichen Zustand der Scheide ist nicht zu unterschätzen.*

## Milchsäurebakterien/Laktobazillen für eine gesunde Vaginalflora

Naheliegender ist die Strategie, die verringerte Anzahl an nützlichen Milchsäurebakterien durch das Hinzufügen ebendieser Bakterienart wieder auszugleichen. Genau diesen Ansatz verfolgt die Behandlung mit entsprechenden Vaginaltabletten: Die Präparate enthalten bestimmte, speziell aufbereitete Laktobazillen in großer Zahl. Diese können sich in der Scheidenschleimhaut ansiedeln und somit die natürliche Schutzbarriere der vaginalen Schleimhaut wiederherstellen.

## Das Östrogen Estriol zur Vitalisierung der Vaginalflora

Estriol ist ein Geschlechtshormon aus der Gruppe der Östrogene und kommt auch natürlicherweise im weiblichen Körper vor. Wenn eine vaginale Östrogentherapie ansteht, sind nach derzeitigem Wissensstand Estriolpräparate zu bevorzugen. Denn mit der lokalen vaginalen Verabreichung bereits sehr geringer Mengen Estriol kann der in den Wechseljahren ausgelöste niedrige Östrogenspiegel in der Scheide ausgeglichen werden. Diese lokale Estriol-Anwendung (re-)vitalisiert die vaginale Schleimhaut, die aufgrund des klimakterischen Hormonrückgangs zuvor an Dicke verloren hatte. Damit wird zudem die Wiederherstellung der natürlichen Vaginalflora unterstützt.

Nachgewiesen ist außerdem, dass die kombinierte Anwendung der Laktobazillen und des Estriols zu einer gegenseitigen Verstärkung deren jeweiliger Wirksamkeit führt (synergistische Wirkung) und die Symptome und die Lebensqualität von Frauen mit atrophischer Vaginitis in der Postmenopause erheblich verbessert werden können.





Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen über Ihre Symptome im Intimbereich – auch wenn es vielleicht Überwindung kostet. Lassen Sie sich zu den bestehenden Therapien einer Vaginitis oder anderer Beschwerden beraten.

**Weitere Informationen finden Sie unter:**



[www.gesunde-vaginalflora.de](http://www.gesunde-vaginalflora.de)

**Pierre Fabre Pharma GmbH** • Neuer Messplatz 5 • 79108 Freiburg