

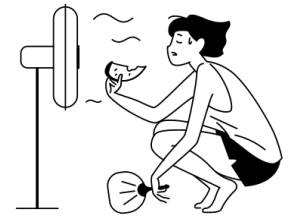
Wechseljahresbeschwerden (menopausale Symptome)

© AMBORA

Bei der Einnahme Ihres oralen Krebsmedikaments können Wechseljahresbeschwerden als Nebenwirkung auftreten.

Im Folgenden haben wir einige Informationen und Tipps zusammengestellt, die Ihnen helfen können, wenn diese Nebenwirkung auftritt.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie Schwierigkeiten haben die Empfehlungen im Alltag umzusetzen oder wenn Sie Fragen haben.



Wie kommt es zu der Nebenwirkung und wie erkenne ich sie?

Durch eine Antihormontherapie, aber auch durch eine Chemotherapie oder Bestrahlung des Unterbauchs kann eine Hormonmangelsituation und als Folge Wechseljahresbeschwerden auftreten. Bei einer Antihormontherapie ist der Hormonmangel erwünscht, um das Wachstum der Krebszellen zu unterdrücken.

Wechseljahresbeschwerden können sich sehr unterschiedlich äußern, da die weiblichen Hormone (Östrogen und Progesteron) Einfluss auf viele Prozesse im Körper haben. Sie sind z.B. an der Temperaturregulierung beteiligt, so dass es häufig zu **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen** kommt. Insbesondere Östrogen fördert zudem die Zellerneuerung der Schleimhäute, die Durchblutung und die Feuchtigkeitsregulation, so dass Schleimhauttrockenheit – v.a. **Scheidentrockenheit** – mit Symptomen wie z.B. Brennen, Schmerzen oder Juckreiz auftreten kann. Östrogen hat zudem einen positiven Einfluss auf Stimmung und Vitalität, Progesteron auf die gefühlte Ruhe und Entspannung. Beim Abfall beider Hormone kann es daher zu **Stimmungsschwankungen und depressiver Verstimmung** kommen. Im Folgenden finden Sie Tipps zum Umgang mit den genannten Wechseljahresbeschwerden. Weitere hormonell bedingte Nebenwirkungen können Gelenkschmerzen und Schlafprobleme sein. Tipps zu diesen beiden Beschwerden entnehmen Sie bitte den jeweiligen separaten Nebenwirkungsmerkblättern.

Was kann ich tun, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

Folgende Tipps können bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen** hilfreich sein:



- Akupunktur
- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Yoga
- Trinken Sie genug, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.

Folgende Tipps können bei **Scheidentrockenheit** hilfreich sein:



- Verwenden Sie befeuchtende Gelen, Cremes oder Vaginalzäpfchen (siehe Abschnitt zu Medikamenten auf der Rückseite).
- Verwenden Sie nur parfümfreien Hygieneprodukten, um die normale Scheidenflora nicht zu schädigen.
- Trainieren Sie Ihren Beckenboden.

Folgende Tipps können bei **Stimmungsschwankungen** hilfreich sein:



- Akupunktur
- Bewegung
- Gesunde Ernährung.
- Achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse.

Was sollte ich lieber vermeiden, wenn die Nebenwirkungen auftreten?

Folgende Punkte sollten Sie bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen** vermeiden:



- Vermeiden Sie Alkohol und koffeinhaltige Getränke.
- Meiden Sie scharfe und fette Speisen.
- Versuchen Sie vorhandenes Übergewicht zu reduzieren.

Folgende Punkte sollten Sie bei **Scheidentrockenheit** vermeiden:



- Vermeiden Sie Genussmittel, die Blutgefäße verengen können, z.B. Nikotin und Kaffee.
- Vermeiden Sie Unterwäsche aus synthetischen Materialien.
- Vermeiden Sie übermäßige Intimhygiene, um die natürliche Barrierefunktion der Schleimhaut zu schützen.

Welche Medikamente können eingesetzt werden?

Der Ersatz der körpereigenen Hormone (z.B. als Hormonersatztherapie in Tablettenform oder mit pflanzlichen Produkten z.B. mit Rotklee oder Soja) darf **immer nur nach Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam** erfolgen, da dadurch die Wirkung der Antihormontherapie eingeschränkt sein kann! In Rücksprache mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin können pflanzliche Präparate aus der Apotheke oder Drogerie eingesetzt werden. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, ob folgende Medikamente für Sie in Frage kommen.

bei **Hitzewallungen und Schweißausbrüchen**:

- Medikamente mit Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) (z.B. Remifemin®).



bei **Scheidentrockenheit**:

- Hormonfreie Produkte zur Befeuchtung (z.B. Remifemin® Feuchtcreme, Multi-Gyn® Liguigel, Vagisan® Feuchtcreme Cremolum). Hormonhaltige Cremes sollten Sie nie ohne Rücksprache mit Ihrem Behandlungsteam verwenden!
- Medikamente zur lokalen pH-Wert Regulation (z.B. Kade Flora®, Vagiflor®, Vagi-C®).

Medikamente mit Johanniskraut (z.B. Laif®, Jarsin®, Remifemin plus®) wirken stimmungsaufhellend, können aber zu **starken Wechselwirkungen** mit vielen anderen Medikamenten führen. Nehmen Sie deshalb Johanniskrauthaltige Präparate **nie ohne Rücksprache** mit Ihrem Behandlungsteam ein! Sprechen Sie mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin, wenn Sie sich psychisch oder emotional erschöpft fühlen. Er / sie kann Ihnen psychosoziale Unterstützung vermitteln oder Medikamente zur Stimmungsaufhellung verschreiben. Je nach Stärke der Beschwerden kann Sie ggf. eine der aktuell erhältlichen Apps auf Rezept (DiGA - digitalen Gesundheitsanwendungen, z.B. PINK!) nachhaltig unterstützen.

Wann muss ich meinen Arzt / meine Ärztin kontaktieren?

In folgenden Fällen müssen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin informieren, um die Ursache der Beschwerden zu klären und um die Nebenwirkung schnell wieder in den Griff zu bekommen:



- Häufige und starke nächtliche Schweißausbrüche
- Zusätzlich auftretende Symptome, wie z.B. Schmerzen, Fieber oder ungewollter Gewichtsverlust
- Schmerzen / Brennen beim Wasserlassen und/oder häufiger Harndrang
- Anhaltend übelriechender Ausfluss aus der Scheide
- Depressive Symptome, die länger als zwei Wochen anhalten und Ihre gewohnte Lebensführung beeinträchtigen

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
Bei lebensbedrohlichen Notfällen: 112

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke