

## Was tun bei klimakterischen Beschwerden?

### Weiterführende Informationen

#### Medikamentöse Therapie

- Schlaf:
  - Melatonin 1-5mg /d, z.B. retardiert 2mg Circadin®
- Arthralgien:
  - Duloxetine 30mg 1 x tägl., Steigerung auf 60mg 1 x tägl.
- Vasomotorische Beschwerden:
  - Venlafaxin 37,5 -75 mg/d
  - Gabapentin 300mg bis zu 3x täglich
  - Paroxetin 7,5 -10mg täglich (CAVE Interaktion mit Tamoxifen)
  - Fezolinetant 45mg 1 x tägl. (off label) vs. Elinzanetant 120mg p.o. 1x tägl. z.N. (Markteinführung für 2026 erwartet)
- Phytotherapie:
  - Traubensilberkerze, z.B. Remifemin
  - Bromelain, Papain, Selen, Lektin, z.B. Equinovo

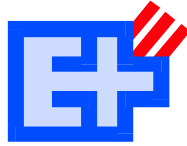
#### Bewegung

Bezugsadressen von hilfreichen Broschüren:

- [www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv.html](http://www.nct-heidelberg.de/fuer-patienten/beratungsangebote/bewegung/netzwerk-onkoaktiv.html)
- [www.brustkrebsdeutschland.de](http://www.brustkrebsdeutschland.de)
- [deutsche-fatigue-gesellschaft.de](http://deutsche-fatigue-gesellschaft.de)
- [www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/bewegung-und-krebs/bewegung-gegen-krebs/](http://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/krebs-vorbeugen/bewegung-und-krebs/bewegung-gegen-krebs/)
- [www.hohenlind.de/medizin-und-pflege/physiotherapie/therapieangebot/](http://www.hohenlind.de/medizin-und-pflege/physiotherapie/therapieangebot/)

#### Ernährung

- Mediterrane Vollwertkost wirkt antientzündlich, antioxidativ, schützt Nervenzellen, unterstützt eine gesunde Darmflora u.a.
- Aufnahme von 60-120mg Isoflavonen/Tag:
  - reduziert evtl. Frequenz von Hitzewallungen
  - verbessert evtl. kognitive Funktionen
- Empfehlung bei/nach Mammakarzinom: 25-50mg Isoflavone/Tag in Form von Nahrungsmitteln (**NICHT: NEM!**); wahrscheinlich unbedenklich, evtl. sogar protektiv (Datenlage unklar).



Nahrungsmittel	Anteil Isoflavone in mg
Tofu, ca. 90g	20
Sojabohnen, ½ Tasse	47
Miso, ½ Tasse	59
Tempeh, ca. 90g	37
Sojamilch, ca. 100ml	11

#### **Akupressur/Akupunktur**

- Akupressurkurse für Laien: z.B. über [koelner-vhs.de/kurssuche](http://koelner-vhs.de/kurssuche)
- Suche nach ärztlichen Therapeut\*innen: [arztsuche.kvno.de](http://arztsuche.kvno.de)
- Qualitätszirkel Akupunktur (Köln); Kontakt: [susanne.brandner@hohenlind.de](mailto:susanne.brandner@hohenlind.de)

#### **Digitale Gesundheitsanwendungen**

- Schlaf: somnio; PZN: 16898724
- Fatigue: Untire, PZN: 19191758
- Kognitive Beeinträchtigungen: NeuroNationMed, PZN: 18787822
- Wechseljahresbeschwerden: demnächst verfügbar: Meno und Frieda Menova
- Hinweise zur Verordnung, Abrechnung etc:  
[www.kbv.de/documents/infoteh/publikationen/praxisinfo/praxisinfo-diga.pdf](http://www.kbv.de/documents/infoteh/publikationen/praxisinfo/praxisinfo-diga.pdf)

#### **Kognitive Verhaltenstherapie: Laienverständliche Fachlektüre**

- Moorey, Stirling und Greer, Steven (2021): Kognitive Verhaltenstherapie bei Diagnose Krebs. 2. Auflage, Kiener Verlag. ISBN: 978-3943324280
- Branch, Rhena und Willson Rob (2023): Kognitive Verhaltenstherapie für dummies. 4. Auflage. Wiley-VCH. ISBN: 978-3527719983

#### **Mind-Body-Medizin und Hypnotherapie**

- Kurssuche MBSR: [www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr](http://www.mbsr-verband.de/achtsamkeit/mbsr)
- Therapeut\*innensuche Hypnotherapie: [dgh-hypnose.de/therapeutensuche](http://dgh-hypnose.de/therapeutensuche)