



Glücklich durch die Wechseljahre



SA, XX. XX.,
17.05 Uhr,
ORF 2

**Bewusst
gesund –**
Das Magazin

Hitzewallungen, Müdigkeit, Gereiztheit, Gewichtszunahme – das sind nur einige Symptome, die mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden und unter denen viele Frauen mehr oder weniger leiden.

Jugend ade?! Die im Laufe des fünften Lebensjahrzehnts bei Frauen einsetzenden Wechseljahre (Klimakterium) bedeuten für die meisten

Frauen meist mehr als nur körperliche und seelische Beeinträchtigungen. Doch das wird ganz unterschiedlich empfunden. Einige Frauen bemerken den Wandel kaum. Manche sagen sogar, dass sie sich wohler fühlen als früher. Andere wiederum empfinden es aber als eine quälende Phase.

Wie es beginnt. In dieser Zeit stellen die Eierstöcke nach und nach ihre Aktivität ein, bis kein Eisprung mehr stattfindet. Auch die Hormonproduktion verändert sich. Damit können die oben beschriebenen Beschwerden einhergehen.

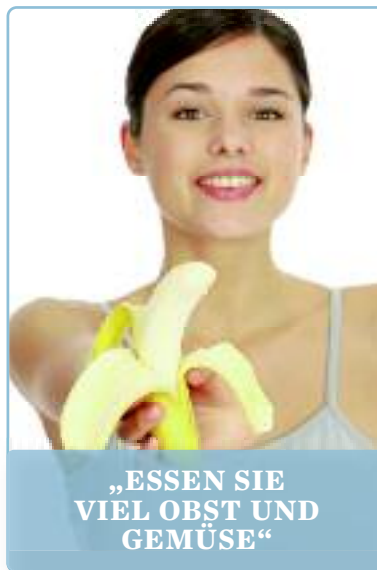
Oft diskutierte Hormonersatztherapie.

Deshalb empfohlen viele Ärzte Frauen mit Wechselbeschwerden die viel diskutierte Hormonersatztherapie. Was diese angeht, habe ich oft das Gefühl, dass hier das Kind mit dem Bade ausgegossen wird. Am Anfang hieß es: Hormone – das sei das Wundermittel, das alle Frauen noch schöner mache, sie sich besser fühlen und sexuell aktiver werden lasse.

Man hat diese Therapie zu oft, zu leicht und zu lange verschrieben. Bedauerlicherweise haben sich auch sehr ernste Nebenwirkungen gezeigt. Gleichzeitig gibt es Frauen, die so starke

Wechselbeschwerden haben, dass sie in dieser Phase auf eine Hormonbehandlung angewiesen sind.

Daher sollte man gewissenhaft prüfen und ganz individuell darauf eingehen. Bei manchen Frauen, wenn es indiziert ist, wird es sehr wohl eine Hormontherapie geben – aber so leicht und so kurz als möglich. Dann sind die Nebenwirkungen auch im Rahmen zu halten.



„ESSEN SIE
VIEL OBST UND
GEMÜSE“

Was tun? Aber das Allerwichtigste ist eigentlich, dass die betroffenen Frauen ihren Lebensstil ändern und sich an die neue Situation anpassen. Dazu ein paar Tipps:

- Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. Essen Sie viel Obst und Gemüse. Auch Hülsenfrüchte sind sehr zu empfehlen.
- Achten Sie darauf, mehr Kalzium zu sich zu nehmen und mehr Milch zu trinken. So beugen Sie Osteoporose vor.
- Gönnen Sie sich möglichst viel Schlaf, Ruhe und Zeit.
- Wenn Sie unter Schlafstörungen leiden, dann probieren Sie einmal Baldriantropfen aus.
- Machen Sie mehr Bewegung. Psychische Probleme lassen sich häufig auch durch eine aktive Lebensgestaltung lindern.
- Suchen Sie das Gespräch mit Freunden.
- Es gibt auch sehr gute, milde Pflanzenmittel von Baldrian bis hin zu Johanniskraut, die bei Wechselbeschwerden helfen können.
- Falls Kaffee, Alkohol oder scharf gewürzte Speisen Wallungen auslösen, verzichten Sie darauf.
- Aber das Wichtigste: Suchen Sie ärztlichen Rat, gehen Sie zu Ihrer Frauenärztin, zu Ihrem Frauenarzt und lassen Sie sich durch diese Phase begleiten. ■