



## Wechselbeschwerden

Die Wechseljahre sind eine Zeit des seelischen und körperlichen Wandels - ein Übergang in eine neue Lebensphase und stellt eine potentielle Krisenzeit, ähnlich der Pubertät, dar. Wie jede Neuorientierung schließt diese Phase neben Verunsicherung auch Wandlungs- und Entwicklungsmöglichkeiten mit ein.

Nachfolgende Tipps können Ihnen über mögliche Wechselbeschwerden hinweghelfen:

### AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG:

Pro Tag ca. 400g Obst und Gemüse (insgesamt rund 5 Stück), 200g Vollkornbrot sowie 1 Portion Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

Täglich an die Knochen denken (Osteoporosevorbeugung!): 500ml fettarme Milch oder 250ml fettarmes Milchprodukt und 2 Scheiben magerer Käse. Meiden Sie Lebensmittel mit hohem Phosphatgehalt (Cola, Wurst, Fertiggerichte), denn diese rauben dem Körper Calcium.

2 x pro Woche mageres Fleisch (z. B. Puten- oder Hühnerbrust, Kalbfleisch) und 1 - 2 x pro Woche Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Scholle, Dorsch).

Möglichst nur 2 Eier pro Woche (darin sind auch jene in Teigwaren, Kuchen etc. inkludiert).

Täglich ca. 2-2,5 Liter Flüssigkeit (z. B. Tee, verdünnte 100%ige Fruchtsäfte, Mineral-/Trinkwasser).

\* **Phytoöstrogene** sollten bei Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schwitzen und Schlafstörungen immer auf dem Speisezettel stehen! Phytoöstrogene (Lignane und **Isoflavone**) sind natürlich vorkommende pflanzliche Substanzen, deren Aufbau bzw. Funktion ähnlich dem Östrogen ist. Hohe Lignangehalte finden sich in Flachs- und Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide-Vollkornflocken, Beeren, Gemüse. **Isoflavone** sind u. a. in Sojabohnen, Kichererbsen und Klee enthalten.

### BEWEGUNG:

- \* Sport ist die beste Vorbeugung gegen Knochenschwund.
- \* Trainieren Sie Ihre Knochen und die Muskulatur: Wichtig zur **Osteoporosevorbeugung** ist Bewegung, welche mit Anstrengung für die Oberschenkel verbunden ist (z. B. Wandern, Rad fahren). Eine kräftige Muskulatur schützt den Knochenapparat vor Verletzungen, besonders vor dem gefährlichen Schenkelhalsbruch.
- \* Achten Sie auf Ihre Pulsfrequenz (die Faustregel: 180 minus Lebensalter dient lediglich als Anhaltspunkt - eine sportmedizinische Untersuchung ist daher empfehlenswert) und bewegen Sie sich zumindest 3 x pro Woche jeweils 30 Minuten.

### WEITERE TIPPS:

- \* Lernen Sie sich zu entspannen und schlafen Sie ausreichend. Tanken Sie genügend Sauerstoff und Sonne im Freien.
- \* Baldrian, Holunder, Hopfen, Johanniskraut, Salbei, Taubensilberkerze, Hirtentäschchen Mönchspfeffer, Schlangenkraut, Türkischer Rhabarber und die große Brennnessel können verschiedenste Wechselbeschwerden lindern und finden in Form von Tees, Tinkturen oder Aufgüssen Anwendung (ziehen Sie auf jeden Fall Ihre(n) Arzt/Ärztin bzw. Apotheker/In zu Rate).
- \* Durch Beckenbodentraining kann der Inkontinenz vorgebeugt werden.
- \* Wechselfußbäder helfen gegen Kreislaufbeschwerden, Schlaflosigkeit und Bluthochdruck.
- \* Qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen (z. B. Vitamin D + Calcium für die Knochen, Sojaprodukte) sind in Ihrer Apotheke erhältlich, wo man Sie diesbezüglich gerne berät.
- \* Schönheitspflege und Mode sind wichtig für Ihr Selbstwertgefühl.
- \* Pflegen Sie den Kontakt zu Freunden sowie ein eigenes Hobby.
- \* Versuchen Sie mit Ihrem Partner, Arzt/Ärztin oder guten Freunden über Ihre Probleme zu sprechen.
- \* Meiden Sie Zigaretten, Alkohol, Koffein und unangenehmen Stress.

### HORMONERSATZTHERAPIE:

Nach fachärztlicher Risikoabschätzung kann eine individuelle Therapie, mit regelmäßigen Kontrollen, eingeleitet werden:

- \* Durch sachgerechte Östrogengabe können Wechselbeschwerden vermindert werden.
- \* Östrogene fördern die Durchblutung, haben positive Wirkung auf Muskel und Gelenke sowie auf Haut und Schleimhäute.
- \* Eine längerfristige Hormoneinnahme kann mit einem erhöhten Brust-, Eierstock- oder Prostatakrebsrisiko einhergehen. Risikoabschätzung und Therapie müssen mit dem Arzt/der Ärztin individuell besprochen werden.

