

Wechseljahre: Es gibt Hilfe aus der Natur

Bei der hormonellen Umstellung haben zwei Drittel der Frauen starke Probleme. Aber die Beschwerden kann man lindern

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind keine Krankheit, sondern als Gegenstück der Pubertät ein ganz natürlicher Vorgang. In der Pubertät bilden die Eierstöcke immer mehr weibliche Geschlechtshormone (Östrogen, Gestagen). Und in den Wechseljahren lässt die Produktion allmählich wieder nach. Am Ende ist man nach der allerletzten Regelblutung (Menopause) unfruchtbar.

DIE DREI PHASEN

Die Dauer der Wechseljahre kann sehr unterschiedlich sein, der Durchschnitt liegt bei 10 Jahren. Mediziner unterteilen das Klimakterium in drei Phasen.

Prämenopause: Frühestens ab etwa 40 kann es erste leichte Anzeichen für den hormonellen Wechsel geben, z.B. manchmal unregelmäßige Monatsblutungen.

Perimenopause: 1 bis 2 Jahre vor der letzten Blutung sind die Zyklen deutlich unregelmäßiger, die Blutungen können stärker oder schwächer als



Beschwerden? Darüber sollte man mit der Ärztin offen sprechen

In den Wechseljahren sinkt die Hormonbildung in den Eierstöcken

gewohnt sein. Häufig kommen z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen oder Nervosität dazu. Die Perimenopause dauert bis 1 Jahr nach der letzten Regelblutung.

Postmenopause: Die Eierstöcke bilden jetzt nur noch sehr wenig Östrogen und Gestagen, die Produktion hört ganz langsam endgültig auf. So lange können die Beschwerden noch dauern. Mit etwa 65 sind selbst die allerspätesten Wechseljahre vorbei.

ARZT ALS BEGLEITER

Wichtig: Weiter regelmäßig zum Frauenarzt gehen. Er kann Tipps zur Ernährung geben. Ausgewogene Ernährung (z.B. täglich viel Obst, Gemüse, Fruchtsaft, Vollkorn, zweimal pro Woche Fisch oder Meeresfrüchte) deckt den erhöhten Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und



Stoffe aus der Traubensilberkerze helfen

Spurenelementen. Außerdem kann der Frauenarzt über pflanzliche Mittel beraten, z.B. einen Spezial-Extrakt aus der Traubensilberkerze („Remifemin“, Tabletten, Apotheke). Studien zeigen: Regelmäßig genommen, lindern die gut verträglichen Wirkstoffe z.B. Hitzewallungen und Schweißausbrüche.

Häufig verstärkt sich in den Wechseljahren der Haarausfall, oder die Haare werden durch den Östrogen-Mangel dünner und stumpfer. Dann können vor allem B-Vitamine und bestimmte Aminosäuren (z.B. L-Cystin) den Stoffwechsel in Kopfhaut und Haarwurzeln stärken und den Wuchs fördern (z.B. „Pantovigar N“, Kapseln, Apotheke).

WEITERE INFOS

Eine spanische Studie zeigt: Regelmäßige Fitness-Übungen können Wechseljahrsbeschwerden deutlich lindern. Experten raten z.B. zu *Aerobic*. Besonders Sport in der Gruppe hilft: Gemeinsamer Spaß mit anderen Frauen beugt depressiven Verstimmungen vor.

Neues Verfahren

Rücken-OP mit Wasser

Mit einem Wasserstrahl sollen Patienten mit kleineren Bandscheibenvorfällen in Zukunft schonend operiert werden. Forscher in Bochum testen die Hydro-Dissektomie: Mit einem 1000 km/h schnellen, dünnen Wasserstrahl entfernen sie Bandscheibengewebe durch einen winzigen Schnitt.

Entdeckung

Massage kann Blutdruck senken

Internationale Forschungen zeigen: Die Nackenmuskeln beeinflussen den Blutdruck. Und Massagen können helfen, wenn er zu hoch ist. Denn je nach Spannung in den Nackenmuskeln werden über Nervenbahnen Signale ins Gehirn geschickt. Bei verspanntem Nacken erhöht das Gehirn Blutdruck und Herzschlag.



Überaktive Blase

Spezial-Pflaster wirkt gut

Ärzte der Uniklinik Mainz stellten fest: Gegen eine überaktive Blase hilft ein Pflaster mit dem Wirkstoff Oxybutinin besonders gut. Patientinnen haben keine Mundtrockenheit wie bei der Standard-Therapie mit Tabletten. Das Mittel dämpft die Überempfindlichkeit der Blasenmuskeln.