

Sollten wir mehr über die Wechseljahre reden? Ja, heute ist der beste Tag dafür

Lange Zeit Tabuthema, wurde der Menopause mit dem 18. Oktober jetzt ein Tag gewidmet

Die Wechseljahre - medizinisch Klimakterium genannt - sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Ab einem Alter von durchschnittlich 50 Jahren verändert sich der Hormonhaushalt, was mitunter unangenehme Symptome mit sich bringen kann, aber nicht muss. Lange Zeit war der Wechsel ein Tabuthema - seit wenigen Jahren wird aber offen darüber geredet und geschrieben.

„Ein Drittel der Frauen geht nahezu beschwerdefrei durch diese Phase, ein weiteres Drittel der Frauen hat nur leichte Symptome und somit keinen nennenswerten Leidensdruck. Ein weiteres Drittel aber fühlt sich in der Lebensqualität massiv beeinträchtigt“, sagt Veronika Krain, Fachärztin der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt

Neben Hitzewallungen sind Nachtschweiß, Scheidentrockenheit, Hautveränderungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Migräne und Gewichtszunahme typische Beschwerden im Wechsel.

Wie sinnvoll sind Hormone?

Die „Wechsel-Symptome“ seien ein klarer Hinweis für ein gestörtes Gleichgewicht beziehungsweise für eine Unausgewogenheit des Körpers. „Die Beschwerden können durch Ernährung und Optimierung des Lebensstils günstig beeinflusst werden. Bei massiver Beeinträchtigung der Lebensqualität durch starke Hitzewallungen kann eine Hormontherapie verabreicht werden“, sagt Veronika Krain. Es brauche dafür eine individuelle Abklärung und Beratung durch den Frauenarzt oder die Frauenärztin - insbesondere um



Früher war es ein Tabu, über Wechseljahre zu reden, heute sprechen viele Frauen darüber und lassen sich helfen. Fotos: cb/OOEG

auch mögliche andere Ursachen auszuschließen. Die Gynäkologin rät, seinen Lebensstil an die veränderte hormonelle Situation anzupassen.

■ **Gute Lebensmittel:** Sesam, Nüsse, Tofu, Kürbis, Birnen, Maulbeeren, Meeresalgen, Hirse, Yamswurzel (Shan Yao), Suppen, Congee, Baumohrpilz (Bai Mu Er), grüner Tee.

■ **Bitte meiden:** Auf Nahrungsmittel, die den Körper erhitzen, sollte verzichtet werden. Dazu zählen Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol, hier vor allem Rotwein. Ebenfalls nicht ideal sind stark gewürzte Speisen, Knoblauch, Lammfleisch und zu viel tierisches Eiweiß.

■ **Übergewicht reduzieren:** Denn dieses kann eine weitere Ursache der Hitzewallungen sein.



„Die Beschwerden können durch Ernährung und Optimierung des Lebensstils günstig beeinflusst werden.“

■ **Veronika Krain**, Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt

■ **Ein aktiver Lebensstil** mit Sport und Bewegung an der frischen Luft wirkt den Beschwerden entgegen. Exzessives Schwitzen bei der Bewegung sollte jedoch vermieden werden, moderates Cardiotraining ist ideal.

■ **Moorbäder**, Kneippanwendungen, Wechselduschen oder Fußbäder können Linderung bei Hitzewallungen bringen.

■ **Auch Stress** kann die Symptome auslösen. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind hilfreich.

■ **Akupunktur** und individuell auf die Beschwerden abgestimmte Kräuter können Frauen mit Beschwerden unterstützen. Bewährte heimische Frauenkräuter sind: Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe, Traubensilberkerze (Cimicifuga), Yamswurzel, Mönchspfeffer, Melisse, Passionsblume, Hopfen, Baldrian, Johanniskraut. Salbei kann die Beschwerden, die mit übermäßigem Schwitzen einhergehen, effektiv lindern. Mariendisteltinktur wird bei Migräne empfohlen.