

Wechseljahre: Was passiert mit meinem Körper?

Der Sündenbock: die Hormone.

Alles beginnt schon im frühen Alter: mit der ersten Eizelle und später mit der ersten Menstruation. Im Durchschnitt ist ein Mädchen zwischen neun und 15 Jahre alt, wenn sie das erste Mal ihre Regel erlebt. Die Menstruation, der „Abtransport“ unbefruchteter Eizellen, wird von einer Frau durchschnittlich 400 bis 500 Mal im Leben durchlebt. Um das 50. Lebensjahr ist der Vorrat an Eizellen schließlich erschöpft und die Frau hat ihre letzte Monatsblutung, die auch als Menopause bezeichnet wird. Der Körper stoppt nun die Produktion der weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron und stellt sich um, um das Fehlen der Hormone zu kompensieren. Das sorgt zunächst für Chaos im Hormonhaushalt – die Wechseljahre haben begonnen.

Die Folge: Beschwerden über Beschwerden

Die Wechseljahre sind Teil eines neuen Lebensabschnitts, der die Frau sowohl körperlich als auch psychisch sehr beansprucht. Dabei erlebt jede Frau die Wechseljahre anders. Einige klagen bloß über trockenere Haut, jede zweite bis dritte Frau hat jedoch mit weitaus schwereren Beschwerden zu kämpfen. Dazu zählen beispielsweise:

- Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Scheidentrockenheit
- Stimmungsschwankungen

Wie kann ich die Beschwerden der Wechseljahre lindern?

Bei der Linderung der Beschwerden gibt es weder ein Geheimrezept noch eine Wunderwaffe. Laut Ernährungswissenschaftlerin Brigit-Christiane Zyriax, hilft es jedoch, generell auf einen gesunden Lebensstil zu achten:

Wichtig ist die Zunahme von genügend Calcium. Dafür eignen sich besonders gut Milchprodukte, Brokkoli oder auch Mineralwasser, welches besonders calciumhaltig ist. Ebenso sollten Sie Wert auf eine ballastreiche Ernährung und viel Obst und Gemüse legen. Übermäßiger Fleischkonsum sowie Tabak und Alkohol sollten nach Möglichkeit vermieden werden. So kann die persönliche Lebensweise nicht nur das allgemeine Befinden verbessern, sondern auch Beschwerden der Wechseljahre lindern. „Eine vernünftige Ernährung mit viel Obst und Gemüse sorgt für eine ausreichende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen bei wenigen

Kalorien. Manche Frauen fühlen sich auch besser, wenn sie in der Zeit der Wechseljahre auf Kaffee und Alkohol verzichten oder vielleicht auf Sojamilch umstellen“, so Zyriax. Besonders bei Hitzewallungen sollten Alkohol und scharfe Gewürze sowie heiße Getränke gemieden werden. Diese fördern die Schweißproduktion nur zusätzlich.

Eine depressive Stimmungslage? In den Wechseljahren keine Seltenheit!

Neben körperlichen Beschwerden leidet auch die Psyche der Frauen in den Wechseljahren. Die Stimmungsschwankungen haben letztendlich nicht nur Einfluss auf Sie, sondern auch auf ihr Umfeld und ihre Mitmenschen. Die Hamburger Gynäkologin Katrin Schaudig beschreibt die Frauen zwar als veränderungs- und erlebenswillig, ihnen fehlen aber plötzlich die Kraft und der Schwung die Pläne in die Tat umzusetzen. „Die Frauen sind während ihrer Wechseljahre dünnhäutiger und können nicht mehr adäquat auf Belastungen reagieren“, erzählt Schaudig weiter. Doch was kann man gegen depressive Stimmungen tun? Bewegung! So könne Yoga beispielsweise bei der Entspannung helfen. Generell sei es aber sinnvoll Sport zu treiben, damit der Körper zur Ruhe kommt. Einige Patientinnen würden auch positive auf eine Verhaltens- oder Hypnosetherapie reagieren.

Warum nicht einfach die fehlenden Hormone ersetzen?

Eine weitere Möglichkeit, das Leiden zu mindern, ist die klassische Hormontherapie, um den in den Wechseljahren in Schwankungen geratenen Hormonhaushalt auszugleichen. Hierbei wird dem weiblichen Körper das fehlende Hormon Östrogen als Tablette, als Gel, als Pflaster oder auch als Spray erneut zugeführt. Laut Gynäkologin Katrin Schaudig eine sehr effektive Methode: „Die klassische Hormonbehandlung hilft in den meisten Fällen sehr gut, aber sie geht bei langfristiger Anwendung mit einem etwas erhöhten Brustkrebsrisiko einher. Daher sollte man vor und während der Therapie die Brust regelmäßig untersuchen lassen.“

Die Einstellung macht's!

Alles in allem kann einiges dafür getan werden, die Wechseljahre so angenehm wie möglich zu durchleben. Dennoch hängt am Ende wie immer alles von der eigenen Einstellung ab. Die Wechseljahre bewusst als eine vorübergehende Phase und einen neuen Lebensabschnitt anzusehen, macht lockerer und entspannt das Gemüt. Es ist eine Zeit, die sich wunderbar für Veränderung und neue Ziele eignet. Halten Sie also inne, hören Sie in sich hinein und fragen Sie sich: „Wo will ich hin?“