

Informationsblatt Wechseljahre

Was passiert in den Wechseljahren?

Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer Abschnitt im Leben einer Frau. Zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr nimmt die Produktion von Östrogen und Progesteron als Folge eines natürlichen Prozesses ab. In dieser Phase, in der der Hormonhaushalt ein neues Gleichgewicht finden muss, können Frauen unter vorübergehenden körperlichen und seelischen Beschwerden leiden.

Veränderungen

*

Psychische Veränderungen

Nervosität, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Beklommenheit, Konzentrationsmangel

Physische Veränderungen

Hitzewallungen (meist zwischen 30 Sek. und 10 Min.), Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Fettdepots an Bauch und Hüfte, Haarausfall, verminderte Libido, Gelenk- und Muskelschmerzen. Zudem steigt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen, Diabetes und Knochenabbau.

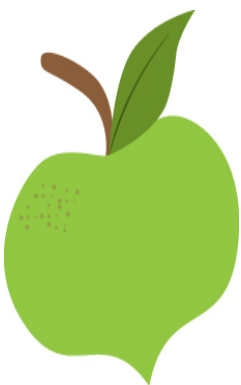
* Manche Frauen haben viele Beschwerden, andere kaum welche.

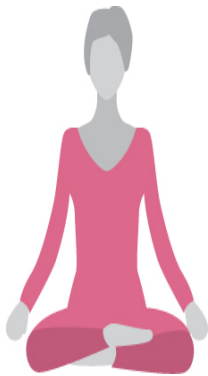
WIE GEHT FRAU DAMIT UM?

Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil können helfen, diese Lebensphase leichter zu durchlaufen.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

- Mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Nüsse und Samen zu essen und dafür umso weniger kalorienreiche Nahrungsmittel, ist eine einfache Möglichkeit ein gesundes Gewicht zu halten.
- Weniger Salz und gesättigte Fette für ein gesundes Herz: Ersetzen Sie z.B. Vollfett- durch Halbfettprodukte oder pflanzliche Alternativen (Soja-, Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Haferdrinks, Sojadesserts, pflanzliche Alternativen für Joghurt und pflanzliche Kochcrèmes). Weniger Fleischerzeugnisse wie etwa Wurst, stattdessen mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch. Würzen Sie mit Kräutern und Gewürzen – das spart Salz.
- Stellen Sie eine ausreichende Kalzium- und Vitamin-D-Zufuhr sicher - sie ist für die Knochen wichtig. Es gibt pflanzliche Milch-, Joghurt- und Dessertalternativen auf Sojabasis, die mit Kalzium und Vitamin D angereichert sind.
Weitere Kalziumquellen: grünes Blattgemüse, Nüsse, Mineralwasser (achten Sie auf die Mineralstoffanalyse auf dem Etikett), magere Milchprodukte und Käse. Weitere Vitamin-D-Quellen: angereicherte Margarine, Eier, Fisch, etc. Vitamin D wird außerdem durch Sonneneinstrahlung auf der Haut gebildet (bereits 15–30 Minuten auf Gesicht und Hände genügen).
- Schränken Sie Ihren Alkohol- und Kaffeekonsum ein
- Besprechen Sie mit Ihrer Ernährungsberaterin die für Sie optimale Kalorienzufuhr (fragen Sie Ihre Krankenkasse nach einer Ernährungsberatung)





- Sie sollten sich nicht zu viel aufladen. Lassen Sie sich Zeit, um sich an die Veränderungen zu gewöhnen. Entspannungstechniken wie Meditation und Yoga wirken in den Wechseljahren unterstützend.

- Versuchen Sie, regelmäßig Sport zu treiben. Das beugt Übergewicht und Knochenabbau vor, fördert einen gesunden Schlaf und macht gute Laune.

- Versuchen Sie, ausreichend zu schlafen. Sie kommen so besser mit den Veränderungen zurecht.

- Wenn Sie rauchen, versuchen Sie, das Rauchen aufzugeben. Es schadet dem Herzen und den Blutgefäßen.