Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 4: Unverblümt Neinsagen können

Artikel: Wechseljahre als Chance
Autor: Chiarella, Assunta
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557871

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wechseljahre als Chance

Mit den Wechseljahren beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der tiefgreifende Veränderungen mit sich bringt. Eine bejahende Einstellung, kombiniert mit einer bewussten Ernährung und Bewegung, hilft Frauen und Männern, das Gleichgewicht zu wahren.

Assunta Chiarella

Gelassen ist, wer losgelassen hat

Die Wechseljahre bedeuten für Frauen (und Männer) eine Umstellung und Neuorientierung. Während sich Eltern von ihren inzwischen erwachsenen Kindern verabschieden, leisten ungewollt kinderlose Paare Trauerarbeit bezüglich ihres unerfüllten Wunsches. Die Zeit des Jungseins ist endgültig vorbei.

Solches Loslassen, wenn auch noch so schmerzhaft, birgt neue Chancen. Frauen und Männer können in dieser Lebensphase auf ihren reichen Erfahrungsschatz zurückgreifen und diesen gezielt erweitern. Viele entdecken eine reife Leichtigkeit, die mit einer tiefen Empfindsamkeit und Dankbarkeit einhergeht. Nicht selten entsteht Kreativität, greift man zu Stift, Pinsel oder einem Musikinstrument, um sein Innerstes zum Ausdruck zu bringen.

Je gelassener Frauen sich dem Klimakterium nähern, desto weniger strapaziös wird meist der Übergang. Wie befreiend ist es doch, sich eines Tages keine Gedanken mehr um Binden, Tampons, Beschwerden oder eine mögliche Schwangerschaft machen zu müssen! Eine Szene in einem bekannten Film mit Jack Nicholson in der Hauptrolle zeigt die leichte Seite der Wechseljahre: Jack fragt seine Partnerin: «Schatz, und wie steht es mit Verhütung?» Darauf antwortet sie ihm vergnügt: «Menopause!» Diese humorvolle Szene spiegelt eine neuartige Unbeschwertheit wider, die bewusst erlebt werden kann.

Beginn der Hormonveränderung

Auch wenn die Wechseljahre langsam, fast unmerklich beginnen, äussern sich die Symptome bei jeder Frau unterschiedlich. Es gibt Frauen, die völlig beschwerdelos bleiben, andere haben mit mehr oder weniger starken Problemen zu kämpfen.

Veränderungen wie Reizbarkeit, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen sind vor allem auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen. Gewöhnlich produzieren die Eierstöcke in jungen Jahren genügend Hormone, was auch zu den regelmässigen Monatsblutungen führt.

Mit zunehmendem Alter lässt die Hormonproduktion nach. Die Folge sind unregelmässige sowie unterschiedlich starke Blutungen, bis diese schlussendlich ganz ausfallen. Dieser Prozess vollzieht sich in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr.

Auch wenn von der Biologie des Körpers her der Hormonverlust mit dem Altern in Verbindung steht, können Frauen auf den Alterungsprozess zum Teil bewusst Einfluss nehmen.

Raucherinnen zum Beispiel altern schneller und werden meist auch früher mit der Menopause konfrontiert. Auch Frauen, die sich immer wieder Diäten unterziehen oder extrem schlank sind, kommen tendenziell früher in die Wechseljahre als die etwas fülligeren. Der Grund liegt darin, dass Hormone nicht nur in den Eierstöcken, sondern auch im Fettgewebe produziert werden. Im Gegenzug kann Übergewicht das Krebsrisiko für die Unterleibsorgane und die Brust steigern.

Östrogene bieten eine erhebliche Schutzwirkung für den Körper, die nach dem Ende der Monatsblutungen entfällt. Dadurch kann sich die Gefahr für Osteoporose oder Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen.

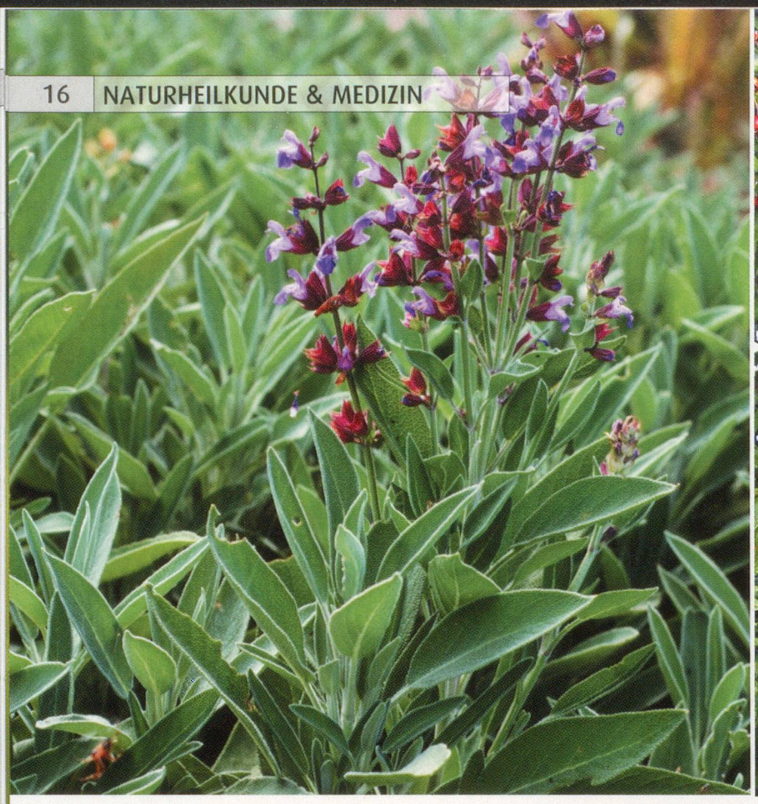
Der Mann im Wechsel

Bei Männern erneuern sich im Gegensatz zu Frauen die Keimzellen bis ins hohe Alter. Daher können sie mit einer jungen Frau noch Kinder zeugen. Trotzdem, auch Männer kommen in die Wechseljahre, die so genannte Andropause.

Die männlichen Sexualhormone werden Androgene genannt. Zu ihnen zählt auch das Testosteron, dessen Spiegel im Blut etwa ab dem 40. Lebensjahr kontinuierlich abnimmt. Mangel an Androgenen führt zu einer Reduktion der Muskelmasse, zu Faltenbildung und Osteoporose und kann auch sexuelle Lustlosigkeit, Potenzstörungen oder Prostatabeschwerden zur Folge haben. Weitere Symptome sind Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen.

Man(n) kann etwas tun

Dialogfähigkeit und Taktgefühl erleichtern Frauen und Männern die Wechseljahresbeschwerden und können Ängste im Berufs- und Familienalltag beseitigen. Ob es um Beschwerden, um die Sexualität oder um die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag geht: Bewusstes Auseinandersetzen mit der veränderten Situation und Miteinander-Reden helfen weiter. Und mit einer auf den neuen Lebensabschnitt abgestellten Ernährung und gesunder Bewegung können beide Geschlechter viel dafür tun, die Wechseljahre gut zu überstehen.



Hilfreiche Heilpflanzen: Salbei gegen Hitzewallungen und Schweissausbrüche, Weissdorn fürs Herz ...

Ausgewogene Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung mit genügend Flüssigkeit, Obst und Gemüse ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für einen sanften Übergang. Zahlreiche Gemüsesorten enthalten eine Reihe bioaktiver Pflanzeninhaltsstoffe, die den weiblichen und männlichen Hormonhaushalt positiv beeinflussen und dem Alterungsprozess entgegenwirken.

Auch sollten kaltgepresste Pflanzenöle verwendet werden, die reich an essentiellen Fettsäuren sind. Zu diesen essentiellen Fettsäuren gehören auch die so genannten Omega-3- bzw. Omega-6-Fettsäuren. Diese sind nun besonders wichtig, da sie Cholesterinspiegel und Blutdruck senken, Thrombozytenaggregationen (Zusammenlagerungen von Blutplättchen) reduzieren und Entzündungsreaktionen im Körper hemmen.

Dadurch haben sie präventive Wirkung bei Arteriosklerose und koronaren Herzkrankheiten; neueren Forschungen zufolge haben Omega-3-Fettsäuren auch eine schützende Wirkung bei Herzrhythmusstörungen und beugen der Gefahr eines plötzlichen Herztodes vor. Ausserdem können sie die Infektionsanfälligkeit senken und womöglich sogar Migräne-Anfälle reduzieren.

Lein-, Sonnenblumen-, Oliven- und Sojaöl, Walnüsse, Sojabohnen, Leinsamen und insbesondere fette Fische aus kalten Gewässern sind gute Quellen für diese wichtigen Fettsäuren.

Unentbehrliche Vitamine

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind unentbehrlich für den Zellaufbau und das Immunsystem. Zudem regeln sie den Stoffwechsel und sorgen für starke Knochen. In der Zeit des Hormonabbaus spielen die B-Vitamine eine zentrale Rolle. Darunter fallen vor allem die Vitamine B2 und B6, die an Prozessen des Stoffwechsels und des Nervensystems beteiligt sind. Depressive Verstimmungen und Stoffwechselstörungen zeugen von einem Defizit.

Vitamin B2 kommt in vielen Lebensmitteln vor; dazu gehören Milchprodukte, Leinsamen, dunkles Blattgemüse, Fisch und Huhn. Gute Vitamin-B6-Quellen sind Vollkornprodukte, Bananen, Müesli, Kartoffeln, Getreide und viele Gemüse. Bestimmte Fischsorten wie Makrelen oder Sardinen enthalten viel Vitamin B6, ebenso Innereien wie Leber oder Niere. Beide Vitamine können also sowohl aus pflanzlichen wie aus tierischen Quellen stammen; die Aufnahme des Vitamins aus tierischen Produkten ist vermutlich etwas besser.

Unentbehrlich ist auch Vitamin C. Es verbessert die Aufnahme von Eisen und ist an der Bildung von Kollagen beteiligt. Dieses ist zuständig für den Aufbau von Bindegewebe und Knochen.

Mineralien für Knochen und Nerven

Schon ab dem 40. Lebensjahr wird mehr Knochen ab- als aufgebaut. Frauen verlieren nach der Me-

... und Frauenmantel für die Gelassenheit.

nopause infolge der Hormonumstellung schneller und erheblich mehr an Knochenmasse als Männer. Deshalb gilt es, mit genügend Kalzium vorzubeugen, damit der Verlust verkraftbar ist.
Weitere unentbehrliche Mineralstoffe sind das Antistressmittel Magnesium für Herz und Nerven, Eisen für die Blutbildung sowie Selen und Zink für die Stärkung des Abwehrsystems.

Soja gegen Hitzewallungen

Etliche Frauen müssen sich in den Wechseljahren mit Hitzewallungen auseinandersetzen. Sojaprodukte können den weiblichen Hormonhaushalt stabilisieren und Hitzewallungen reduzieren. Das liegt daran, dass Lebensmittel wie Tofu oder Sojakeime reich an Isoflavonen sind, die zu den Phytoöstrogenen, also den pflanzlichen Hormonen gehören. Eine sojareiche Ernährung kann daher hilfreich sein: Wie Studien belegen, leiden Japanerinnen deutlich seltener unter Hitzewallungen und haben weltweit die niedrigste Brustkrebsrate. Im japanischen Wortschatz existiert wohl nicht einmal das Wort für «Hitzewallungen».

Energie durch Bewegung

Je reifer der Körper wird, desto früher weist er uns in die Schranken. Diese natürliche Reaktion erweist sich unter Umständen als lebensrettender Schutzmechanismus. Deshalb sollten Körpersignale rechtzeitig beachtet werden. Bewusste Bewegung verbessert die Durchblutung, beruhigt das Herz und hebt den Testosteron- und Östrogenspiegel.
Mit der Stärkung der Muskulatur wird zugleich die Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke gefördert. Tägliche Bewegung ist zudem einer der besten Wege für den Aufbau und die Erhaltung gesunder Knochen.

Heilpflanzen für die Wechseljahre

Vier Heilpflanzen möchte ich für die Zeit der Hormonumstellung besonders empfehlen.
Frauenmantel wirkt harmonisierend und entkrampfend, als Tee erleichtert er die Hormonumstellung.
Salbei hilft bei Hitzewallungen, als Tee oder auch in Tablettenform.
Mönchspfeffer reguliert den Menstruationszyklus und ist hilfreich bei depressiven Verstimmungen. Als Fertigpräparat wirkt er besonders zu Beginn der Wechseljahre. Ein homöopathisches Komplexmittel, das bei Wechseljahres-Beschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen und Schweissausbrüchen, Stimmungsschwankungen und innerer Unruhe angewendet werden kann, ist Menosan® von A.Vogel. Die Tabletten enthalten unter anderem Mönchspfeffer, Traubensilberkerze und kanadische Blutwurz.
Weissdorn schlussendlich ist hilfreich bei Herzbeschwerden, Arteriosklerose und Schwindel. Er ist als Tee, Mundspray oder Urtinktur erhältlich. ■

A. Vogel-Tipp | **Harmony Plus**

Soja-Isoflavone sind auch im Wohlfühlprodukt «Harmony Plus» von A.Vogel enthalten. Die Pflanzenkombination aus Soja, Hopfen und Leinsamen versorgt den Körper mit Nährstoffen, die Frauen in der Lebensmitte besonders brauchen.
In der Schweiz erhältlich in Apotheken, Drogerien, Reformhäusern und grösseren Coop-Supermärkten.