

## **Wechseljahre – natürlich unbeschwert**

**Mit dem Klimakterium beginnt ein Lebensabschnitt, in dem viele Frauen ein neues Lebensgefühl und Gleichgewicht finden müssen. Erschwert wird die Umstellung häufig durch unangenehme Beschwerden, die aber mit sanften Mitteln meist wirkungsvoll bekämpft werden können.**

Seit etwa 50 Jahren sind die Wechseljahre kein natürliches Geschehen mehr, sondern der Beginn einer unendlichen Krankheitsgeschichte. Damals kam vor allem aus USA die Botschaft, die richtige (Hormon-)Pille sorgt für ewige Weiblichkeit, Schönheit, Jugend und Gesundheit. Seither ist es unmöglich geworden, in Ruhe und Gelassenheit zu altern. Nein, Frauen in den Wechseljahren werden an 40-jährigen gemessen, müssen mit «Power» durch die «kritischen Jahre» und dürfen dabei um Himmels willen nicht «alt» aussehen. Mit der Hormonersatztherapie war das Medikament gefunden, da musste natürlich auch die passende Krankheit her! Fachliteratur und Laienpresse überboten sich im Heraufbeschwören verschiedenster Östrogen-Defizit-Krankheiten – die Bandbreite reichte von typischen Wechseljahrsbeschwerden bis zu Libidoverlust und «vorzeitiger» Alterung. In den achtziger und neunziger Jahren kam zum Thema Krankheit das Thema «Risiko» hinzu. Herzinfarkt, splinternde Knochen und Inkontinenz waren die Menetekel, die Frauen dazu bewegen sollten, die (nunmehr künstlich hergestellten) Hormone nicht nur einige Jahre, sondern lebenslang zu nehmen.

### ***Osteoporose, zum Beispiel***

Früher wurde Osteoporose diagnostiziert, wenn bei einer älteren Frau ein Bruch auftrat. Später wurde sie als per Röntgenstrahlen zu bestimmender Messwert der Knochendichte definiert und zum altersentsprechenden Durchschnitt in Beziehung gesetzt. Neuerdings reicht eine Abweichung von der Knochendichte einer 40-jährigen, um von Osteoporose zu sprechen.

Entscheidend bei der Vorbeugung gegen Osteoporose ist, dass schon früh – also nicht erst in den Wechseljahren – für die Gesundheit der Knochen gesorgt wird. Voraussetzungen da-

für sind regelmässige körperliche Aktivitäten und die Aufnahme von genügend Kalzium (Milch und Milchprodukte, Sesamkörner, Nüsse, Hülsenfrüchte). Problematisch ist dabei oft, dass das Kalzium vom Körper nicht ausreichend verwertet wird. Verbessert wird die Kalzium-Resorption durch Vitamin D. Bei Störungen des Kalkstoffwechsels hat sich zudem «Urticalcin», ein homöopathisches Kieselsäure- und Kalkpräparat, bewährt.

### ***Eine kritische Zeit ...***

Die Konsequenz des eingangs geschilderten «Gesundheits»-Konzeptes ist, dass die Wechseljahre bei den Frauen hauptsächlich negative Erwartungen hervorrufen. Vor allem junge Frauen haben ein sehr viel schlimmeres Bild der Wechseljahre als 60-jährige, welche diese Erfahrung bereits hinter sich haben. Diese Angst ausnutzend und vorwegnehmend, boomen Ratgeberbücher, die als «Heilmittel» neue Leidenschaften, neue Hobbies oder andere Tapatzen empfehlen. Doch Vorsicht: Das Gerede vom Abwerfen der Fesseln, vom schwungvollen Neustart, von der endlich realisierten «Ganzwerdung» ist genauso hohl und verlogen wie das Horrorbild von der kranken, zickig-nervösen Frau, die das beste Alter hinter sich hat.

### ***... mit fatalen Symptomen***

Sexualhormone haben nicht nur Bedeutung für die Fortpflanzung, sondern auch für den Stoffwechsel, das Herz-Kreislauf-System und das körperliche und seelische Wohlbefinden. Daher kann die hormonelle Veränderung zu Beschwerden wie «fliegender Hitze», Schweißausbrüchen, Schlaflosigkeit, allgemeiner Müdigkeit und/oder zu psychischen Problemen wie gedrückter Stimmung, Reizbarkeit oder Nervosität führen. Die Haut und die Schleimhaut (vor allem auch im vaginalen Bereich) wird trockener. Während die Kopfhaare dünner werden, verstärkt sich nicht selten die Behaarung im Gesicht. Die Figur verändert sich, weil das Fett anders verteilt wird, viele Frauen kämpfen gegen eine Gewichtszunahme. Aber es ist auch eine Tatsache, dass ein Drittel aller Frauen nichts oder wenig von der Hormonumstellung spürt, ein weiteres Drittel vorübergehend leichte bis mittlere Beschwerden hat, während nur das letzte Drittel mit sehr starken und lange anhaltenden Problemen zu kämpfen hat. Falls «sanftere» Therapien nicht helfen, sind Frauen aus dieser Gruppe doch darauf angewiesen, mit

ihrer Ärztin unter Abwägung aller Risiken und Nebenwirkungen über eine niedrig dosierte Hormonsubstitution zu sprechen.

### ***Phytoöstrogene***

Seit jedoch klar ist, dass die Hormonersatztherapie viel zu häufig, zu wahllos und zu lange verordnet wurde, sind viele von Wechseljahrsbeschwerden geplagte Frauen auf der Suche nach Alternativen. Vielfach wird eine Änderung der Lebensgewohnheiten empfohlen: Gewichtsabnahme, mehr Bewegung, frische Luft, Entspannung, gesunde Ernährung – eine Garantie für die Milderung der typischen Beschwerden liegt darin jedoch nicht.

Als alternative Therapie werden häufig auch Pflanzen vorgeschlagen, welche Stoffe (Isoflavone bzw. Lignane) enthalten, die ähnlich wirken wie Östrogene, allerdings längst nicht so schnell und nicht so stark. Diese so genannten Phytoöstrogene sollen einen guten Einfluss auf Wechseljahrsbeschwerden haben, dem Knochenabbau entgegenwirken, das Brustkrebsrisiko mindern und durch die Senkung der Blutfette das Herz-Kreislauf-System schützen. Sie müssen allerdings in Dosierungen aufgenommen werden, welche durch die Ernährung kaum erreicht werden. Besonders viele Phytoöstrogene enthalten Sojabohnen und Sojaprodukte. Aber auch in Leinsamen, Linsen, Kichererbsen, Alfalfasproussen, Haferflocken, Knoblauch und Spargeln sind die pflanzlichen Helfer enthalten. In Japan, wo Soja zu den Hauptnahrungsmitteln gehört, ist die Brust- und Gebärmutterkrebsrate niedriger als anderswo. Daraus zu folgern, dass Soja das Krebsrisiko senkt, war voreilig. Neue Untersuchungen zeigen, dass die Schutzwirkung nur dann eintritt, wenn Frauen ein Leben lang (besonders auch in der Pubertät) viel Soja essen. Es bringt also nichts, Soja erst mit 50 auf den Speiseplan zu setzen. Eine neuere holländische Studie hat klargestellt, dass Sojaproteine, die Isoflavone enthalten, auch hinsichtlich einer Verbesserung der Knochendichte und Blutfette nichts nützen, beginnt man mit der Einnahme erst im Alter von 60 und mehr Jahren.

### ***Erfolgreich mit Homöopathie***

Ein vielfach erprobter und bewährter Weg in der Therapie von Wechseljahrsbeschwerden ist die Homöopathie. Mit homöopathischen Mitteln erzielen viele Frauen mit leichten bis

mittelschweren Wechseljahrsbeschwerden ausgezeichnete Erfolge. Ein Versuch mit dieser sehr gut verträglichen Therapie, bei der keine Nebenwirkungen bekannt sind, lohnt sich in jedem Fall.

IZR

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2004)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>