

Gesund bleiben



Weiblichkeit im Wandel

Hitzewallungen und Konzentrationsstörungen in der zweiten Lebenshälfte läuten Veränderungen im Leben einer Frau ein. Die Wechseljahre bringen den Hormonhaushalt ordentlich ins Wanken. Das erleichtert die Zeit des Wandels.

TEXT: JULIA BRANDT

Die Nacht war kurz, aber nass. Am Tag fällt es schwer sich zu konzentrieren – die Laune sinkt in den Keller. Für viele Frauen beginnt die zweite Lebenshälfte wenig schwungvoll. Schuld sind die Schwankungen im Hormonhaushalt. Bei Frauen in den Vierzigern sinkt allmählich der Progesteronspiegel. Durch den veränderten Hormonhaushalt wird der Zyklus unregelmäßig und es treten Beschwerden wie Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen auf. Zudem nimmt die Testosteronproduktion ab. Mögliche Folge ist sexuelle Unlust. Eine besondere Rolle in den Wechseljahren spielt das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Nach der letzten Monatsblutung, der Menopause, sind keine Eibläschen mehr im Frauenkörper vorhanden. Ohne Eibläschen produzieren die Eierstöcke kein Östrogen mehr. „Die Schwan-

kungen in der Östrogenproduktion schlagen vor allem auf das vegetative Nervensystem“, erklärt Professor Dr. Kai Bühling, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe. „Dadurch entstehen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Leistungsabfall oder Konzentrationsstörungen.“

Östrogenspiegel ausgleichen

Die Beschwerden lassen meist nach, sobald sich der Hormonpegel wieder eingependelt hat. Nur die Knochen haben langfristig zu kämpfen. Östrogen hilft, Calcium in den Knochen zu lagern. Fehlt das Hormon, nimmt die Knochendichte ab. Frauen in den Wechseljahren haben daher ein erhöhtes Osteoporose-Risiko. Um dies zu verhindern und Beschwerden einzudämmen, kommen Hormonprä-

Hätten Sie es gewusst?

- Im Durchschnitt kommen Frauen in Deutschland mit 52 Jahren in die Wechseljahre. Bis zu diesem Zeitpunkt hat eine Frau etwa 500 Zyklen durchlebt.
- Wechseljahresbeschwerden sind kulturell unterschiedlich, so eine Studie der Charité Berlin. Deutsche Frauen werten die Menopause positiver als Asiatinnen. Letztere beklagten dafür weniger körperlich-vegetative Symptome.
- Auch Männer erleben so etwas wie Wechseljahre. Mit zunehmendem Alter nimmt die Produktion der männlichen Geschlechtshormone ab. Mögliche Beschwerden der sogenannten Andropause sind Erektionsstörungen, verringerte Libido und die Zunahme von Bauchfett.



Experten-Info



Jana Groschwald
vivesco Apothekerin
aus Chemnitz



Der veränderte Hormonhaushalt während der Wechseljahre wirkt sich auch auf das Hautbild aus. Östrogen ist an der Produktion von Kollagen beteiligt. Als Teil des Bindegewebes polstert Kollagen die Haut von innen auf und hilft ihr, Flüssigkeit zu speichern. Durch den Östrogenmangel nimmt die Kollagen-Produktion ab. Der Feuchtigkeitshaushalt in den Hautzellen gerät durcheinander – sie trocknen leichter aus. Gesichtscremes mit Kollagen gleichen den Verlust aus. Hyaluronsäure als Wirkstoff bindet die Feuchtigkeit nochmal um ein vielfaches mehr.

parate zum Einsatz. Die Hormonersatztherapie birgt jedoch Risiken. Laut der WHI-Studie (Women's Health Initiative) steigt das Risiko für Erkrankungen wie Brustkrebs, Schlaganfall oder Thrombosen durch die Hormongabe. „Jede Frau muss die Vorteile und Risiken der Hormonersatztherapie für sich selbst abwägen“, sagt Bühling.

Sanfte Hilfen aus der Natur

Es gibt auch pflanzliche Mittel, die Wechseljahresbeschwerden lindern. Arzneimittel mit Traubensilberkerze und Mönchspfeffer enthalten Pflanzenstoffe, die hormonähnlich wirken. Bei Schlafstörungen helfen Mittel mit Baldrian oder Melisse zur ersehnten Nachtruhe. Johanniskraut lindert Reizbarkeit und leichte depressive Verstimmungen.

Auch eine ausgewogene Ernährung mildert Wechseljahresbeschwerden. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind reich an wichtigen Nährstoffen. Antioxidanzien, etwa Vitamin A, E oder C, fangen zellschädigende freie Radikale ein. Frauen, die zu Schweißausbrüchen neigen, verzichten besser auf scharfes Essen, Kaffee und Alkohol. Ein täglicher Spaziergang hält Hitzewallungen in Schach. Die frische Luft kurbelt den Kreislauf an und beeinflusst das vegetative Nervensystem. Eine Wunderwaffe gegen Wechseljahresbeschwerden ist Bewegung. Eine Studie der Pennsylvania State University und der University of Illinois zeigt, dass Sport Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlaf-

losigkeit und Kopfschmerzen lindert. „Regelmäßige Bewegung verbessert den Stoffwechsel und regt die Nervenzellen an“, erklärt Professor Bühling. Das fördert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Vor allem die Seele profitiert. Beim Sport baut der Körper vermehrt Stresshormone ab und überflutet uns stattdessen mit dem Glückshormon Serotonin. Dazu gibt es ein gutes Körpergefühl. „Eine positive Einstellung zu seinem Körper erleichtert die Zeit der Wechseljahre“, sagt Professor Bühling. Das Motto für den neuen Lebensabschnitt: Gut ist, was gut tut. ♦