

# Was sind die Wechseljahre?

Die Menopause – das ist die letzte Periodenblutung einer Frau, die das Ende der geschlechtsreifen Phase ankündigt. Im allgemeinen tritt sie zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf – mit großen Abweichungen.

Die hormonellen Schwankungen, die schon Monate bis Jahre vorher beginnen können und den kontinuierlichen Abfall der Geschlechtshormone ankündigen, spiegeln einen normalen, d.h. physiologischen Vorgang wieder. Jedoch können mit diesem Sistieren der Hormonproduktion krankhafte, d.h. pathologische Reaktionen und Folgen verbunden sein, die behandlungsbedürftig sind, da sie sonst zu Folgeerkrankungen führen.

Deshalb ist die Behandlung dieser Beschwerden von „Nichts-tun“ über homöopathische, pflanzliche Präparate bis hin zur Hormon-Ersatzbehandlung weitreichend – von Befürwortung bis Ablehnung.



## Welches sind nun die typischen Symptome?

1. Hitzewallungen und Schwitzen, oft nachts gegen frühe Morgenstunden
2. Herzbeschwerden, Herzklopfen, Herzrasen
3. Schlafstörungen
4. depressive Verstimmungen, Stimmungsschwankungen
5. Nervosität, Reizbarkeit
6. allgemeine Leistungsminderung, Gedächtnisminderung
7. Sexualität
8. Harnwegsbeschwerden
9. Trockenheit der Scheide
10. Gelenk- und Muskelbeschwerden

## Was beeinflusst das Aufhören der Hormonproduktion in den Eierstöcken?

1. Veränderung der Abstände der Periodenblutungen
2. Einnahme von Hormonen, viele Kinder – verzögerte letzte Blutung
3. keine Schwangerschaften – verfrühte letzte Blutung
4. Rauchen, vegetarische Ernährung, Untergewicht – verfrühte letzte Blutung
5. Alkohol, viel Fleisch – verspätete letzte Blutung
6. letzte Periode der Mutter
7. Stress, Leben in den Bergen in größerer Höhe – verfrühte Menopause
8. Therapien wie Chemotherapie, Bestrahlung – verfrühte Menopause

## Was kann man tun – muss man etwas tun?

1. Abwarten und ertragen ?
2. regelmäßiger Sport, Erhaltung und Normalisierung des Körpergewichtes bei Übergewicht („Die Waagemutigen“: [www.waagemutigen.de](http://www.waagemutigen.de))
3. homöopathische Behandlung
4. Phytotherapeutika: Pflanzenstoffe wie Soja, Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Keuschlamm...
5. Hormonersatzstoffe: natürliche Östrogene und Gestagene, gestagenähnliche Präparate (Tibolon®), als Tabletten, Gel, Pflaster...