

Ganz Frau bleiben

Gesund und fit durch
die Wechseljahre

Mit freundlicher Empfehlung
überreicht von:



2. Auflage 2003

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Straße 19 · D-89150 Laichingen

Tel.: 07333/9651-0 · Fax: 07333/21499
Internet: www.aliud.de · E-Mail: info@aliud.de



Ein Service von ALIUD® PHARMA

Herausgeber

ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG
Gottlieb-Daimler-Str. 19
89150 Laichingen

Verantwortlich

V.i.S.d.P.: Dr. R. Siebein
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

Redaktion

Dr. W. Bäurle
ALIUD® PHARMA GmbH & Co. KG

Text/Gestaltung

Idee et al. GmbH
Nederlinger Str. 4
80638 München

Produktion und Druck

Mareis Druck GmbH
Zeissstraße 8
89264 Weißenhorn

2. Auflage 2003

Die Inhalte der vorliegenden Broschüre sind sorgfältig recherchiert und erarbeitet. Dennoch kann aus rechtlichen Gründen keine Haftung oder Gewähr übernommen werden.

	Seite
<i>Einleitung</i>	4
<hr/>	
<i>Das geschieht in den Wechseljahren</i>	
Der normale Zyklus der Frau	6
Die Umstellung der Hormone	7
Hormonmangel und die Folgen	8
Diese Beschwerden können auftreten	9
<hr/>	
<i>So kann Ihr Arzt helfen</i>	
Die Hormontherapie	12
Pflanzliche Präparate	14
Sonstige unterstützende Präparate	16
<hr/>	
<i>Für mehr Wohlbefinden</i>	
Auf Sie selbst kommt es an!	17
Fit durch den Wechsel	18
Übergewicht – eine schwere Last	21
Wechseljahre und Ernährung	22
Der Blick in den Spiegel	23
Aktiv entspannen	24
Sorgen Sie vor – für Ihre Gesundheit	26
<hr/>	
<i>Anhang</i>	
ALIUD® PHARMA –	
Wie gut, dass es auch preiswert geht	28
Literaturempfehlungen	30
Sie möchten mehr	
zum Thema Gesundheit wissen?	31



Liebe Leserin,

ob Wechseljahre oder der medizinische Fachbegriff Klimakterium: Diese Zeit im Leben jeder Frau ist geprägt durch Veränderungen. Die hormonelle Umstellung beeinflusst nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern auch das Allgemeinbefinden. Ob diese Veränderungen als Beeinträchtigungen erlebt werden, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Ein Beispiel: der Hormonmangel fördert auch den Alterungsprozess der Haut. Die Folge ist vermehrte Faltenbildung und erhöhte Empfindlichkeit der Haut. Ein ganz normaler Vorgang, der aber von vielen Frauen als Verlust an Attraktivität erlebt wird. Damit können einige gut umgehen, weil ihnen andere Dinge wichtiger sind. Andere empfinden diese Alterungserscheinungen als große Belastung und leiden darunter. Es liegt also sehr viel an der persönlichen Einstellung, wie die Wechseljahre erlebt werden.

Diese Broschüre möchte Sie über die körperlichen Vorgänge und ihre Folgen während dieser Zeit der Umstellung informieren. Hier erfahren Sie, welche Möglichkeiten es von medizinischer Seite gibt und was Sie selbst tun können, um vorzubeugen oder eventuell auftretende Beschwerden zu lindern. Aber ganz wichtig: Die Wechseljahre sind keine Krankheit, die jede Frau hinnehmen muss. Auch diese Phase kann ein neuer, spannender Lebensabschnitt sein, in dem



Sie neue Fähigkeiten und Vorlieben entdecken und endlich mehr Zeit für sich selbst haben. Nehmen Sie die Veränderungen ganz gelassen hin – und Sie werden diese Zeit genießen können.

Ihre Frauenärztin bzw. Ihr Frauenarzt ist als Expertin/e auf diesem Gebiet die/der ideale Ansprechpartner/in. Vertrauen Sie ihr/ihm nicht nur Ihre körperlichen Beschwerden, sondern auch Ihre Ängste und Sorgen an. Oft hilft schon ein einfühlsames Gespräch weiter oder Sie bekommen ein Medikament gegen Ihre Beschwerden verordnet. Und wenn Sie weitere Informationen zu den beschriebenen Medikamenten brauchen, können Sie sich auch an Ihre/n Apotheker/in wenden. Sie/er berät Sie gerne.

*Ihr ALIUD® PHARMA
Gesundheits-Team*

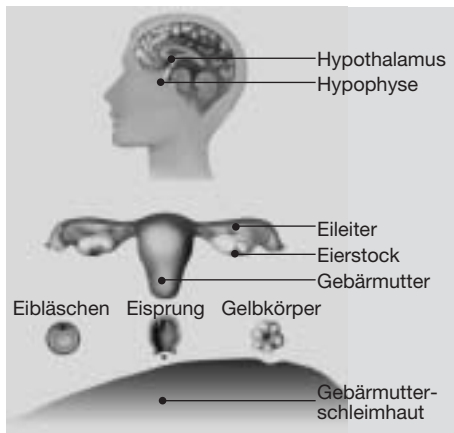
&

*Dr. med. Ingrid Al-Agha,
Gynäkologin, Ulm*

Der normale Zyklus der Frau

Die meisten Frauen haben gelernt, ihren monatlichen Zyklus mit den oft damit verbundenen Stimmungsschwankungen und Unpässlichkeiten als selbstverständlich anzusehen. Manche Frauen fühlen sich in der zweiten Zyklusphase durch die Hormonumstellung viel leistungsfähiger.

Ein Teil des Zwischenhirns, der Hypothalamus, regt die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) an, weibliche Sexualhormone auszuschütten. Während der Zeit der Geschlechtsreife und der Fortpflanzungsfähigkeit wächst in den ersten 14 Tagen des normalen Zyklus im Eierstock jeweils ein Eibläschen (Follikel) heran. Es enthält hormonbildende Zellen zur Bildung von Östrogen und eine Eizelle. Am 14. Tag des Zyklus platzt das Eibläschen und setzt das Ei zur Befruchtung frei (Eisprung oder Ovulation). Im gesprungenen Follikel bildet sich ein Gelbkörper, der in den folgenden 14 Tagen das sogenannte Gelbkörperhormon (Progesteron) produziert. Es bereitet die Gebärmutter schleimhaut auf die Einpflanzung einer befruchteten Eizelle vor. Beide Hormone, Östrogen und Gelbkörperhormon, bewirken eine Umstellung des Körpers auf eine eventuelle Schwangerschaft. Hat keine Befruchtung stattgefunden, sinken die Hormonspiegel im Blut ab, der Gelbkörper bildet sich zurück. Teile der Gebärmutter schleimhaut werden abgestossen und als Menstruationsblut ausgeschieden. Durch die gesunkene Hormonkonzentration beginnt gleichzeitig ein neuer Zyklus.



Die Umstellung der Hormone

Bis zu den Wechseljahren sind die in den Eierstöcken angelegten Eibläschen (Follikel) entweder verbraucht oder haben sich größtenteils zurückgebildet. Zunächst wird die Bildung des Gelbkörperhormons (Progesteron) geringer, der Eisprung tritt immer seltener ein und bleibt schließlich ganz aus. Der Körper versucht vergeblich, den Hormonmangel durch vermehrte Stimulation der Hypophyse auszugleichen. Diese Hormonschwankungen machen sich durch unregelmäßige Blutungen bemerkbar. Die Periode kann ungewöhnlich lang oder kurz dauern, plötzlich auftreten oder ganz weg bleiben. Der Prozess der Umstellung dauert ungefähr 10 Jahre und endet erst, wenn der Körper sich an den Hormonmangel gewöhnt hat. Die letzte Menstruation tritt durchschnittlich im Alter von 52 Jahren ein. Man nennt den Zeitpunkt der letzten Menstruation Menopause.

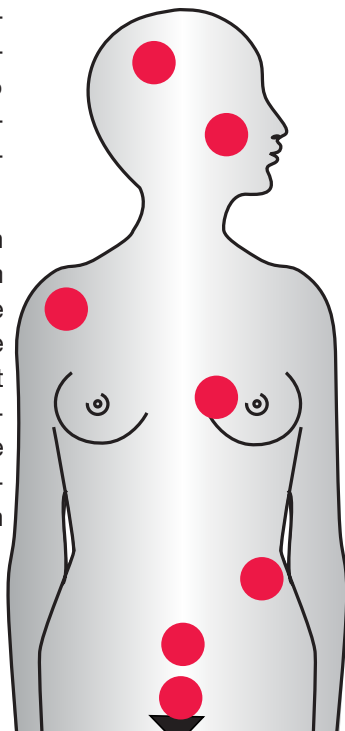
Es gibt allerdings große individuelle Unterschiede, wann die hormonelle Umstellung beginnt und endet. Bei manchen Frauen bleibt die Blutung schon mit Mitte 40 aus, andere haben noch mit Mitte 50 einen regelmäßigen Zyklus. Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Zeitpunkt genetisch bedingt ist. Es gibt aber Faktoren, die die Menopause beschleunigen, z.B. das Rauchen oder Untergewicht. Wenn Sie älter sind als 55 Jahre und immer noch Blutungen haben, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen und sich untersuchen lassen, da es an der Gebärmutter schleimhaut zu Wucherungen kommen kann, die Blutungen verursachen.

Hormonmangel und die Folgen

Die beiden genannten Hormone Östrogen und Progesteron sind nicht nur für Fruchtbarkeit und Sexualität zuständig. Sie üben darüber hinaus eine ganze Reihe wichtiger Wirkungen auf die allgemeinen Körperfunktionen aus. So begünstigen sie den Stoffwechsel, die Durchblutung und Funktion aller Organe und sind für die Ausgewogenheit und Stabilisierung des Nervensystems von großer Bedeutung. Auch das seelische Befinden und eine rege geistige Tätigkeit werden von diesen Hormonen beeinflusst. Östrogene sind also eigentlich Jugend- und Leistungshormone, die den Körper der Frau an die extrem hohen Anforderungen einer möglichen Schwangerschaft anpassen.

Mit der Zeit stellt sich der Körper auf die reduzierte und stark schwankende Hormonmenge ein. Durch den individuellen Ablauf der Hormonumstellung empfinden nicht alle Frauen die typischen Wechseljahresbeschwerden gleich. Ca. 20% der Frauen haben überhaupt keine wechseljahresbedingten Beschwerden.

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Abschnitt im Leben der Frau, keine Krankheit. Trotzdem sollte jede Frau in dieser Zeit besonderen Wert auf Vorsorge legen, denn die Umstellung kann die Entstehung von Krankheiten begünstigen.



Diese Beschwerden können auftreten

Hitzewallungen

Das häufigste Symptom in den Wechseljahren sind Hitzewallungen. Sie treten meist am Oberkörper auf, oft von Rötung und anschließendem Schweißausbruch begleitet. Ihre Häufigkeit und ihre Intensität können stark schwanken, die Dauer beträgt meist nur ein paar Minuten. Oft schließt sich an die „fliegende Hitze“ ein unangenehmes Kältegefühl an. Besonders lästig sind sie nachts, da sie eventuelle Schlafstörungen noch verschlimmern.

Stimmungsschwankungen

Bei diesen Verstimmungen handelt es sich meist nicht um klassische Depressionen, sondern eher um eine labile, abgeschlagene, manchmal ängstliche Grundstimmung. Manche Frauen in den Wechseljahren machen sich übermäßig Sorgen oder fühlen sich sogar nutzlos (das sogenannte „Leere-Nest-Syndrom“). Oft gehen diese Gefühle mit Schlafstörungen einher. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, wenn Ihre Stimmungslage die Lebensqualität beeinträchtigt. Er kann Ihnen sicher weiter helfen.

Herz-/Kreislaufkrankungen

Nach der Menopause steigt das Risiko für Erkrankungen, die das Herz-/Kreislaufsystem betreffen, wie Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Die schützende Wirkung des Östrogens auf die Blutgefäße und auf den Cholesterin-Stoffwechsel entfällt nach und nach. Jetzt ist es besonders wichtig, alle anderen Risikofaktoren wie Rauchen, Bewegungsmangel oder ungesunde Ernährung auszuschalten. Auch Herz-/Kreislaufkrankungen werden oft erst bemerkt, wenn es schon sehr spät ist!

Diese Beschwerden können auftreten

Knochenschwund (Osteoporose)

Diese Störung des Knochenstoffwechsels entsteht unter anderem durch Calcium- und Östrogenmangel und lässt die Knochensubstanz brüchig werden.

Osteoporose kommt langsam und unbemerkt und verursacht zu Beginn keine Schmerzen, bis es zu Brüchen kommt, die sehr schmerzhaft sein können. Kleine Brüche und Risse werden häufig als Rücken- oder Herzschmerzen fehlgedeutet, ohne an Knochenschwund zu denken. Eine Knochendichtemessung bringt hier Klarheit. Je früher eine Osteoporose erkannt und behandelt wird, desto weniger Schaden kann sie anrichten.



Blasenbeschwerden

Plötzlicher Harndrang wird ebenfalls vom Östrogenmangel mit verursacht. Beim Lachen, Husten oder Niesen geht unwillkürlich ein bisschen Urin ab – was vielen Frauen dann sehr peinlich ist. Viele spüren auch ganz plötzlich den Drang, schnell zur Toilette zu müssen. Neben Medikamenten kann ein gezieltes Beckenbodentraining unterstützend wirken (siehe Seite 18-19 „Fit durch den Wechsel“). Medizinische Ursachen, wie eine Senkung der Gebärmutter oder der Blase, sollten ausgeschlossen werden.

Scheidenveränderungen

Während der Wechseljahre verändert sich auch die Scheide. Sie wird trockener, zudem kleiner und enger. Das verursacht mitunter Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Sprechen Sie mit Ihrem Partner (und auch Ihrem Arzt) über solche Probleme. Oft hilft schon ein längeres Vorspiel oder eine Gleitcreme. Vertrauensvolle Gespräche sind auch sehr hilfreich, wenn in den Wechseljahren die sexuellen Bedürfnisse abnehmen oder sich verändern. Das Ende der Gebärfähigkeit bedeutet nicht das Ende von der Lust an der Liebe.

Probleme mit Haut und Haaren

Schon mit Mitte 30 wird weniger Kollagen produziert und die Haut wird trockener und dünner, sprich: Sie neigt zur Faltenbildung. Durch den Östrogenmangel wird dieser Prozess beschleunigt, zusätzlich werden die Haare dünner. Nach der Menopause entfalten manchmal die männlichen Hormone, die Androgene, verstärkt ihre Wirkung: Haare wachsen auf dem Kinn oder über der Oberlippe. Wenn dieser Haarwuchs lästig wird und sich vielleicht Ihre Stimme verändert, sollten Sie Ihren Arzt darauf ansprechen und um Rat fragen.

Gewichtszunahme

Durch die Umstellung des Stoffwechsels benötigt der Körper in den Wechseljahren immer weniger Energie. Bei unveränderter Kalorienzufuhr nimmt „frau“ also zu. Außerdem wird mit zunehmendem Alter mehr Fettgewebe aufgebaut. Prüfen Sie Ihre Ess- und Trinkgewohnheiten und sorgen Sie für ausreichend Bewegung. Nur so können Sie diesem natürlichen Prozess entgegen wirken.

Alzheimer-Erkrankung

Östrogenmangel scheint das Auftreten der Alzheimer-Erkrankung zu fördern. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Die Hormontherapie

Korrekt handelt es sich hier um einen Hormonersatz (Hormonsubstitution), denn der natürliche Hormonstatus soll wieder hergestellt werden. Durch die kombinierte Gabe von Östrogen und Progesteron wird der normale Zyklus nachgeahmt und so der entstandene Mangel ausgeglichen; die oben beschriebenen Beschwerden bleiben weitgehend aus. Bei Frauen mit intakter Gebärmutter ist diese Kombination notwendig, da Progesteron Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut oder Knotenbildung in der Brust verhindert, zu denen es bei alleiniger Östrogengabe kommen könnte.

Heutzutage kann Ihr Gynäkologe unter vielen möglichen Dosierungen, Kombinationen und Formen wählen und so ganz gezielt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingehen. Den Hormonersatz gibt es in Form von Tabletten, lang wirkenden Spritzen, Pflastern oder auch als Gel, das auf die Haut aufgetragen wird. Bei einigen Präparaten lässt sich sogar das Einsetzen der Regelblutung vermeiden.

Die Dosierung sollte anfangs so niedrig wie möglich sein und nach Bedarf gesteigert werden. Vielleicht müssen Sie verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, um die für Sie ideale Anwendung zu finden.

Sie können sich auch für eine lokale Anwendung von Hormonpräparaten entscheiden, wenn Sie z.B. unter Scheidentrockenheit oder Blasenbeschwerden leiden. Durch östrogenhaltige Zäpfchen oder Cremes können sich diese Beschwerden deutlich bessern.

Der Hormonersatz wird nach Wunsch und Bedürfnissen der Frau über einen längeren Zeitraum fortgeführt. Das ist medizinisch sinnvoll, weil sich Folgeerkrankungen des Hormonmangels oft erst mit fortschreitendem Alter bemerkbar machen.

Nebenwirkungen der Hormonsubstitution sind meist durch eine Östrogenüberdosierung verursacht. Sie äußern sich in Übelkeit, Brustspannen und Wassereinlagerungen, manchmal auch in Kopfschmerzen oder Wadenkrämpfen. Der Zusammenhang zwischen bestimmten Krebsarten und Hormonersatz wird weiterhin untersucht. Es wird diskutiert, dass die Gabe von Hormonen einige Krebsarten wie Brustkrebs begünstigt, andere dagegen aber verhindern kann. Weitere Komplikationen, die in Verbindung mit der Hormonersatztherapie gebracht werden, sind erhöhte Herzinfarkt- und Thromboseraten. Sprechen Sie Ihren Arzt darauf an, er kann Ihr persönliches Risiko-Nutzen-Verhältnis am besten einschätzen.

Pflanzliche Präparate

Die Natur hält zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden Heilpflanzen bereit, deren Wirksamkeit zum Teil seit Jahrhunderten bekannt ist. In erster Linie nutzen sie bei vegetativen Störungen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob in Ihrem Fall eine solche unterstützende Behandlung zu empfehlen ist und welches Präparat sich für Sie eignet. Hier die Wichtigsten, alle erhalten Sie auch ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Trotzdem sollten Sie unbedingt Ihren Arzt zu Rate ziehen, statt sich auf eigene Faust zu behandeln.

Die wichtigsten Präparate

Agnus castus

Besonders zu Beginn der Wechseljahre verstärken sich eventuell die Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung: Spannungsgefühl in der Brust, Wassereinlagerungen (Ödeme), Migräne und seelische Veränderungen. Dieses „prämenstruelle Syndrom“ (PMS) entsteht durch Hormonschwankungen. Agnus castus, auch Mönchspfeffer oder Keuschlamm genannt, moduliert den Progesteronstoffwechsel und führt zu einer Harmonisierung des hormonellen Gleichgewichts. Agnus castus wird daher auch bei unregelmäßigen Blutungen und Störungen der Dauer und Stärke der Blutungen zu Beginn der Wechseljahre angewendet.



Cimicifuga

Auch bekannt unter den Namen Wanzenkraut, Traubensilberkerze oder Schlangenzwurz. Der Extrakt aus dem Wurzelstock dieser Pflanze soll Substanzen mit schwacher Östrogenwirkung enthalten. Cimicifuga ist zur Behandlung schwacher bis mittelstarker Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Unruhe und leichte Schlafstörungen geeignet.



Johanniskraut

Bei leichten depressiven Verstimmungen hat sich Johanniskraut schon im alten Ägypten einen Namen gemacht. Nervosität, Angstgefühle und allgemeine Unruhe lassen sich auf sanfte Weise mindern oder ganz beseitigen. Beachten Sie aber die Packungsbeilage bezüglich der Beeinflussung des Blutspiegels und damit der Wirksamkeitsveränderung einiger Medikamente durch Johanniskraut. In Fällen schwerer Depression und bei Unwirksamkeit ist ein Arzt aufzusuchen.



Soja und Rotklee

Eine weitere Alternative zum Östrogen sind Pflanzenpräparate mit Östrogenwirkung, die aus Soja oder Rotklee hergestellt werden. Fragen Sie Ihren Arzt, ob er Ihnen die Anwendung empfehlen kann.

Sonstige unterstützende Präparate

Zur Behandlung der einzelnen Beschwerden der Wechseljahre gibt es weitere wirksame Medikamente, z.B. gegen Osteoporose. Hier stehen inzwischen wirksame und verträgliche Arzneimittel zur Verfügung, fragen Sie dazu Ihren Arzt. Zur Basistherapie gehört die ausreichende Versorgung mit **Calcium und Vitamin D₃**.



Vitamin E ist vermutlich in der Lage, krebserzeugende Schadstoffe (sogenannte freie Radikale) zu entgiften und damit möglicherweise krebserregend zu wirken. Es schützt die Zellwände und die Zellfunktionen und hat offenbar einen günstigen Einfluss auf Bindegewebe und Gelenke.



Fest steht: Sie müssen unter den Wechseljahren nicht leiden. Fragen Sie Ihren Arzt, er zeigt Ihnen gerne die für Sie geeigneten Möglichkeiten auf. Und Ihr Apotheker steht Ihnen in Sachen Arzneimittel mit Rat und Tat zur Seite.

Auf Sie selbst kommt es an!

Die moderne Medizin vereinfacht die Wechseljahre enorm. Dennoch sollte jede Frau auch die Chance sehen, diese neue Phase zur Überprüfung ihrer Lebenssituation und evtl. zur Verbesserung zu nutzen. „Wo stehe ich eigentlich?“, „Was vermisse ich in meinem Leben?“, „Was möchte ich ändern?“ sind typische Fragen, zu deren Beantwortung Sie sich Zeit und Muße nehmen sollten.

Tatsächlich bedeuten die Wechseljahre für manche Frauen den Beginn eines neuen Lebensgefühls. Plötzlich haben Sie mehr Zeit für sich selbst – nutzen Sie diesen Luxus. Vielleicht geben Sie Ihrem Beruf neuen Schwung, engagieren sich im sozialen Bereich oder finden ein erfüllendes Hobby (wie wär's mit einem Musikinstrument oder der Malerei?).

Es hängt jetzt auch von Ihnen ab, wie dieser Abschnitt verläuft. „Wechseljahre“ können auch einen Wandel zum Positiven meinen. Längst fällige Veränderungen werden mit nie gekanntem Selbstvertrauen beschlossen und zielstrebig umgesetzt. Ihre Erfahrung und Ihre Persönlichkeit eröffnen Perspektiven, an die Sie niemals zuvor geglaubt haben. Machen Sie diesen neuen Lebensabschnitt zu Ihrem Schönsten.



Fit durch den Wechsel

Altersbedingt wird nach und nach stoffwechselaktive Muskelmasse abgebaut. Das sorgt für schlafferes Gewebe und zusätzliche Pfunde – wenn nicht aktiv gegen-gesteuert wird. Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm lässt sich der Muskelabbau tatsächlich stoppen. Darüber hinaus können Sie mit regelmäßigem Training leichter Gewicht reduzieren und – ganz wichtig – Osteoporose vorbeugen. Legen Sie los!

Das Gymnastikband

Ein ca. 2 m langes, 20 cm breites Gummiband, mit dem sich einfach und effektiv turnen lässt. Sie erhalten es mit Anleitung in Sportgeschäften oder auch in Buch-läden. Der Vorteil: Einzelne Muskelgruppen werden gezielt aufgebaut, Problemzonen wie Po, Brust und Bauch gestrafft.

Walking

Sanfter als Jogging, wirkungs-voller als Radfahren, hat dieses schnelle Gehen inzwischen auch bei uns Karriere gemacht. Vorteil: Sie sind an der frischen Luft und brauchen keinerlei Gerät oder Ausrüstung (außer guten Lauf-schuhen). Unser Tipp: In der Gruppe macht es noch mehr Spaß; außerdem bleibt man leicht-er dabei, wenn feste Zeiten ver-abredet sind.



Nützlich: Beckenbodentraining

In den Wechseljahren findet durch den Hormonman-gel eine Rückbildung der Beckenbodenmuskulatur statt. Dem können Sie durch gezieltes Training entgegen wir-ken, am besten täglich, gleich nach dem Aufstehen durchführen.



Auf der Seite liegen. Das untere Bein leicht anziehen, das obere ausstrecken und in der Luft eine große „8“ beschreiben. Je 10 mal.

Im leichten Grätschstand den Oberkörper weit nach unten beugen. Nun den Bauch einziehen und wieder locker lassen. 5 mal.

Nach dieser Übung lässt der Harndrang sofort nach.



Auf dem Rücken liegen. Abwech-selnd rechts und links 15 Sekun-den Radfahr-bewegungen ausführen. Je 10 mal.



Auf dem Hocker sitzen. Den Oberkörper zu-sammen sinken lassen und das Gewicht nach hinten verlagern.

Atmen Sie nun tief durch die Nase ein und richten Sie sich ganz auf. 5 mal.

Heimtrainer

Neuere Geräte bieten Training für jeden Geschmack. Denn sie lassen sich individuell nach den Bedürfnissen und Möglichkeiten jedes einzelnen einstellen. Vorteil: Sie brauchen keine lange Vorbereitungszeit, sondern können sich sogar beim Fernsehen oder Telefonieren fit halten. Auch hier sollten Sie aber regelmäßige Trainingszeiten einplanen.



Tennis? Wandern? Tanzen?

Sie haben noch nie viel Sport getrieben? Oder Sie wissen nicht so recht, was zu Ihnen passt? Probieren Sie doch mal etwas Neues aus. Volkshochschulen, Gesundheitszentren und Vereine bieten oft ein umfangreiches Programm, „Schnupperstunden“ inklusive. Und noch etwas spricht für Sport in Gesellschaft: Hier lernen Sie leicht Gleichgesinnte und neue Freunde kennen. Also, worauf warten Sie?

Übergewicht – eine schwere Last

Um es gleich zu sagen: Es geht hier nicht darum, einem gängigen – nämlich schlanken – Schönheitsideal zu entsprechen. Vielmehr bedeutet das Zuviel an Pfunden ein erhebliches Risiko für unsere Gesundheit. Herz-/Kreislaufkrankungen, Diabetes, Gelenkerkrankungen und sogar Krebs können durch Übergewicht begünstigt werden.

Viele Frauen meinen, in den Wechseljahren besonders anfällig für eine unkontrollierte Gewichtszunahme zu sein. Die Statistik zeigt aber, dass die kontinuierliche Zunahme an Körpergewicht bereits mit ca. 30 Jahren beginnt. Das liegt am stetigen Abbau an Muskelmasse zugunsten von Fettgewebe. Eine Ernährungsumstellung kann helfen, das Gewicht stabil zu halten: weniger Kalorien, aber mehr Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, pflanzliche statt tierische Fette und viel Flüssigkeit. Und mehr Bewegung, um den Grundumsatz des Körpers zu steigern.

Übrigens: Die Hormonersatztherapie begünstigt die Gewichtszunahme nicht. Langfristig gesehen leiden Frauen, die den Hormonmangel ausgleichen, seltener unter Übergewicht.



Wechseljahre und Ernährung



Bewusster essen – das ist das Zauberwort zu diesem Thema. Gewaltkuren schaden mehr, als dass sie nutzen. Überprüfen Sie doch einmal Ihre Ernährungsgewohnheiten, indem Sie alles aufschreiben, was Sie am Tag essen. Meistens ist es leider nicht so gesund, wie man manchmal glaubt...

Im dritten Lebensabschnitt ist es besonders wichtig, auf genügend Vitamine und Mineralstoffe in der Nahrung zu achten. Denn dieser Bedarf verringert sich nicht! Besonders hervorzuheben ist Calcium, hier steigt der Verbrauch in den Wechseljahren sogar an (siehe Seite 16 „Sonstige unterstützende Präparate“). Fettarme Milchprodukte, viele Mineralwassersorten und Gemüsearten können einem Calciummangel entgegen wirken.

Für gesunde Haut (auch Schleimhäute), Haare und Augen ist Vitamin A unentbehrlich. Sie nehmen es hauptsächlich mit Gemüse und Fleischprodukten auf.

Vitamin E ist für seine schützende Wirkung bekannt. Denn es wirkt gegen „freie Radikale“, das sind zellschädigende Stoffe. Viele nehmen es gegen Alterungsprozesse, vor allem der Haut. Sie nehmen es hauptsächlich mit Blattgemüse, Pflanzenölen und Getreideprodukten auf.

Der Blick in den Spiegel

„Schönheit kommt von innen“ sagt der Volksmund. Und tatsächlich können wir mit gesunder Ernährung und einer positiven Lebenseinstellung viel für unser Äußeres tun. Doch auch andere Maßnahmen helfen, in den Wechseljahren attraktiv und anziehend zu bleiben.

Z.B. Ihre Haut: Gepflegte, gesunde Haut wirkt frisch und vital und strahlt Jugendlichkeit aus. Mit zunehmendem Alter wird sie trockener, dünner und letztendlich faltiger. Doch Sie können dafür sorgen, dass dieser natürliche Prozess verlangsamt wird:

- ◆ Meiden Sie die Sonne, sie zerstört die Kollagenfasern.
- ◆ Rasche Gewichtsabnahme fördert die Faltenbildung.
- ◆ Häufiges Baden oder Duschen entzieht der Haut Feuchtigkeit.
- ◆ Rauchen und viel Alkohol sind Gift für die Haut.
- ◆ Bürstenmassagen regen die Durchblutung an.
- ◆ Trinken Sie am Tag mindestens 2 Liter Wasser oder Kräutertee.
- ◆ Sorgen Sie für ausreichend Schlaf!
- ◆ Pflegecremes sollten ausreichend Fett enthalten.



Kein Geheimtipp mehr: Wenn Sie mal richtig entspannen und verwöhnt werden möchten, ist ein Wochenende in einem „Wellness-Hotel“ vielleicht genau das Richtige.

Aktiv entspannen

Unter Entspannung versteht man hier nicht den gemütlichen Krimiabend auf dem Sofa. Aktive Entspannung ist der bewusste Umgang mit sich selbst und seinem Körper – und damit ein wichtiger Wohlfühlfaktor. Um dem täglichen (oder auch außergewöhnlichen) Stress wirksam zu begegnen, leisten Entspannungstechniken wertvolle Hilfe. In den Wechseljahren mit den typischen Hochs und Tiefs sorgen sie für mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit. Schauen Sie sich an, was Volkshochschulen, Selbsthilfegruppen oder ausgebildete Trainer in Ihrer Nähe anbieten. Oft weiß Ihr Arzt Rat und kann Ihnen nützliche Adressen nennen.

Wie beim Sport auch, müssen Sie selbst ausprobieren, was zu Ihnen passt. Hier ein paar Vorschläge, die Ihnen vielleicht Lust auf „mehr“ machen. Unser Tipp: Laden Sie Ihren Partner oder eine Freundin ein mitzumachen.



Yoga

Diese uralte indische Lehre der Einheit von Körper, Geist und Seele ist inzwischen ganz auf unsere westlichen Bedürfnisse zugeschnitten. Neben Entspannung und mehr Beweglichkeit bietet es Hilfe bei vielen Gesundheitsstörungen. Yoga lernt man am besten in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung.

Qi Gong

Eine Entspannungsmethode, die im alten China aus den Kampfkünsten entstanden ist. Sie besteht aus langsamen, weich fließenden Bewegungen, die unser Bewusstsein und unsere Körperwahrnehmung schulen. Die Übungen haben so wohlklingende Namen wie „den Tiger umarmen“ oder „das Pferd an der Mähne halten“. Qi Gong ist für jedes Alter geeignet.

Visualisierungen

Die Technik der Visualisierung, also Vorstellung einer Situation, Farbe oder eines Zustandes, können Sie auch ohne einen Kurs lernen. Fragen Sie im Buchhandel nach einer praktischen Anleitung. Bei der Visualisierung geht es darum, ein angenehmes, entspanntes Gefühl hervorzurufen, in dem man sich fest auf ein schönes Bild (Ihre Lieblingslandschaft, Ihr Urlaubsgefühl, Ihre Lieblingsfarbe oder ähnliches) konzentriert. Nach kurzer Übungszeit wird es Ihnen gelingen, diesen angenehmen Zustand auch in Stresssituationen schnell zu erreichen.

Sorgen Sie vor – für Ihre Gesundheit

Zur Zeit der Wechseljahre steigt bei vielen Frauen die Angst vor Krebs. Vermeiden Sie die Risikofaktoren und gehen Sie regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen. So kann ein großer Teil von Krebserkrankungen durch Früherkennung verhindert oder geheilt werden. Risikofaktoren sind: Rauchen, falsche Ernährung und eine ungesunde Lebensweise.

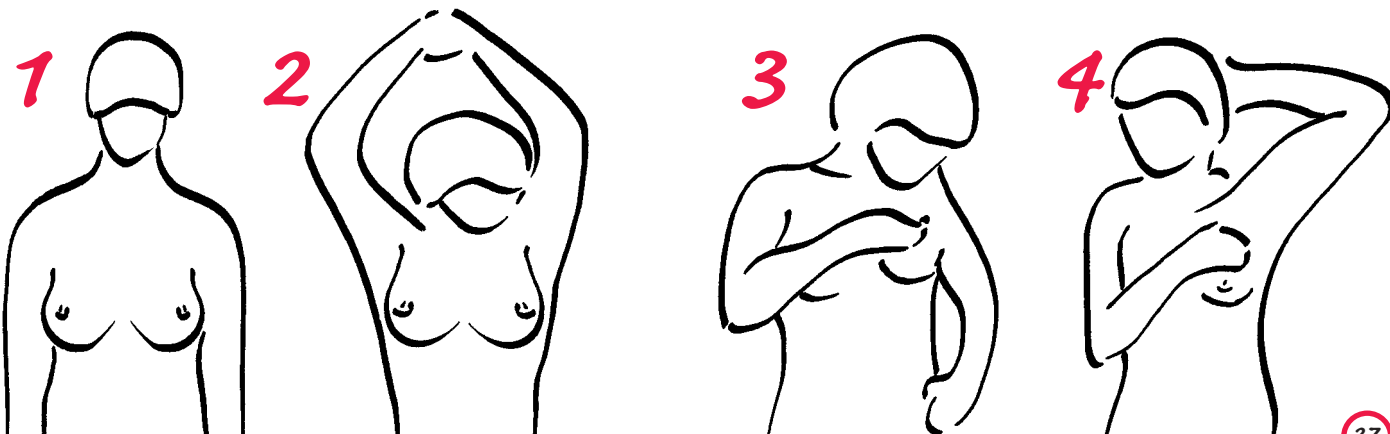
Der regelmäßige Besuch beim Frauenarzt ist ein Muss (mindestens einmal jährlich!). Besprechen Sie mit ihm, wie häufig Ultraschall-Untersuchungen, Abstriche und Hautuntersuchungen durchgeführt werden sollen. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie sich alle 1 – 2 Jahre einer Mammographie (eine Art Röntgenuntersuchung der Brust) unterziehen.

Die Tastuntersuchung der Brust können Sie leicht selbst durchführen, am besten einmal monatlich im Anschluss an die eventuell noch vorhandene Regelblutung. Achten Sie bei hängenden und bei erhobenen Armen auf Veränderungen und Rötungen der Brust und der Brustwarzen. Beobachten Sie auch Ihre Muttermale. Falls Sie Knötchen oder etwas Ungewöhnliches entdecken, suchen Sie zur Überprüfung bitte gleich Ihren Gynäkologen auf.

Um Ihr Osteoporoserisiko abklären zu lassen, empfiehlt es sich, mit Beginn der Menopause eine Knochendichtemessung vorzunehmen. Hier gibt es unterschiedliche Verfahren, Ihr Arzt berät Sie gerne.

Wenn Sie gesund und nicht übergewichtig sind und ausreichend Sport treiben, reicht eine gelegentliche Untersuchung von Herz und Kreislauf völlig aus. Wenn Sie dagegen unter Bluthochdruck leiden oder rauchen, sollten Sie einmal jährlich zur Kontrolluntersuchung gehen.

1. Bei hängenden Armen die Brüste und die Haut genau ansehen.
2. Mit erhobenen Armen auch die Achseln prüfen.
3. Eine Brust anheben, mit der anderen Hand mit flachen Fingern nach Knötchen fühlen.
4. Auf dem Rücken liegend, einen Arm hinter dem Kopf verschränkt, Brust und Achsel nach Verhärtungen, die sich nicht verschieben lassen, abtasten.



ALIUD® PHARMA – *Wie gut, dass es auch preiswert geht.*

Die Arzneimittel mit dem „AL“ sind inzwischen weit verbreitet und werden oft angewendet. Denn sie sind meist deutlich preisgünstiger als andere Medikamente. Bei gleicher Qualität selbstverständlich; alle Präparate unterliegen strengen Kontrollen, bevor sie in die Apotheke gelangen.

In dieser Broschüre sind einige Beispiele aus dem Arzneimittelangebot von ALIUD® PHARMA genannt. Auch ihnen können Sie vertrauen, ihre Wirksamkeit und Verträglichkeit sind sorgfältig belegt. Die hier genannten Präparate erhalten Sie ohne Rezept in Ihrer Apotheke. Fragen Sie Ihren Apotheker nach Arzneimitteln mit dem „AL“, da stimmen Qualität und Preis.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Agnus castus AL

Wirkstoff: Keuschlammfrüchte-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Rhythmusstörungen der Regelblutung (Regeltempoanomalien), Spannungs- und Schwellungsgefühl in den Brüsten (Mastodynie), monatlich wiederkehrende Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (prämenstruelle Beschwerden).

Stand 10/99

Calcium AL 500 Brausetabletten •

Calcium AL 1000 Brausetabletten

Wirkstoff: Calciumcarbonat

Anwendungsgebiete: Zur Vorbeugung eines Calciummangels bei erhöhtem Bedarf (z.B. Wachstumsalter, Schwangerschaft, Stillzeit). Zur unterstützenden Behandlung der Osteoporose.

Stand 02/98

Calcium-D₃ AL Brausetabletten

Wirkstoffe: Calciumcarbonat und Vitamin D₃

Anwendungsgebiete: Ausgleich eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels bei älteren Menschen. Unterstützung einer spezifischen Osteoporose-Behandlung bei Patienten mit nachgewiesenem oder hohem Risiko eines gleichzeitigen Calcium- und Vitamin D-Mangels. Hinweis: enthält Sojaöl.

Stand 04/01-01

Cimicifuga AL

Wirkstoff: Cimicifugawurzelstock-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Zur Besserung von psychischen und neurovegetativen Beschwerden, bedingt durch die Wechseljahre.

Stand 12/98

Johanniskraut AL

Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt

Anwendungsgebiete: Leichte, vorübergehende depressive Störungen.

Stand 02/98

Vitamin E AL 400 • Vitamin E AL 600

Wirkstoff: RRR- α -Tocopherol

Anwendungsgebiete: Therapie eines Vitamin E Mangels. Hinweis: 1 Weichkapsel Vitamin E AL 400 enthält 28,3 mg D-Glucitol u.a. Polyole (Sorbitol).

Stand 02/01-01

Literaturempfehlungen

Der Buchhandel hält eine große Auswahl zum Thema Wechseljahre bereit. Hier ein paar Anregungen.

Buchempfehlungen

C. Lauritzen

Keine Angst vor den Wechseljahren

Ullstein Sachbuch

S. M. Love

Das Hormonbuch

Fischer Taschenbuch Verlag

C. Northrup

Wechseljahre

Zabert Sandmann

J. Onken

Feuerzeichenfrau

C. H. Beck Verlag

W. Simon/L. Brax

Wechseljahre – Beschwerden und ihre Behandlung

Trias Verlag

Im Internet finden Sie ebenfalls nützliche Informationen unter: www.m-ww.de/krankheiten/gynaekologie/klimakterium.html

Sie möchten mehr zum Thema Gesundheit wissen?

Dann fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach den Patientenbroschüren von ALIUD® PHARMA. Zur Zeit in unserem Programm:

- ◆ „Bluthochdruck – Herzangelegenheit“
- ◆ „Bluthochdruck – Das Tagebuch“
- ◆ „Das kranke Herz“ –
Ein Ratgeber für Betroffene und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Alles eine Frage der richtigen Einstellung“
Informationen für Diabetiker und ihre Angehörigen
- ◆ „Diabetes – Mein Tagebuch“
- ◆ „Dunkle Wolken auf der Seele –
Wege aus der Depression“
- ◆ „Erhöhtes Cholesterin – was tun?“
Ein Ratgeber für Patienten mit erhöhten Blutfettwerten
- ◆ „Gicht - Gesundheit und Genuss im Einklang“
- ◆ „Gesundheit!“
Praktische Tipps zum Umgang mit Erkältungen
- ◆ „Herpes – Küssen verboten?!“
Patienteninformationen zu Lippenherpes,
Genitalherpes und Gürtelrose
- ◆ „Rheuma – Bleiben Sie in Bewegung!“
- ◆ „Schmerz lass' nach!“
Ein Ratgeber zu akuten und chronischen Schmerzen
- ◆ „Das Schmerztagebuch“
- ◆ „Ganz Frau bleiben –
Gesund und fit durch die Wechseljahre“
- ◆ „Oh Mann...! Informationen für Männer
zu Sexualität, Liebe und AIDS“
- ◆ „Informationen für Frauen –
Liebe, Sexualität und AIDS“
- ◆ „Die Dosis macht's –
Vom richtigen Umgang mit Medikamenten“
- ◆ „Generika – Wie gut, dass es auch preiswert geht“