

Wechseljahresbeschwerden



*Balance-
Programm*

Klimaktoplant® N

So fördern Sie Ihre persönliche Balance

- ▶ ***Natürlich durch
die Wechseljahre***
- ▶ ***Bewegt und aktiv
durch die Wechseljahre***
- ▶ ***Der Weg zu Ihrer
Entspannung***
- ▶ ***Gesund essen
& genießen***
- ▶ ***Mit Lust & Liebe***

Patienten-
Service



Stand 10/05

Natürlich durch die Wechseljahre



Liebe Patientin,

die Wechseljahre stellen einen Lebensabschnitt der Frau dar, in dem sich für viele Frauen meist viel mehr ändert als nur der Hormonhaushalt. Die in diesem Zeitraum oft auftretenden Veränderungen der persönlichen Lebenssituation und die Frage nach neuen Lebensinhalten werden häufig als Belastung empfunden.

Das Leben ist aus der gewohnten Balance geraten. Es gilt nun, eine neue Balance für ein gutes Lebensgefühl wieder zu finden.

Die Deutsche Homöopathie-Union fühlt sich als Hersteller homöopathischer Arzneimittel besonders verpflichtet, natürliche Behandlungsmöglichkeiten zu fördern und über zusätzliche natürliche Maßnahmen zu informieren.

Aus diesem Grund haben wir speziell das Klimaktoplant® Balance-Programm entwickelt.

Es bietet vielfältige Informationen, praktische Anregungen und Hilfestellungen in den Bereichen:

- Entspannung
- Bewegung
- Ernährung
- Partnerschaft und Sexualität

Dieser Ratgeber informiert Sie speziell über die **Wechseljahre**, die **Beschwerden** und die **Behandlungsmöglichkeiten**.

Wir wünschen Ihnen eine interessante Lektüre.

Die Wechseljahre – eine natürliche Lebensphase der Frau

Die Wechseljahre sind die Phase im Leben einer Frau, in der es zu einem langsamen Rückgang ihrer Fortpflanzungsfähigkeit kommt. Es vollzieht sich in dieser Zeit der Wechsel vom „Fruchtbarsein“ zum „Unfruchtbarsein“ – äußerlich erkennbar daran, dass die monatlichen Regelblutungen zunächst unregelmäßiger werden und schließlich ganz aufhören. Doch die letzte Monatsblutung, die sogenannte Menopause, ist nur ein Meilenstein in diesem Lebensabschnitt, der sich meistens über einen Zeitraum von 10–15 Jahren erstreckt. In diesen Jahren kommt es – ähnlich wie in der Pubertät, nur unter entgegengesetzten Vorzeichen – zu einer völligen hormonellen Umstellung des Körpers.



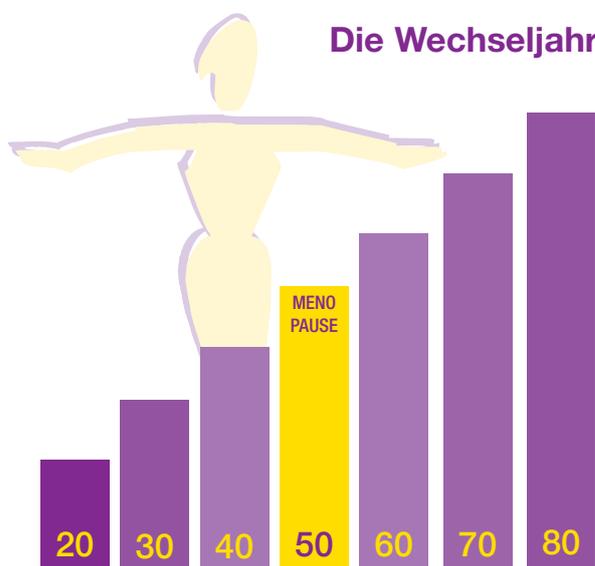
Obwohl dies ein ganz natürlicher Vorgang ist und die Wechseljahre an sich keine Krankheit sind, können die mit der Umstellung verbundenen Hormonschwankungen die verschiedensten körperlichen und seelischen Beschwerden hervorrufen. Hinzu kommt, dass – genau wie die Pubertät – auch die Wechseljahre eine Zeit sind, in der sich im Leben vieler Frauen neben den rein körperlichen Veränderungen auch im persönlichen Bereich die Lebensumstände wandeln.

Die Kinder werden selbständig und verlassen das Haus, die eigenen Eltern werden älter, vielleicht auch hilfebedürftig, im Berufsleben sind die Weichen gestellt. Es stellt sich häufig die Frage nach neuen Lebensinhalten und Zielen. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, dass Sie einen Partner haben, mit dem Sie vertrauensvoll Ihre Fragen und Probleme besprechen können. Wichtig ist aber auch, dass Sie genau wissen, welche Veränderungen sich während der Wechseljahre in Ihrem Körper abspielen und welche typischen Beschwerden während dieser Zeit auftreten können.



Was Sie selbst tun können und welche Behandlungsmöglichkeiten Ihnen Ihr Therapeut empfehlen kann, um die Zeit des „Wechsels“ als einen natürlichen, weitgehend beschwerdefreien Übergang zu erleben, können Sie in dieser Broschüre nachlesen.

Die Wechseljahre in der Mitte des Lebens



Im Durchschnitt erleben die Frauen ihre Menopause mit etwa 52 Jahren; feste Regeln, wann eine Frau ihre letzte Monatsblutung hat, gibt es jedoch nicht.

Manche Frauen kommen schon mit Ende 30 in die Wechseljahre, während andere noch mit 50 Jahren regelmäßig ihre Periode haben.

Verschiedene Faktoren können den Zeitpunkt der Menopause beeinflussen.

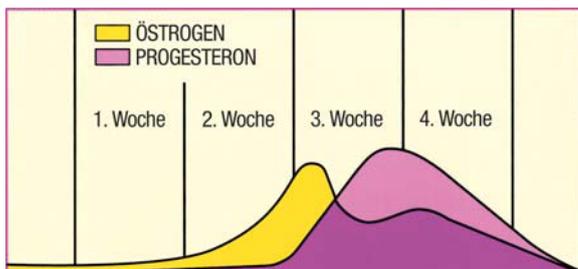
So kommen Frauen, die schon früh ihre erste Regelblutung hatten oder deren Mütter erst spät in die Wechseljahre gekommen sind, selbst auch eher spät in die Wechseljahre.

Klimakterium, der medizinische Begriff für die Wechseljahre, leitet sich ab von dem griechischen Wort „klimakter“, die Leitersprosse. Die Leitersprosse soll das Sinnbild sein für einen wichtigen, manchmal kritischen Abschnitt im Leben jeder Frau. Durch die verbesserten Lebensumstände ist die Lebenserwartung in diesem Jahrhundert beträchtlich gestiegen: im Durchschnitt werden Frauen heute 78 Jahre alt.

Wann auch immer Sie in die Wechseljahre kommen, Sie erleben diese Zeit also in der Mitte Ihres Lebens und auf dem Höhepunkt Ihrer persönlichen Reife. Das Klimakterium ist eine neue Sprosse auf der Lebensleiter, der Anfang eines neuen Lebensabschnittes, den Sie selbst aktiv gestalten können.

Was geschieht während der Wechseljahre im Körper?

Bei der geschlechtsreifen Frau wächst jeden Monat in den Eierstöcken (Ovarien) eine befruchtungsfähige Eizelle heran. Gleichzeitig werden in den Eierstöcken auch die weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron produziert.



Diese Hormone sorgen unter anderem dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) so aufgebaut wird, dass ideale Bedingungen für die Einnistung einer befruchteten Eizelle herrschen. Kommt es nicht zu einer Befruchtung, geht die Eizelle zugrunde und die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen; es kommt zur Menstruationsblutung. Diese zyklischen Vorgänge unterliegen einem hochkomplizierten fein abgestimmten hormonellen Regelkreis, der von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gesteuert wird.

Schon mehrere Jahre vor der letzten Monatsblutung, in der sogenannten Prämenopause, kommt es langsam zu einem Rückgang der Funktion der Eierstöcke. Die Zahl der Eizellen nimmt ab und nicht mehr jeden Monat findet ein Eisprung statt. Die monatlichen Zyklen werden unregelmäßiger und es kann zu Blutungsstörungen kommen. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, nimmt in den Wechseljahren ab.

Dies bedeutet aber nicht, dass damit die Empfängnisverhütung überflüssig geworden ist. Sprechen Sie daher mit Ihrem Therapeuten über eine für Sie geeignete Form der Empfängnisverhütung.

Auch die mit der Eireifung verbundene hormonelle Aktivität der Eierstöcke lässt zunehmend nach. Dies führt dazu, dass der sensible Regelkreis zwischen der Hirnanhangsdrüse und den Eierstöcken aus dem Gleichgewicht gerät. Viele der körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen des Klimakteriums sind eine Folge dieser hormonellen Fehlregulation.

Nach der Menopause stellen die Eierstöcke die Produktion von Östrogen und Progesteron vollständig ein. Da die weiblichen Sexualhormone nicht nur auf die Gebärmutter wirken, sondern auch auf andere Organsysteme, können in dieser Phase, die als Postmenopause bezeichnet wird, zusätzliche Beschwerden auftreten. Der Mangel an weiblichen Sexualhormonen kann negative Auswirkungen auf das Knochengestüt, die Blasenfunktion sowie auf Haut und Schleimhäute haben.

Typische Beschwerden in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind ein natürlicher körperlicher Vorgang und kein krankhafter Prozess. Trotzdem können in dieser Zeit der komplizierten körperlichen und auch psychischen Umstellungen vielfältige Beschwerden auftreten.

Durch die Hormonschwankungen werden die sogenannten vegetativen, dem Bewusstsein nicht zugänglichen Gehirnzentren, die unter anderem für die Temperatur- und Kreislaufregulation zuständig sind, aus dem Gleichgewicht gebracht

Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit sind die charakteristischen und häufigsten Beschwerden während der Wechseljahre. Sie werden zu den sogenannten vegetativen Störungen

gerechnet. Zu diesem Komplex gehören auch Schwindelgefühle, Herzjagen und Kopfschmerzen.

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren auch unter psychischen Beschwerden wie Konzentrationsschwäche, Nervosität, starken Stimmungsschwankungen und Angstgefühlen. Daneben treten mit den Wechseljahren auch organische Störungen auf. Diese manifestieren sich meistens erst einige Jahre nach der Menopause und sind durch den Östrogenmangel bedingt.



Die Elastizität der Haut lässt nach, die Schleimhäute werden trockener und weniger widerstandsfähig, was u. a. zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Die verminderte Spannkraft des Gewebes bewirkt außerdem, dass es bei voller Blase gelegentlich zum unwillkürlichen Abgang von Urin kommen kann.

Da die Östrogene wichtig für den Knochenstoffwechsel sind, kommt es z. B. mit der Menopause zu einem verstärkten Abbau der Knochensubstanz. Bei einigen Frauen kann es durch den Östrogenmangel zu einer krankhaften Verminderung der Knochenmasse kommen, einer sogenannten „Osteoporose“.

Die Spätfolgen einer Osteoporose sind Knochen- und Gelenkschmerzen sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Knochenbrüche im Alter.

Manche Frauen klagen auch über eine verstärkte Gewichtszunahme, die während der Wechseljahre auftreten kann. Diese ist aber in der Regel nicht auf die Hormonumstellung, sondern vielmehr auf veränderte Lebensgewohnheiten wie mangelnde Bewegung und falsche Ernährung zurückzuführen.

Die Wechseljahre verlaufen bei jeder Frau anders. Die Zeit des „Wechsels“ muss nicht zwangsläufig eine Zeit der Probleme sein: etwa 30% der Frauen verspüren keinerlei Beschwerden und merken überhaupt erst durch das Ende der monatlichen Regelblutung, dass sie sich mitten in den Wechseljahren befinden. 30% aller Frauen fühlen sich durch ihre Wechseljahre nur geringgradig beeinträchtigt und können die auftretenden Beschwerden selbst in den Griff bekommen. Nur 30% der Frauen leiden so stark unter der hormonellen Umstellung, dass sie therapeutischer Hilfe bedürfen.

Die mit der hormonellen Umstellung verbundenen Beschwerden können im Prinzip jede Frau treffen, ganz gleich, ob sie alleinstehend oder verheiratet ist, ob sie berufstätig ist oder Hausfrau.



Allerdings haben die persönlichen Lebensumstände einer Frau und ihre innere Einstellung zu den stattfindenden körperlichen Veränderungen einen nicht unwesentlichen Einfluss auf die klimakterischen Beschwerden.

Frauen, die den Verlust der Fruchtbarkeit als Abwertung ihrer Weiblichkeit und Attraktivität empfinden, leiden wesentlich stärker unter den Beschwerden als solche, die diesen Lebensabschnitt auch als Neubeginn und Chance erleben.

Was können Sie selbst tun?

Sie können selbst sehr viel dazu beitragen, den Beschwerden und Symptomen, die in den Wechseljahren auftreten können, vorzubeugen oder diese zu lindern.



Eine vernünftige Lebensführung mit ausreichender körperlicher Aktivität und eine gesunde Ernährung wirkt sich nicht nur positiv auf das Körpergewicht aus, sondern beugt auch einem verstärkten Knochenschwund vor. Eine ausgewogene, vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung senkt das Osteoporose-Risiko und beeinflusst auch eine beginnende oder schon bestehende Osteoporose positiv.



Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang eine hohe Kalzium-Zufuhr, da diese einen Abbau der Knochenmasse verhindert. Käse und andere Milchprodukte, aber auch Sesamkörner und Nüsse enthalten große Mengen an Kalzium. Unter Umständen können Sie auch durch Einnahme von Kalziumtabletten den erhöhten Kalzium-Bedarf decken. Sport oder regelmäßiges Bewegungstraining sind für die Erhaltung einer gesunden und kräftigen Knochenstruktur unerlässlich, denn wie alle lebendigen Gewebe bildet sich auch das Knochengewebe zurück, wenn es nicht benutzt wird. Auch die vegetativen Beschwerden des Klimakteriums können Sie selbst günstig beeinflussen. Starkes Rauchen und übermäßiger Alkoholgenuss leisten nicht nur einer Osteoporose Vorschub, sondern verstärken auch die vegetativen Beschwerden. Zu viele Tassen Kaffee am Tag können sich ebenfalls negativ auswirken.

Durch Wechselduschen, Gymnastik und viel Bewegung an der frischen Luft werden Herz und Kreislauf dagegen positiv beeinflusst.

Am allerwichtigsten ist es aber, sich in dieser Lebensphase eine positive Lebenseinstellung zu bewahren. Charme und eine attraktive Ausstrahlung sind nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Verwöhnen Sie bewusst Ihren Körper und Ihre Seele und genießen Sie die neu gewonnenen Freiräume, indem Sie sich Ihren eigenen Interessen widmen, die vielleicht schon lange hintenanstehen mussten. Je aktiver Sie sich den vorhandenen Problemen und Beschwerden entgegenstellen um so größer ist auch Ihre Chance zu einer positiven Bewältigung.

Die Deutsche Homöopathie-Union hat speziell dafür das Klimaktoplant® Balance-Programm entwickelt. Es bietet Ihnen praktische Anleitungen und Hilfestellungen, um zusätzlich etwas für Ihr gutes Lebensgefühl zu tun.

Behandlungsmöglichkeiten

Bei allen Frauen kommt es mit Beginn der Wechseljahre zu einem Nachlassen der Eierstockfunktion und damit verbunden zu einem Rückgang der körpereigenen Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron. Dies ist ein ganz normaler Vorgang und keine Krankheit.



Nach sorgfältiger Untersuchung wird Ihr Therapeut entscheiden, ob für Sie eine Behandlung erforderlich ist. Ein Ersatz mit künstlich hergestellten Hormonpräparaten, eine sogenannte Hormonsubstitution, verschiebt diesen natürlichen Prozess lediglich in eine spätere Lebensphase und ist daher nur bei bestehender Osteoporose oder bei Frauen mit erhöhtem Osteoporose-Risiko angezeigt.

Als effektive Vorbeugung der Osteoporose wird eine Hormontherapie allerdings nur dann angesehen, wenn diese über mehrere Jahre andauert. Eine Hormonbehandlung muss nach sorgfältiger Abwägung vom Arzt verordnet werden, da bei einer solchen Langzeitbehandlung Risiken und Nebenwirkungen auftreten können.

Bei bestimmten Vorerkrankungen wie z.B. schweren Leberschäden, Blutgerinnungsstörungen, Gebärmutter- oder Brustkrebs ist eine Hormontherapie nicht angezeigt.

Viele Frauen lehnen eine Hormonbehandlung auch ab, weil sie nicht in die natürlichen Körpervorgänge eingreifen wollen und weil sie die Begleiterscheinungen einer hormonellen Therapie wie z.B. Übelkeit, Gewichtszunahme, Spannungsgefühle und Schmerzen in den Brüsten oder Abbruchsblutungen als lästig empfinden.



Alternativ können hormonfreie, nebenwirkungsarme pflanzliche Präparate eingesetzt werden, die sich bei der Therapie von klimakterischen Beschwerden sehr bewährt haben.

Natürliche Substanzen haben einen positiven Effekt auf die hormonelle Regulation. Verschiedene pflanzliche aber auch tierische Wirkstoffe können über ganz unterschiedliche Mechanismen das in den Wechseljahren gestörte hormonelle Zusammenspiel beeinflussen.

So aktivieren z. B. homöopathische Präparate die körpereigenen Kräfte im Sinne einer Selbstregulation und sind daher in besonderem Maße geeignet, das in den Wechseljahren gestörte hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen und auf diese Weise die Beschwerden zu lindern. Ob für Sie eine Therapie auf homöopathischer Basis geeignet ist, wird Ihnen Ihr Therapeut mitteilen. Aufgrund der guten Verträglichkeit können homöopathische Präparate sogar über einen längeren Zeitraum eingenommen werden und sind daher für die in den Wechseljahren notwendige Langzeitbehandlung sehr gut geeignet.

Auch wenn bei Ihnen eine Hormontherapie notwendig ist, weil Sie eine Osteoporose oder ein erhöhtes Osteoporose-Risiko haben, kann Ihnen Ihr Therapeut zusätzlich die Einnahme eines homöopathischen Präparates empfehlen. Somit lassen sich möglicherweise die Hormongaben reduzieren und die typischen hormonabhängigen Nebenwirkungen mildern.

Bewegt und aktiv durch die Wechseljahre



Die Folgen der Wechseljahre und worauf Sie achten sollten

Mit dem Beginn der Wechseljahre senkt der weibliche Körper die Produktion der Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Dieser eigentlich „einfache“ und natürliche Vorgang hat für viele Frauen jedoch weitreichende Folgen. Meist zeigen sich dann die typischen und deutlich spürbaren Wechseljahres-Beschwerden – wie z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität, Stimmungsschwankungen oder auch Angstgefühle.

Durch den sinkenden Östrogenspiegel nimmt aber auch der positive Einfluss des Hormons auf weitere Körperfunktionen ab. In der Folge der Hormonumstellung steigt auch das Risiko für langfristige Beschwerden: z.B. Knochenschwund (Osteoporose), Hauterschlaffung, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Blasenschwäche (Inkontinenz). *Diese Folgen sind jedoch nicht zwangsläufig.*

Sie selbst können durch gezielte Maßnahmen diesen Beschwerden vorbeugen oder sie zumindest deutlich lindern.

Regelmäßiger Sport – die „richtige“ Bewegung – ist hierbei ein wichtiger Schlüssel zu Ihrem Wohlbefinden und zu Ihrer langfristigen Gesundheit.

Sport und Bewegung: Warum ist das so wichtig?

Körperliches Training, so weiß man seit langem, sorgt nicht nur für einen schlanken, elastischen Körper. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass vor allem mit einem **leichten und regelmäßigen Ausdauertraining** die besten Ergebnisse für Ihre Gesundheit erreicht werden.

Kräftige Knochen

Unser Knochenapparat unterliegt einem ständigen Auf- und Abbau. Je mehr die Knochen durch regelmäßigen Sport beansprucht werden, um so härter werden sie. Konsequentes Ausdauertraining beugt deshalb effektiv der Osteoporose vor.

Kräftiges Herz

Ausdauersport trainiert das Herz. Es schlägt in Ruhe weniger und arbeitet auf diese Weise ökonomischer. Zusätzlich wird der Blutdruck gesenkt. Das Herz wird weniger strapaziert und schlägt länger.

„Sauberes“ Blut

Sport senkt die Blutfette und den Cholesterinspiegel. Das Blut bleibt flüssig und verstopft nicht die Gefäße. So wird die Verkalkung der Gefäße (Atherosklerose) verlangsamt.

Regelmäßiges Ausdauertraining senkt das Risiko für:

- Herzinfarkt, Schlaganfall um 40 bis 60 %
- erhöhten Blutdruck um 50 %
- Darmkrebs um 17 %
- Brustkrebs um 37 bis 72 %

Kräftige Abwehr

Unser Immunsystem wird besonders durch regelmäßiges Training angeregt und gestärkt. Bakterien, Viren und auch Krebszellen werden so frühzeitiger erkannt und bekämpft.



Starke Lunge

Durch Ausdauertraining werden die Körperzellen besser mit lebenswichtigem Sauerstoff versorgt. Der Körper ist leistungsfähiger und der Geist bleibt wach, erste Konzentrationsschwächen können vermieden werden.

Gutes Aussehen

Sport strafft die Muskulatur und das Bindegewebe. Die Haut bleibt länger glatt und frisch. Zudem wird mit jedem Gramm mehr Muskulatur auch mehr Fett verbrannt.

Sport für Ihr Wohlbefinden

Sport muss Ihnen Spaß machen! Fühlen Sie sich also nicht zu sportlichen Höchstleistungen gezwungen. Denn schließlich geht es um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Zuviel und zu intensiv trainieren kann auch schaden. Hier gilt: Für die Besserung Ihrer Beschwerden und Ihrer Lebensqualität empfiehlt sich ein leichtes und regelmäßiges Ausdauertraining. Meiden Sie also jede Übertreibung.

Die Grundregel für Ihr Training

Die **Dauer und Regelmäßigkeit** sind – unabhängig von der Sportart – wichtiger als die Intensität. Starten Sie immer mit einer leichten Belastung, um dann länger durchzuhalten.

Fangen Sie nämlich zu schnell mit Ihren Übungen an, steigt nicht nur das Verletzungsrisiko. Sie erzielen auch nicht den gewünschten Trainings- und Stoffwechsel-Effekt.

Bleiben Sie dieser Grundregel auch später treu, wenn Sie bereits über eine entsprechende Ausdauer verfügen: **Entscheiden Sie sich lieber für eine leichtere, aber länger andauernde Belastung.** Sie bringt für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit erwiesenermaßen mehr.

Bevor Sie sich jedoch zur sportlichen Aktivität „aufschwingen“, sollten Sie sich einer ärztlichen Untersuchung unterziehen, bei der Ihre körperliche Belastbarkeit überprüft wird. Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin können Sie dann Ihr persönliches Anforderungsprofil sowie ein geeignetes Sportprogramm abstimmen.

Welche Sportart ist für Sie die richtige?

Noch nie wurden so viele Sportarten angeboten wie heute. Aerobic, Callanetics, Tennis, Schwimmen, Tanzen, Walking, Jogging, Radfahren, Golf und viele mehr. Die Auswahl ist fast unbegrenzt. Die wichtigste Frage, die Sie sich selbst beantworten sollten: „Welche Sportart macht mir Spaß und kann ich sie auch noch regelmäßig ausüben?“ Unabhängig von Ihrer persönlichen Wahl möchten wir Ihnen im Folgenden drei Sportarten vorstellen, die sich besonders für ein **leichtes Ausdauertraining** anbieten, leicht umzusetzen sind und sich bei klimakterischen Beschwerden bewährt haben:



- Schwimmen
- Walking
- Radfahren

Vielleicht können Sie Ihre Freundin oder Ihren Partner überzeugen, mitzumachen. Denn zu zweit macht Sport doch meist mehr Spaß als allein.



Schwimmen

Schwimmen ist nicht nur ein gutes Ausdauertraining. Neben der Kondition trainieren Sie nahezu jeden Muskel Ihres Körpers. Da das Körpergewicht praktisch vom Wasser getragen wird, schonen Sie besonders bei dieser Sportart die Knochen und Gelenke.

Vermeiden Sie nach Möglichkeit das Brustschwimmen, denn durch das andauernde Überwasserhalten des Kopfes werden Hals- und Lendenwirbelsäule meist überstreckt. Viele Orthopäden empfehlen daher das Rückenschwimmen als die gesündeste Form des Schwimmens. Auf diese Weise trainieren Sie Ihre Muskeln sanft und schonen gleichzeitig Ihre Wirbelsäule.

Beim Schwimmen ist der Energieverbrauch sehr hoch und Sie können viele Kalorien verbrennen. Denken Sie immer an die Grundregel: Steigern Sie mit der Zeit und Ihrer zunehmenden Ausdauer **nur die Distanz** – nicht jedoch das Tempo.

Ihre Ausrüstung: nur ein Badeanzug und viel Spaß.

Walking

Auf unserer Empfehlungsliste für besonders geeignete Sportarten in den Wechseljahren steht Walking (= Schnelles Gehen) ganz weit oben. Es stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Knochen, Ihr Immunsystem und Ihr Wohlbefinden – kurz: Alles, was für Sie in der aktuellen Lebensphase wichtig ist.

Für viele Frauen ist Walking besser geeignet als Jogging. Walking ist für viele leichter umzusetzen, da Gelenke, Sehnen und Bänder weniger belastet werden. Schnelles Gehen ist für Einsteigerinnen geradezu ideal. Der Kreislauf kommt richtig in Schwung, Ihr Körper wird optimal mit Sauerstoff versorgt und Ihre Figur profitiert zusätzlich von den Aktivitäten. Beim Walken werden nämlich Oberschenkel- und Pomuskeln besonders gut trainiert.

Ihre Walking-Strecke sollte anfangs möglichst eben sein. Optimal ist Waldboden oder der Stadtpark, auch geteerte Wege sind geeignet. Pflastersteine sollten Sie hingegen meiden.

Das kleine 1x1 des Walkings:

- Beginnen Sie mit leichtem Tempo. Achten Sie auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung.
- Halten Sie Ihren Körper aufrecht. Die Schultern sind locker und entspannt. Ihr Oberkörper ist angehoben.
- Blicken Sie etwa 4 bis 5 Meter nach vorne – schauen Sie nicht auf Ihre Füße.
- Gehen Sie ganz entspannt und natürlich. Setzen Sie Ihre Füße zuerst mit der Ferse auf – bei leicht gebeugtem Knie – und rollen Sie bis zur Zehenspitze ab. Sie beenden diese Phase mit dem Abstoßen der Zehen **und** dem gleichzeitigen Anspannen der Pomuskeln.



- Setzen Sie die Fußspitzen in Gehrichtung und schwingen Sie die Arme – möglichst angewinkelt im natürlichen Rhythmus zu den Beinen (linkes Bein und rechter Arm vorn und umgekehrt).
- Beim Walken bleiben Ihre Hüften locker. Sie schwingen vor und zurück, weichen dabei jedoch nicht zur Seite aus.

Ihre Ausrüstung: Für die ersten Versuche reicht bequeme Freizeitkleidung. Wichtig ist allerdings, dass Sie gut passende und bequeme Sportschuhe tragen, die Ihre Gelenke und Ihren Rücken schonen.



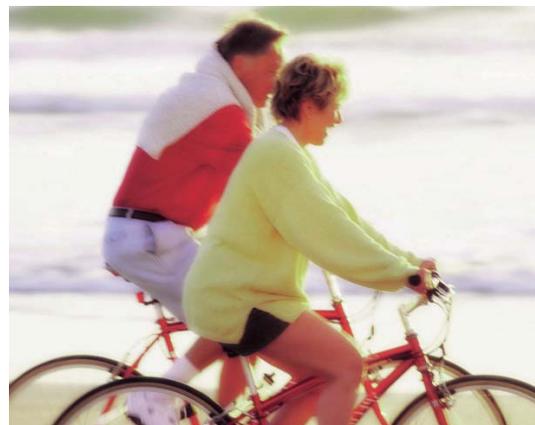
Radfahren

Radfahren bringt Ihnen Kondition und Wohlbefinden auf die „sanfte Tour“. Es stärkt den Kreislauf, trainiert Ihre Beinmuskeln – und schont die Gelenke noch mehr als Walking. Wenn Sie es richtig machen und es geduldig angehen wollen, suchen Sie sich für den Anfang eine möglichst gerade Strecke aus. Fahren Sie dabei – wie in der Grundregel beschrieben – nur mit geringem Kraftaufwand. Versuchen Sie keine Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen. Wenn kleine Steigungen nicht zu vermeiden sind, schalten Sie einfach einen Gang zurück.

Ihre optimale Sitzposition:

Eine gute Sitzposition ist für Sie sehr wichtig, denn sonst schleichen sich Handlungsfehler ein und Ihr Fitness-Effekt ist weg!

- Ihr Knie sollte noch leicht angewinkelt sein, wenn das Pedal nach unten getreten ist.
- Stellen Sie den Sattel niedriger ein als den Lenker. So bleibt die Nackenmuskulatur auch beim Fahren entspannt. Besonders wirbelsäulen- und gelenkschonend ist eine eher aufrechte Körperhaltung.
- Die Lenkerbreite sollte mit der Breite Ihrer Schultern übereinstimmen. So entlasten Sie Ihre Schultern.



- Prüfen Sie auch, ob der Abstand zwischen Sattel und Lenker in Ordnung ist. Legen Sie dazu einen Ellenbogen an die vordere Sattelkante und strecken Sie dann Ihre Finger aus: Sollten jetzt noch etwa 4 cm Luft zum Lenker sein, ist alles in Ordnung.



Ihre Ausrüstung: Ein gutes Fahrrad und bequeme Kleidung.

Blasenschwäche – Vorbeugen und behandeln durch gezielte Gymnastik

Blasenschwäche (Harninkontinenz) ist ein sehr häufiges Problem in den Wechseljahren. Für viele Frauen ist sie ein so unangenehmes Thema, dass die Beschwerden oft verschwiegen werden.

Der Östrogenmangel in den Wechseljahren und die Erschlaffung der Beckenbodenmuskulatur sind als Ursachen für die Blasenschwäche bekannt. Der Beckenboden bildet den Abschluss des Beckens und wird von einer Muskelplatte, der **Beckenbodenmuskulatur**, gebildet. Diese Muskulatur unterliegt unserem Willen – ebenso wie z.B. die Arm- und Beinmuskulatur. Sie ist damit auch **trainierbar**.

Mit den folgenden Übungen lernen Sie, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. So können Sie die Symptome der Blasenschwäche besser beherrschen. Wichtig: Führen Sie die Übungen bereits vorsorglich durch, damit es erst gar nicht zu einer Blasenschwäche kommt.

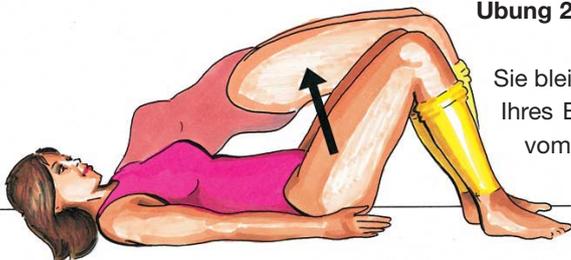
Übung 1

Legen Sie sich auf den Rücken. Das linke Bein ist ausgestreckt und das rechte stellen Sie gebeugt auf den Boden. Führen Sie nun das rechte Knie zur rechten Hand. Pressen Sie – beim Ausatmen – das Knie fest an die Hand. Den Kopf heben Sie leicht mit an. Mit dem Einatmen lösen Sie die Spannung. Legen Sie den Kopf und den Arm wieder ab und stellen Sie das Bein auf den Boden zurück. Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Seite und üben Sie jetzt links.



Übung 2

Sie bleiben in der Rückenlage und stellen beide Füße etwa in der Breite Ihres Beckens auf. Spannen Sie nun Ihren Po fest an und heben ihn vom Boden ab. Atmen Sie dabei gleichzeitig aus. Mit dem Einatmen lösen Sie die Spannung und legen den Po wieder auf den Boden. Wiederholen Sie jetzt auch diese Übung einige Male.



Übung 3

Nehmen Sie wieder die Ausgangsstellung aus der Übung 2 ein: Rückenlage, die Beine stehen leicht angewinkelt nebeneinander. Heben Sie dann beim Ausatmen die Fußspitzen an und drücken Ihre Hüften flach an den Boden.

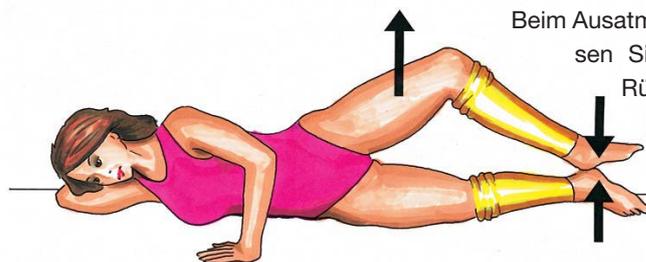
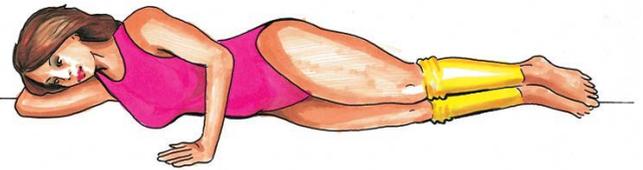


Strecken Sie nun gleichzeitig auch Ihre Wirbelsäule. Beim Einatmen lösen Sie die Spannung allmählich wieder, die Fußspitzen sinken an den Boden zurück. Wiederholen Sie auch diese Übung einige Male.



Übung 4

Legen Sie sich in die Seitenlage. Die Beine liegen übereinander und sind leicht angewinkelt. Bringen Sie den unteren Arm unter Ihren Kopf. Die obere Hand liegt vor Ihrer Brust – mit ihr können Sie sich auch während der Übung leicht abstützen. Das Becken sollte leicht nach vorn geneigt sein.



Beim Ausatmen stellen Sie nun das aufliegende Knie nach oben und pressen Sie gleichzeitig die Fersen zusammen. Strecken Sie Ihren Rücken, heben Sie das Brustbein und machen Sie Ihren Nacken lang.

Lösen Sie mit dem Einatmen die Spannung und legen Sie das Knie wieder auf. Auch diese Übung sollten Sie mehrere Male wiederholen.

Auch für die Beckenbodengymnastik gilt die bekannte Grundregel:

- Entscheiden Sie sich lieber für eine leichtere, aber länger andauernde Belastung.
- Trainieren Sie regelmäßig und mäßig.

Ihr persönliches Trainings-Tagebuch



Trainieren Sie nicht nur regelmäßig, sondern führen Sie am besten auch Buch über Ihre sportlichen Aktivitäten. Halten Sie die Punkte fest, die für Sie ganz **persönlich** wichtig sind. Das können z. B. sein:

- Datum und Dauer des Trainings
- Gewicht
- Schlafqualität
- Wohlbefinden
- Motivation zum Training

Anhand der dokumentierten Werte können Sie dann Ihren persönlichen Trainingserfolg sehen. Sie stellen fest, ob Sie sich wohler fühlen, ob Sie schlanker werden, ob Sie besser schlafen – kurz gesagt: ob Sie sich in einer „neuen Balance“ bewegen.

Gehen Sie Ihr Training entspannt und mit viel Geduld an. Stecken Sie anfangs Ihre Erwartungen – z. B. an schnelle Höchstleistungen – nicht zu hoch. Besonders bei leichtem Ausdauersport bauen sich die Trainingseffekte langsam, dafür aber dauerhaft auf. Mit Hilfe des Trainings-Tagebuchs können Sie dann Schritt für Schritt Ihre persönliche Steigerung nachvollziehen. Das motiviert Sie zusätzlich!

Untenstehend sehen Sie ein Beispiel für ein Trainings-Tagebuch.

Es gilt übrigens für jedes körperliche Training – sei es Schwimmen, Walken, Radfahren oder auch die gezielte Beckenbodengymnastik.

Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit, damit es Ihnen jetzt und auch in den nächsten Jahren gut geht.

Datum	Sportart	Trainingsdauer	Körpergewicht	Schlafqualität	Wohlbefinden	Trainingsmotivation
24. April	Walking	15 Min.	65 kg	2x wach	+/-	+/-
28. April	Walking	20 Min.	65 kg	1x wach	+	+

Der Weg zu Ihrer Entspannung



Mehr Lebensbalance durch gezielte Entspannung

Entspannung ist nicht nur während der Wechseljahre eine wichtige Voraussetzung für ein gutes Lebensgefühl. Aber gerade jetzt sollte ENTSPANNEN großgeschrieben werden.

Die hormonelle Umstellung des Körpers, Veränderungen der persönlichen Lebenssituation sowie veränderte Lebenssichtweisen lösen Stress, Anspannung und Verstimmungszustände aus.

Entspannungsübungen können Ihnen dabei helfen, mit dieser ungewohnten Situation umzugehen und so wieder eine neue Balance in Ihr Leben zu bringen.

Es gibt eine Vielzahl verschiedener Entspannungstechniken wie z. B. Meditation, Progressive Muskelentspannung, Tai-Chi, Akupressur. Alle benötigen unterschiedlich viel Zeit und Übung.

Wir möchten Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber einen Einstieg in dieses Thema zeigen. Entspannung ist mit nur wenig Aufwand zu erreichen. Daher haben wir eine Auswahl unterschiedlicher und einfach umsetzbarer Übungen zusammengestellt.

Unser zusätzlicher Tipp: Mit dem Trainingskalender am Ende des Ratgebers wird es leichter, sich selbst zu kontrollieren und zu motivieren. Ihre täglichen Übungen werden dafür sorgen, dass sich schon bald ein positives Lebensgefühl einstellt.

Was Sie zur Entspannung wissen sollten

Vorbereitung: Wählen Sie Übungen aus, die Ihnen zusagen, üben Sie die Techniken und ... bleiben Sie dabei. Sie können einzelne Übungen auch kombinieren.



Positive Grundeinstellung: Fangen Sie an und probieren Sie es einfach aus ... denken Sie nicht darüber nach, ob die Methode funktioniert oder nicht. Das können Sie erst dann entscheiden, wenn Sie die Technik beherrschen.

Geduld: Stress äußert sich häufig durch Ruhelosigkeit und „Springen“ von einer Sache zur nächsten. Wählen Sie daher einige Übungen aus und halten Sie bitte an diesen konsequent fest.

Realistische Erwartungen: Stellen Sie nicht zu hohe Erwartungen an sich selbst. Mit guter Vorbereitung, positiver Grundeinstellung und auch Geduld werden Sie „Ihre“ Übungen finden. Vertrauen Sie darauf! Ihr Erfolg stellt sich Schritt für Schritt ein.

Ruhe und Entspannung: Was ist wichtig?

Geht es Ihnen auch so: Gerade dann, wenn Sie Ruhe und Entspannung am Nötigsten brauchen, ist dies schier unerreichbar. Dabei ist es gar nicht so schwer ... wenn man weiß wie. Erinnern Sie sich: Alle Augenblicke der Ruhe und des Friedens hatten stets folgendes gemeinsam:



Behaglichkeit: Achten Sie darauf, dass Sie Behaglichkeit schaffen. Ideal sind z. B. ein warmes Zimmer, bequeme Kleidung, das Ablegen der Schuhe oder auch ein Stuhl mit gerader Lehne.

Frische Luft: Häufig kann frische Luft viel von der Spannung nehmen, wenn Sie sich gestresst und unruhig fühlen. Ein kurzer Rundgang im Park oder um den Häuserblock kann dabei schon sehr hilfreich sein.

Reizarmut: Verzichten Sie gezielt auf zusätzliche Reize und Stimulanzen wie z. B. Alkohol, Kaffee, schnelles Autofahren, Nikotin oder auch Süßigkeiten. Sie erregen Ihr Nervensystem anstatt es zu beruhigen.

Stille: Einer der stärksten Gegenspieler von Stress und Unruhe ist die Stille. Fast alle Entspannungstechniken legen darauf sehr großen Wert. Suchen Sie die Ruhe in der Stille, wann immer es Ihnen möglich ist.

Motivation: Sie ist die wichtigste Voraussetzung. Der einzige Weg für Sie, wirklich Ruhe zu finden, ist, die Verantwortung dafür zu übernehmen und selbst aktiv zu werden.



Die Kunst des Atmens

Die Art und Weise, wie Sie atmen, hat enormen Einfluss auf Ihr Wohlbefinden. Richtig atmen zu lernen, ist einfach. Nach ein paar Minuten können Sie es auch.

Die Power-Atmung:

- Denken Sie an die Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung.
- Atmen Sie tief durch die Nase ein. Bleiben Sie ganz locker – Sie heben weder die Schultern noch drücken Sie die Brust heraus. Atmen Sie „aus dem Bauch“ heraus.
- Halten Sie für eine Sekunde inne. Pressen Sie den Atem in Hände, Füße und in den Kopf.
- Atmen Sie langsam durch den Mund aus. Wiederholen Sie den Vorgang einige Male. Lassen Sie das Ein- und Ausatmen harmonisch ineinander übergehen.
- Spüren Sie, wie beim Ausatmen die Spannung aus Ihrem Körper in den Boden fließt.
- Wenn die Atmung „automatischer“ kommt und geht, konzentrieren Sie sich auf die Spannung, die aus Ihrem Körper austritt – über die Fußsohlen, wenn Sie stehen, oder über die Haut am Rücken, wenn Sie liegen.



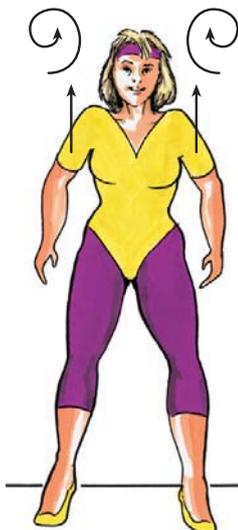
Muskel-Entspannung 1

Auch kleine gezielte körperliche Übungen können große Ruhe und Entspannung bringen:

- Denken Sie an die Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung.
- Egal ob Sie sitzen, stehen oder liegen, spannen Sie nun eine Muskelgruppe Ihres Körpers an – z.B. in Armen oder Beinen.
- Lassen Sie dann locker. Sie werden einen deutlichen Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung spüren. Nehmen Sie bitte das Gefühl der Entspannung bewusst wahr.
- Spannen Sie jetzt eine andere Muskelgruppe an, z. B. am Gesäß, am Bauch oder im Gesicht.
- Lassen Sie wieder locker. Nehmen Sie das Gefühl der Entspannung bewusst wahr. Nehmen Sie es in sich auf. Versuchen Sie es zu bewahren.
- Gehen Sie mehrmals durch alle Muskelgruppen.

Muskel-Entspannung 2

- Atmen Sie im Stehen ein und heben Sie die Schultern dabei bis zu den Ohren an.
- Lassen Sie beim Ausatmen die Schultern langsam wieder sinken. Wiederholen Sie die Übung vier- bis fünfmal.

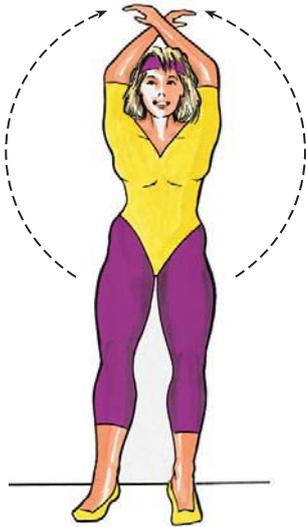


- Lassen Sie die rechte Schulter kreisen: vorwärts und rückwärts. Machen Sie dasselbe mit der linken Schulter.
- Lassen Sie auch beide Schultern gleichzeitig kreisen. Vier- bis fünfmal.
- Entspannen Sie Ihre Nackenmuskeln: Den Kopf lassen Sie dabei bitte nach vorne sinken, bis das Kinn die Brust berührt. Richten Sie den Kopf wieder langsam auf. Wiederholen Sie auch diese Übung mehrmals.
- Neigen Sie den Kopf langsam zur linken Schulter. Wiederaufrichten.
- Neigen Sie den Kopf langsam zur rechten Schulter. Wiederaufrichten. Wiederholen Sie beide Übungen vier- bis fünfmal.
- Mit gelockerter Nacken- und Schulterpartie stehen Sie nun ruhig und entspannt und atmen tief ein und aus.

Die Windmühle

Leicht und mühelos. So bewegen sich die Flügel der Windmühle. Stellen Sie sich dieses Bild deutlich vor, aber in Zeitlupe!

- Denken Sie an die Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung.



- Stellen Sie sich locker hin: Füße auseinander, Knie ganz leicht gebeugt, Rücken und Nacken sollten ganz gerade sein. Der Nacken bleibt entspannt. Lassen Sie Arme, Handgelenke und Hände erschlaffen; sie fühlen sich entspannt und schwer an.
- Heben Sie die Arme in einer weiten, kreisförmigen Bewegung. Gleichzeitig atmen Sie ein und strecken die Beine bis in den Zehenstand.
- Wenn die Arme den höchsten Punkt erreichen, atmen Sie langsam aus.
- Setzen Sie dabei die Kreisbewegung beim Ausatmen fort und begeben Sie sich entspannt zurück in die Ausgangsposition.

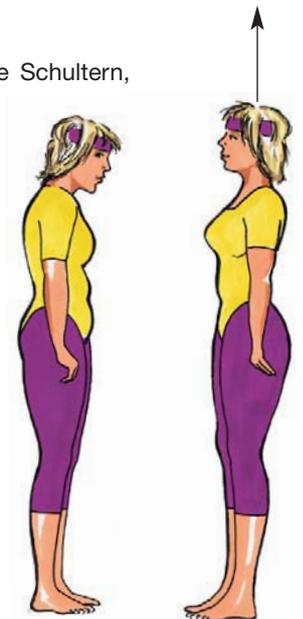
Führen Sie diese Übung bitte so langsam wie möglich durch.

- Wiederholen Sie die Kreisbewegung – wie eine Windmühle – einige Male.
- Entspannen Sie sich, und ruhen Sie sich für ein paar Minuten aus.

Die Ruhe-Haltung

Ihre Haltung spiegelt nicht nur Ihr Seelenleben wider, sie beeinflusst es auch. Hängende Schultern, ein gesenkter Kopf und verschränkte Arme behindern die Atmung und vieles mehr.

- Entkrampfen Sie Ihre Finger, lassen Sie die Arme locker hängen, straffen Sie die Schultern, und heben Sie Ihr Kinn.
- Stellen Sie sich einen langen, dünnen Nylonfaden vor, der gedanklich oben an Ihrem Kopf befestigt ist. Er ist auf der anderen Seite mit der Zimmerdecke verbunden.
- „Ziehen“ Sie diesen Faden „an“, bis Sie fast über dem Boden schweben. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper die ganze Wirbelsäule entlang streckt.
- Sobald Sie sich in dieser Haltung wohl fühlen, beginnen Sie mit der Power-Atmung.
- Behalten Sie die Haltung für einige Minuten bei.
- Wenden Sie diese Methode immer dann an, wenn Sie für längere Zeit stehen, fahren oder gehen.



Die Ruhe-Rolle

Durch Spannungsgefühle macht Ihr Körper Sie auf schädliche Auswirkungen von Stress aufmerksam. Die Ruhe-Rolle ist eine einfache Übung. Sie dient dazu, all diese verspannten Muskeln zu lockern.



- Stellen Sie sich aufrecht hin. Beginnen Sie mit der Power-Atmung. Stellen Sie sich vor, ein Nylonfaden sei an Ihrem Kopf befestigt und zöge Sie in Richtung Zimmerdecke.



- Lassen Sie Ihr Kinn auf die Brust sinken.
- Dann rollen Sie Ihre Wirbelsäule Wirbel für Wirbel nach vorne ab, bis Ihr Oberkörper schlaff herunterhängt. Schultern, Arme, Handgelenke und Finger baumeln entspannt.
- Bleiben Sie in dieser Position, solange es Ihnen angenehm ist. Versuchen Sie, einige Minuten auszuharren, aber gehen Sie sofort zum nächsten Punkt, sobald Sie den geringsten Druck verspüren.
- Kehren Sie den gesamten Vorgang um, bis Sie wieder aufrecht stehen. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis die Muskeln in Nacken, Schulter und Rücken gelockert sind.

Fußroller

Ein gutes Antistress-Mittel: der ganz normale Tennisball. Er wird unter dem Fuß hin und her gerollt. Nach dem Prinzip der Reflexzonen-Behandlung werden mit dem Fußroller die vielen Druckpunkte angesprochen, die es im Fuß gibt. Werden diese Druckpunkte stimuliert, lässt die Anspannung in weiten Teilen des Körpers nach – nicht nur in den Füßen oder Beinen.

- Nehmen Sie einen ganz einfachen Tennisball und legen Sie ihn unter das Fußgewölbe Ihres nackten Fußes.
- Verlagern Sie etwas Gewicht auf den Ball. Dabei sollte der Druck nie unangenehm werden.
- Bewegen Sie Ihren Fuß vor und zurück: Der Ball bewegt sich von den Zehen zur Ferse und umgekehrt.
- Machen Sie das zwei Minuten lang mit dem linken, dann zwei Minuten lang mit dem rechten Fuß.
- Wiederholen Sie die Übung, so oft Sie es brauchen. Kombinieren Sie diese Übung mit der Power-Atmung.



Das heiße Handtuch

Was haben Schönheitssalons, Business-Class vieler Fluggesellschaften und japanische Restaurants in puncto Entspannung gemeinsam? Sie kennen alle die beruhigende Wirkung des heißen Handtuchs. Für diese Methode brauchen Sie nur ein kleines Handtuch.



- Tauchen Sie es in warmes bis heißes Wasser, dann wringen Sie es aus.
- Suchen Sie sich einen ruhigen Ort, lehnen Sie sich zurück, denken Sie an die Voraussetzungen für Ruhe und Entspannung.
- Schließen Sie die Augen und legen Sie das Handtuch über Ihr Gesicht.
- Machen Sie die Power-Atmung, während Sie so daliegen und entspannen.

Das Entspannungs-Bad

Bereits bei den Römern bekannt: Warme Bäder haben eine entspannende und ausgleichende Wirkung. Diesen beruhigenden Effekt können Sie durch den Zusatz spezieller ätherischer Öle noch deutlich verstärken. Folgende Öle besitzen eine beruhigende Wirkung: Bergamotte, Kamille, Lavendel, Majoran, Melisse, Orangenblüten, Rose, Sandelholz, Weihrauch, Zeder, Zimt.



Sie können die unterschiedlichen Öle auch kombinieren. Eine schöne Mischung ist z.B. Lavendel, Bergamotte und ein Hauch von Sandelholz (im Verhältnis 3:2:1).

Geben Sie einfach 10 Tropfen Ihres Öls oder Ihrer Ölmischung in die Badewanne voll mit warmem Wasser. Schaffen Sie gedämpftes Licht und tauchen Sie ein ins Vergnügen. Denken Sie an die Power-Atmung, wenn Sie Ihr Bad genießen.

Ein wichtiger Tipp für Sie: Achten Sie bitte darauf, dass die Wassertemperatur nie mehr als 35 bis 38 °C beträgt. Ihr Entspannungsbad sollte nicht länger als 10 bis 15 Minuten dauern. Danach verstärkt eine Ruhephase von etwa 20 Minuten den Erholungseffekt.



Schöne Musik entspannt

Es ist kein Geheimnis: Fast jeder Mensch kann beim Musikhören entspannen. Musiktherapeuten wissen heute, dass Musik echte Veränderungen herbeiführen kann. Aber welche Musik braucht man, um Stress und Unruhe abzubauen?

Die Musik sollte langsam, ruhig und am besten instrumental sein. Das allerwichtigste bei beruhigender Musik ist jedoch, dass Sie sie mögen: Es macht keinen Sinn, Beethoven oder Bach zu spielen, wenn Sie ein Jazz-Fan sind.

Beruhigende Musik sollte ein Tempo haben, das etwas langsamer als unser Herzschlag ist. Ihr Körper passt sich dem Tempo an und entspannt sich.

- Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort. Schließen Sie die Augen. Lauschen Sie der Musik, die Sie sich ausgesucht haben.
- Beginnen Sie mit der Power-Atmung. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nach ungefähr einer Minute auf die Musik statt auf die Atmung.
- Geben Sie sich der Musik hin und „tauchen“ Sie ein.
- Je besser Ihnen dies gelingt, desto stärker ist der Entspannungseffekt. Stress und Spannung verlassen Ihren Körper.

Auch „offene“ Gespräche entspannen

Gerade während der Wechseljahre ereignen sich oft einschneidende Veränderungen der Lebenssituation. Sie lösen häufig Stress und Unruhe aus.

Unsere Empfehlung: Sprechen Sie offen über Ihre Sorgen und Nöte. Sie können nur dann von Ihren Mitmenschen Verständnis erwarten, wenn Sie sich öffnen und über Ihre Probleme und Empfindungen reden. Sicherlich ist das nicht ganz einfach. Trotzdem sollten Sie sich einen „inneren Ruck“ geben und sich Ihrem Lebenspartner, einem guten Freund oder auch Ihrem behandelnden Therapeuten anvertrauen. Suchen Sie für dieses Gespräch den passenden Rahmen, z.B. einen Spaziergang. Ruhe, frische Luft und fehlende Ablenkung werden Ihnen innere Ruhe und Gelassenheit geben, über Ihre Situation zu sprechen.

Gemeinsam geht vieles leichter. Es lassen sich so manche Probleme besser bewältigen. Sie werden erleben, welche große seelische Erleichterung Ihnen ein wirklich offenes Gespräch bringen kann.





Lächeln Sie häufig

Ihr Gesichtsausdruck offenbart sehr viel von Ihrer Anspannung. Er nimmt nicht nur Einfluss auf Ihr Wohlbefinden, sondern er teilt diese Gefühle auch noch aller Welt mit.



Den Gesichtsausdruck eines gestressten und von Unruhe geplagten Menschen kann man leicht erkennen: Stirn gerunzelt, Lippen gespannt und die Kiefer aufeinander gepresst. Diese typischen Kennzeichen lassen sich mit einer einfachen und bestechenden Methode ins Gegenteil umkehren: Es ist das Lächeln.

Das Lächeln bringt nicht nur maximale Entspannung der Gesichtsmuskulatur. Es besitzt eine tiefere Bedeutung und wird von einer inneren Einstellung begleitet, die jedem Menschen angenehm ist und über die sich jeder freut.

- Halten Sie immer Ausschau nach Dingen, über die Sie lächeln können.
- Erweitern Sie Ihr Lächeln zu einem Lachen und verstärken Sie seine positive Wirkung.

Lachen gibt Ihnen nicht nur ein gutes Gefühl, sondern es wirkt auch positiv auf Ihren Körper.

So seltsam es klingt: Wenn Sie nichts zum Lachen bringen kann, dann tun Sie so, als ob Sie etwas komisch finden – oder ansprechend. Und lächeln Sie. Es funktioniert wirklich!

Auch Nichtstun ist wichtig

Manchmal ist Nichtstun der beste Zeitvertreib. Häufig genug erlauben wir nicht, uns Zeit für uns selber zu nehmen. Ein straffes Tagesprogramm ruft eher das „schlechte Gewissen“ auf den Plan, wenn wir uns Zeit nehmen, einfach nur dazusitzen und nichts zu tun.

Legen Sie diese Einstellung ab. Halten Sie jeden Tag zwanzig bis dreißig Minuten für das Nichtstun frei. Sein Sie einfach nur Sie selbst. Befreien Sie sich von den täglichen Belastungen und finden Sie sich selbst. Wann Sie dies tun, bleibt Ihnen überlassen. Diese Zeit sollten Sie allein verbringen, ohne äußere Reize und ohne einen Gedanken an die Arbeit oder andere Probleme.

Es ist zunächst unwichtig, wie Sie die Zeit nutzen. Ob Sie einzelne Entspannungsübungen umsetzen oder die Power-Atmung ausüben oder auch einfach nur dasitzen. Wichtig ist, dass Sie es regelmäßig tun. Sie werden sich weniger Gedanken machen, weniger anfällig für stressbedingte Erkrankungen sein. Mit diesem guten Lebensgefühl finden Sie eine neue Balance.

Ihr persönlicher Trainingskalender

Im Verhaltenstraining geht man heute davon aus, dass ein neues Verhalten etwa 21 Tage konsequent täglich eingeübt werden muss, um es als stabile Gewohnheit zu „verankern“. Der Trainingskalender kann Ihnen dabei helfen, regelmäßige Entspannung als positive Gewohnheit in Ihr Verhalten fest zu übernehmen.



Tag:	Art der Entspannungsübung(en):	Ausgeführt: ✓
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		

Gesund essen & genießen



Risiken sicher erkennen – gezielt vorbeugen

Während der Wechseljahre löst der absinkende Östrogen-Spiegel seelische und körperliche Veränderungen aus. Das weibliche Hormon-System gerät förmlich durcheinander und verursacht deutlich spürbare Beschwerden wie z. B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen.

Mit der Abnahme der Östrogen-Produktion nimmt auch der positive Einfluss des Östrogens auf den Körper ab. Häufig sind Knochen und das Herz-Kreislauf-System die Leidtragenden. Das Risiko für langfristige Erkrankungen – wie z. B. Knochenschwund (Osteoporose), Arteriosklerose und Herzinfarkt – steigt nahezu unmerklich an.

Das bedeutet jedoch nicht: Diese Krankheiten werden automatisch durch die Wechseljahre ausgelöst.

Nur das Risiko, daran zu erkranken, ist höher als vorher. Und darauf können Sie selbst vorbeugend einen positiven Einfluss ausüben: zum Beispiel mit einer gesunden und ausgewogenen, eben einer balancierten Ernährung.

Wichtig für Sie ist: Sie sollten Ihre persönlichen Risikofaktoren erkennen und verstehen. So ist der gezielte Schritt zu einer aktiven Vorbeugung nur noch ein kleiner.

Besprechen Sie dies bitte ausführlich mit Ihrem Therapeuten. Er kann Ihnen mit Hilfe spezieller Untersuchungen, z. B. einer Blutuntersuchung oder der Knochendichte-Messung, Ihre persönlichen Risiken aufzeigen. So können Sie gemeinsam die notwendigen Vorsorgemaßnahmen sowie eine mögliche Therapie besprechen.

Wir möchten Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber einen Einstieg in das Thema „Gesunde Ernährung“ geben. So haben wir im Folgenden versucht, wissenschaftliche Erkenntnisse zum Thema „Gesunde Ernährung in den Wechseljahren“ in die tägliche Ess-Praxis umzusetzen.



Sie können mit viel Spaß und Genuss gezielte Gesundheitsvorsorge betreiben. Gleichzeitig tun Sie etwas für Ihre persönliche Balance und ein gutes Lebensgefühl.

Balanciert Essen

Die Balance beim Essen ist in den Wechseljahren das wichtigste Kriterium für eine gesunde Ernährung. Dies ist natürlich allgemein gültig und trifft für Gesunde wie auch für Risikogruppen zu.



Außer der Muttermilch für den Säugling gibt es nämlich kein einziges Lebensmittel, das uns rundum mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und anderen lebensnotwendigen Nährstoffen versorgen kann. Das Geheimnis liegt also in der richtigen Zusammenstellung der Nahrungskomponenten.

Ernährungs-Experten sind heute zu dem Schluss gekommen: Den Volkskrankheiten wie Osteoporose, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann vorgebeugt werden – und zwar mit einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung.

Besonderheiten, die z. B. bei der Osteoporose-Vorsorge oder -Therapie zu beachten sind, sollten dabei berücksichtigt werden.

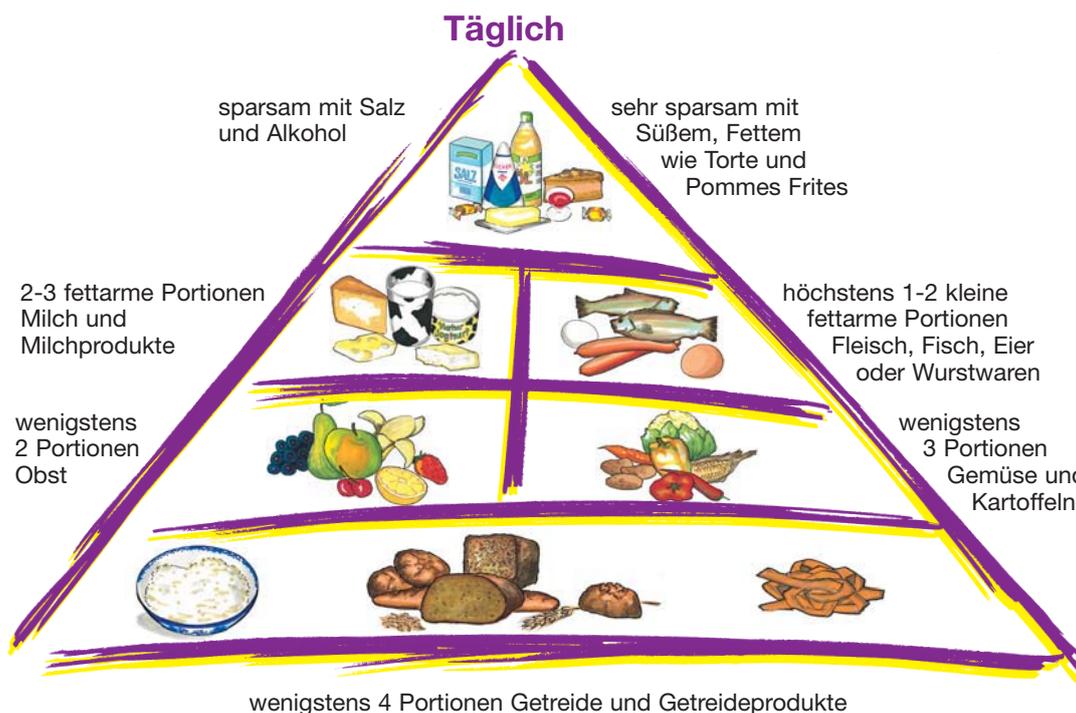


Auf das richtige Verhältnis kommt es an

Bei der Auswahl der infrage kommenden Lebensmittel kann Ihnen die Ernährungs-Pyramide sehr gut helfen. Entnehmen Sie einfach dem Pyramiden-Prinzip, wie Sie die vielen Lebensmittel zu einer gesunden und gut schmeckenden Kost kombinieren können.

Sättigenden Lebensmitteln wie Getreide, Kartoffeln und Gemüse wird in diesem Konzept sehr viel mehr Platz eingeräumt als Fettem und Süßem. So essen Sie automatisch auch nicht zu viel. Die hier angegebenen Portionen entsprechen in etwa Ihrem normalen Tages-Energiebedarf von ca. 2.000 Kilokalorien (kcal).

Täglich mindestens 1,5 Liter Getränke



Für Sie portioniert

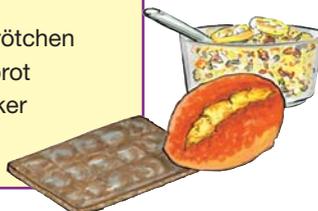


Getreide und Getreideprodukte:

Mindestens 4 Portionen am Tag bieten Ihnen ausgewogene Energie zu günstigem Preis – wichtige Ballaststoffe inklusive. Sie gehören zu jeder Mahlzeit und sollten den Hauptteil bei kalten wie auch warmen Mahlzeiten bilden.

1 Getreideportion – mindestens 4 x am Tag – entspricht:

- 1 Scheibe Vollkornbrot oder 1 Brötchen
- 2 Scheiben Knäcke- oder Toastbrot
- 1 Dessertschale Müsli ohne Zucker
- 1/2 Tasse Vollkornreis / -nudeln.

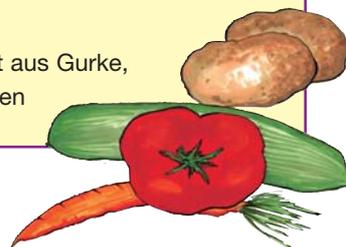


Obst und Gemüse:

Sie liefern einen großen Teil an Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen.

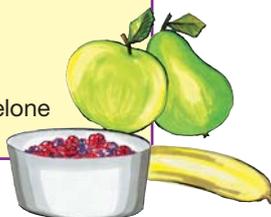
1 Portion Gemüse – mindestens 3 x am Tag – entspricht:

- 3 mittelgroßen Kartoffeln
- 1/2 Teller Gemüse oder getrockneten Hülsenfrüchte
- 1 Schüssel Salat
- 1/2 Teller Rohkost aus Gurke, Tomate und Möhren



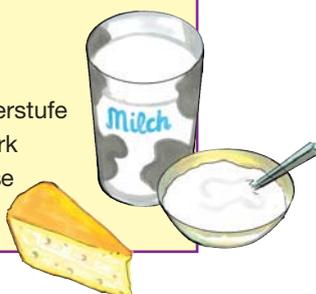
2 Portionen Obst pro Tag werden empfohlen. Eine frische Portion Obst entspricht:

- 1 Apfel, Birne oder Banane
- 1 Dessertschüssel Beerenobst
- 1/2 Ananas oder 1/4 Wassermelone



Pro Tag 2-3 x eine fettarme Milchportion, z. B.:

- 1 Glas Milch (1,5% F. i.Tr.)
- 1 Becher Joghurt der Magerstufe
- 1 Dessertschale Magerquark
- 1 dünne Scheibe Schnittkäse (30-45% F. i.Tr.)



Milch und Milchprodukte:

Die Milchprodukte ergänzen die pflanzliche Basis. Sie liefern wichtiges Eiweiß, viele B-Vitamine und Calcium. Milchfett besitzt nicht so viele gute Eigenschaften wie Pflanzenfett. Daher sollte fettarmen Milchprodukten der Vorzug gegeben werden.

Fleisch, Wurstwaren, Fisch und Eier:

Die Fleisch- und Wurstportionen bilden die kleine Beilage in Ihrem Ernährungsprogramm und das am besten auch nur ab und zu. Seefisch ist ein wichtiger Lieferant von Jod. Fette Fischarten liefern uns – im Gegensatz zum Fleisch- oder Milchfett – hochwertige und notwendige Fettsäuren.



Fleisch/Wurst pro Woche:

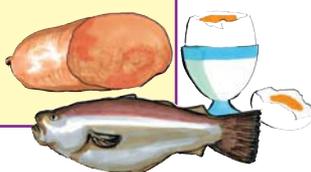
- 3 x 150 g fettarmes Fleisch oder Aufschnitt, z. B. 1 kleines Schnitzel von Schwein oder Kalb, 1 kleine Hähnchenbrust, 1 dünne Scheibe gekochten Schinken

Eier pro Woche:

- 3 x 1 Ei

Fisch pro Woche:

- 1-2 x 150-200 g Seefisch wie Lachs und Kabeljau



- Täglich z. B. 2 Teelöffel Speiseöl und 4 Teelöffel Pflanzenmargarine

Fette und Öle

Täglich sollten Sie hochwertiges Fett in Form von Pflanzenöl und -margarine aufnehmen. Es liefert wichtiges Vitamin E und „gute“ Fettsäuren.

Die Lebensmittel in der Spitze des Dreiecks sollten Sie sparsam verwenden.

Nur bei den Getränken sollten Sie auf keinen Fall einsparen – im Gegenteil: **Trinken Sie sehr viel.** Achten Sie darauf, dass Sie die Flüssigkeit vor allem in Form von ungesüßten Getränken wie Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertees oder Fruchtsaft zu sich nehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten auch über die Notwendigkeit einer sinnvollen Nahrungsergänzung, vor allem, wenn Sie lange eine Reduktions-Diät einhalten müssen.

Besonderheiten der Ernährung in den Wechseljahren

Es gibt keine offiziell anerkannte Ernährungs-Empfehlung für die Wechseljahre. Was Sie allerdings bevorzugt essen sollten, haben wir hier für Sie zusammengefasst:

Calcium-optimal essen zur Osteoporose-Vorbeugung

„Knochengesund“ essen steht nicht nur für „calciumreich“ essen. Vielmehr geht es darum, sich calcium-optimal zu ernähren. Experten empfehlen im Rahmen einer Osteoporose-Vorbeugung die Zufuhr von 1.000–1.500 mg Calcium pro Tag.

Diese Mengen sind pro Tag rein rechnerisch z. B. enthalten in:

- 1 Glas Milch à 0,2 l
- 2 Scheiben Emmentaler à 20 g
- 200 g Broccoli plus
- 1 Glas Mineralwasser à 0,3 l



Die Calcium-Aufnahme schwankt sehr individuell mit der Ernährungsweise und körperlichen Bedingungen. Ihr Körper nimmt daher immer nur einen Teil des zugeführten Calciums auf.

Positiv auf die Calcium-Aufnahme wirkt Vitamin D. Den größten Anteil produziert der Körper selbst über die Haut. Dies geschieht mit Hilfe des Sonnenlichtes. Leider sind nur wenige wohlschmeckende Lebensmittel reich an Vitamin D, wie z. B. fettreiche Fische wie Hering, Lachs und Makrele. Sie sollten sich daher für eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung regelmäßig in der Sonne bewegen.

Bewegung wirkt ebenso fördernd auf die Calciumaufnahme. Vergessen Sie aber bitte nicht, auch im Winter Ihrer Haut genügend Licht zu spenden – z. B. mit Solarium oder Lichtsauna. Falls Ihnen dies nicht möglich ist, fragen Sie bitte Ihren Arzt nach Vitamin-D-Tabletten.

Zwei wichtige Tipps für Sie:

- Calcium in Lebensmitteln läßt sich am besten aus Milch- und Milchprodukten aufnehmen. Wenn Sie diese „Calcium-Bomben“ auf mehrere Mahlzeiten verteilen, optimieren Sie Ihre Calcium-Versorgung.
- Eine ähnlich gute und einfache Form, Calcium aufzunehmen, bieten Fruchtsäfte mit Calciumzusätzen. Darauf können Sie vor allem dann zurückgreifen, wenn Sie keine Milch vertragen oder mögen. Eine „Saft-Schorle“ – mit calciumreichem Mineralwasser gemischt – liefert dabei weniger Kalorien als purer Fruchtsaft.

Die „Calcium-Fresser“

Negativ auf die Calcium-Aufnahme wirken sich vor allem Lebensmittel aus, die ohnehin in der Ernährungs-Pyramide nur wenig Platz einnehmen. Hierzu gehören z. B. verarbeitete Nahrungsprodukte, denen als Konservierungsmittel Phosphate zugesetzt wurden, wie Schmelzkäse oder Bratwürste.

Wichtige Hinweise:

- Cola enthält neben sehr viel Zucker auch viel Phosphat, das eine Calcium-Aufnahme behindert.
- Auch Kochsalz ist ein „Calcium-Fresser“. Frische calciumreiche Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch und Dill bieten ohnehin eine bessere Würze.
- Oxalsäure bindet Calcium so, dass es für den Körper nicht mehr verfügbar ist. Oxalsäurereiche Lebensmittel wie Spinat, Rhabarber, Mangold und Rote Bete sollten daher nur selten verzehrt werden. Und wenn, dann ist es hilfreich, das Blanchierwasser ausnahmsweise wegzuschütten. Damit ist auch der Hauptteil der Oxalsäure entfernt.
- Bitte verzichten Sie unbedingt auf isolierte Ballaststoffe, z. B. Kleie. Sie ist ein „Calcium-Fresser“.

- Ein Zuviel an Kaffee, Alkohol und Nikotin beeinträchtigt den gesamten Calcium-Haushalt und steigert damit Ihr Osteoporose-Risiko.

Achten Sie bitte neben den generellen Ernährungs-Empfehlungen auch auf die Aspekte der calciumoptimierten Ernährung. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zu Ihrer Osteoporose-Vorbeugung. Weitere Ideen für calciumreiche Lebensmittel finden Sie im Anschluss unter den Tipps zum Einkauf.



Genussvoll essen für das Herz-Kreislauf-System

Erhöhte Blutfett-Werte werden häufiger bei Östrogenmangel in den Wechseljahren gemessen. Sie sind – neben Übergewicht, Stress, zu wenig Bewegung und Rauchen – bedeutende Risikofaktoren für Arteriosklerose und ihre Folgeerkrankungen: Herzinfarkt und Schlaganfall.

Deswegen sollten Sie auf einige Besonderheiten, die zum Gefäßschutz beitragen, Wert legen.



Dazu gehört generell eine fettarme und ballaststoffreiche Kost. In einer richtig balancierten Ernährung mit durchschnittlich 2.000 kcal haben nur ca. 70-80 g Fett pro Tag Platz.

Ihr Gefäßsystem kann sehr stark von den positiven Einflüssen der ungesättigten Fettsäuren aus Pflanzenölen und Fisch-Fetten profitieren. Dazu müssen Sie jedoch im Gegenzug an anderen tierischen Fetten sparen. Sie können auch am Butteraufstrich oder am Bratfett sparen zugunsten eines gesunden Esslöffels Salatöl.

Fische mit einem hohen Fettgehalt wie Makrele und Hering liefern – ebenso wie die Pflanzenöle – die „herzgesunden“ Fettsäuren. Ihr Anteil sollte insgesamt etwa die Hälfte der empfohlenen Gesamtmenge für Fett pro Tag ausmachen – also ca. 40 g.

Senken Sie den Anteil an tierischen Fetten in Ihrem Essen. So reduzieren Sie auch automatisch die Aufnahme von „gefäßschädlichem“ Cholesterin. Zu diesem Zweck können Sie generell sichtbares Fett vom Fleisch entfernen. Essen Sie auch häufiger fettärmere Fleischprodukte wie z. B. Schinken oder Braten. Verzichten Sie z. B. auch auf die Haut vom Grillhähnchen. Sie enthält sehr viel Fett und Cholesterin.

Zu guter Letzt wird zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein guter Vitaminstatus empfohlen. Wichtig sind hier Vitamin C, E und Betacarotin sowie die B-Vitamine. Viele von ihnen sind vor allem in Ihren Obst- und Gemüseportionen enthalten, wenn die Ware frisch ist. Vitamin E befindet sich außerdem in Pflanzenölen. Und für die B-Vitamine sind Vollkorn-Produkte eine gute Nahrungsquelle.

Bei Ihrem Einkauf fängt alles an!

Wir haben hier für Sie einige Einkaufs-Tipps für Ihre balancierte Ernährung zusammengetragen.

Wichtige Tipps für Ihren Einkauf



Tipp 1: Versuchen Sie, Ihren erhöhten Calcium-Bedarf zusätzlich zur Milch auch mit anderen Lebensmitteln zu decken. Kaufen Sie häufiger calciumreiche Obst- und Gemüse-Sorten wie z. B. Broccoli, Lauch, Grünkohl, Kohlrabi, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren. Kräuter, z. B. Kresse, Petersilie, Schnittlauch und Dill, können nicht nur Ihre Speise verfeinern, sie liefern Ihnen auch wichtiges Calcium. Wählen Sie an der Käsetheke öfters die calciumreichsten Sorten, wie Parmesan, Emmentaler, Gouda, Romadur und Camembert.

Bei Mineralwässern sollten Sie auf einen Mindest-Calciumgehalt von 150 mg/Liter achten. Wenn Sie Milch nicht mögen, können Sie auch auf Fruchtsaft-Getränke mit Calcium-Zusatz zurückgreifen oder Ihre Speisen (Kartoffel-Püree, Suppen) mit Magermilch-Pulver anreichern.

Tipp 2: Achten Sie auf Hinweise an Bäcker-, Fleischer- oder Käsetheken: „... mit jodiertem Speisesalz ...“. Mit diesen Lebensmitteln können Sie am ehesten Ihren Jodbedarf decken. Deutschland ist Jod-Mangelgebiet!

Tipp 3: Fragen Sie beim Brotkauf statt nach „Vollwertbrot“ lieber nach dem Ausmahlungsgrad. Echtes Vollwertbrot muss einen Ausmahlungsgrad von 100 % haben, d. h. hier sind alle Schalenbestandteile und damit auch Vitamine und Mineralstoffe des Kornes enthalten.

Tipp 4: Tiefkühlprodukte bieten nicht nur den Vorteil einer geringeren Verarbeitungszeit. Sie sind auch nach längerer Tiefgefrier-Lagerung reicher an Vitaminen als Frischware, da sie meist pflück-, fang- oder schlachtfrisch schockgefrostet werden. Frischware verliert oft die wichtigen Vitamine durch lange Transporte bei Außen- oder Raumtemperatur und Lagerung bzw. Auslage im Handel über mehrere Tage hinweg.



Essen gezielt genießen

Nun können Sie beginnen, Essen richtig & gesund zu genießen. Das beigelegte Ernährungsprotokoll kann Sie dabei anfangs unterstützen. Wenn „Ist“ und „Soll“ übereinstimmen, beeinflussen Sie viele – für Sie besonders wichtige – Werte positiv, ohne sie genau kennen zu müssen.

In bestimmten Situationen können aber auch einige Ernährungs-Richtwerte für Sie interessant sein: z. B. für das Gespräch mit Ihrem Therapeuten, für die Einschätzung Ihrer Untersuchungsergebnisse oder einfach für Ihr Gesundheits-Verständnis. Die interessanten Zielwerte der wichtigsten Nahrungs-Komponenten für Frauen in und nach den Wechseljahren können Sie in der folgenden Zusammenstellung nachlesen.



Ernährungs-Empfehlungen in und nach den Wechseljahren

Ernährungsparameter	Optimierte Nährstoff-Empfehlungen für die tägliche Zufuhr
Energie	durchschnittlich 1.800 – 2.000 kcal / Tag
Ballaststoffe	35-40 g / Tag
Fett	70-80 g Fett / Tag, bevorzugt aus Pflanzenölen und Fischfett, weniger aus anderem tierischen Fett. Keine gehärteten Pflanzenfette.
Cholesterin	< 300 mg / Tag
Calcium	1.000-1.500 mg / Tag, eventuell NEM
Phosphor	maximal 1.100-1.400 mg / Tag
Magnesium	400-500 mg / Tag
Jod	180-200 µg / Tag, jodiertes Salz (auch in Brot, Wurst, Käse) und/oder NEM verwenden
Fluor	1,5-4,0 mg / Tag, fluoriertes Speisesalz oder NEM verwenden
Zink	minimal 15 mg / Tag, eventuell NEM
Selen	20-100 µg / Tag, eventuell NEM
Vitamin D	5 µg / Tag, im Winter eventuell NEM
Vitamin E	15-30 mg / Tag, eventuell NEM
Betacarotin	6-20 mg / Tag
Vitamin C	75-150 mg / Tag
Vitamin-B	minimal 1,1 mg Vitamin B ₁ , 1,5 mg Vitamin Komplex B ₂ , 1,6 mg Vitamin B ₆ und 300 µg Nahrungs-Folsäure /Tag. Positive Wirkungen einer Nahrungsergänzung von B-Vitaminen auf den Verlauf der Wechseljahre sind bekannt, fragen Sie Ihren Therapeuten.

NEM = Nahrungs-Ergänzungsmittel¹.

¹Bitte sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Therapeuten über eine Nahrungsergänzung.

Besonders auch zur Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Besonders auch zur Vorbeugung von Osteoporose

Bitte beachten Sie, dass insbesondere solche Werte, die als optimale und vorbeugende Aufnahme-Mengen gelten, Aktualisierungen unterliegen. Auch geben verschiedene Fachgesellschaften unterschiedlich hohe Werte an.

Ihr persönliches Ernährungsprotokoll



Wie viele Portionen haben Sie heute gegessen? (Bitte ein Strich pro Portion)							Welche Portionen sollten Sie essen?
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	
							Getreide Mind. 4 Port. am Tag
							Gemüse Mind. 3 Port. am Tag
							Obst Mind. 2 Port. am Tag
							Fleisch- und Wurst 3 x 150 g pro Woche
							Fisch 2 x 150-200 g pro Woche
							Eier 3 x 1 Ei pro Woche
							Milch/Milchprodukte 2-3 fettarme Port. am Tag
							pflanzliches Speise- und Kochfett z.B. 2 TL Salatöl, 4 TL Margarine à 5 g
							Getränke 1,5 l oder 5 Portionen à 0,3 l am Tag

Mit Lust & Liebe



Sexualität in den Wechseljahren

Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Sie hat für viele Frauen auch mit Beginn der Wechseljahre einen hohen Stellenwert. Der neue Lebensabschnitt ändert daran nichts und sollte vor allen Dingen keinen Hinderungsgrund darstellen.

Werden die Veränderungen, die sich mit der Umstellung des weiblichen Körpers ergeben, behutsam berücksichtigt, braucht sich in den nächsten Jahren für eine erfüllte sexuelle Partnerschaft nichts zu ändern.

Die Wechseljahre sind mehr als „aufsteigende Hitze“

Mit den Wechseljahren beginnt für viele Frauen ein neuer Lebensabschnitt. Die naturgemäße Umstellung des Körpers kann zahlreiche organische und seelische Auswirkungen mit sich bringen.

Manche Frauen sind in ihrem Alltag und ihrer Befindlichkeit nur wenig beeinträchtigt. Andere, und das sind nicht wenige, werden durch die körperlichen und seelischen Begleiterscheinungen der Wechseljahre sehr stark in ihrer Lebensqualität und ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Plötzlich aufsteigende Hitze gefolgt von Schweißausbrüchen, aber auch Schlafstörungen, Herzrasen, Blasenschwäche und starke Stimmungsschwankungen gehören zu den typischen Merkmalen der Wechseljahre. Mit der nachlassenden Elastizität der Haut und ihrer geminderten Fähigkeit, Wasser zu binden, bilden sich nun leider auch verstärkt Falten.

All diese Begleiterscheinungen können das eigene Wohlbefinden deutlich einschränken. In vielen Fällen werden die Beschwerden so stark, dass betroffene Frauen ihre Ärztin oder ihren Arzt um Rat bitten.



Häufige Beschwerden der Wechseljahre

Die natürliche Ursache all dieser Beschwerden liegt im Erlöschen der Eierstock-Funktion. Das körpereigene Hormon Östrogen wird mit Beginn der Wechseljahre in immer geringeren Mengen produziert. Davon betroffen ist auch der weibliche Genitalbereich.

Viele Frauen berichten von einer „trockenen“ Scheide. Diese kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Auch die Scheidenschleimhaut wird mit dem fehlenden Östrogen allmählich dünner und ist damit leichter verletzbar. Häufiger als normal bilden sich jetzt Scheiden- und auch Harnwegsinfekte. Der gesamte Scheidenbereich reagiert sehr empfindlich. Die unangenehmen Symptome werden von den betroffenen Frauen leider häufig verdrängt oder missdeutet. Das sexuelle Erlebnis verliert seinen Reiz und wird zunehmend gemieden.

Wechseljahre – neue Chance für Sexualität und Partnerschaft



Vorurteile und überholte Vorstellungen über die Sexualität

Einem immer noch verbreiteten Vorurteil zufolge, erlischt für Frauen in den Wechseljahren auch die Sexualität. Das ist falsch!

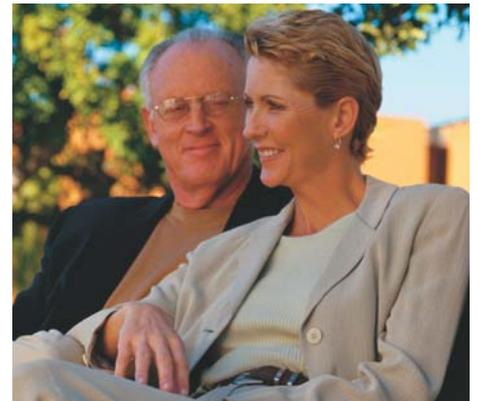
- Richtig ist, dass Frauen wie Männer bis ins hohe Alter eine aktive und lustvolle Sexualität erleben können.
- Richtig ist leider auch, dass dieses Thema von der öffentlichen Meinung konsequent gemieden wird.
- Und richtig ist auch, dass der Körper der Frau in den Wechseljahren auf sexuelle Erregung anders reagiert als ein jugendlicher.

Das Wissen darum ist daher eine unerlässliche Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Liebesleben.

Es bieten sich neue Chancen

Die Wechseljahre bringen für die Frau auch Positives. Die Ängste vor unerwünschter Schwangerschaft und Zwänge durch Verhütung fallen weg.

Weitere positive Aspekte: Die Kinder werden langsam erwachsen und mit deren zunehmendem Alter ändert sich der persönliche Tagesablauf in seinen Inhalten. Sie haben jetzt mehr Zeit für sich selbst und Ihre Partnerschaft. So gesehen bieten die Wechseljahre neue Chancen.



Ein gerütteltes Maß an Lebenserfahrung, eine bewährte Partnerschaft oder auch erprobte Freundschaften bilden dabei eine gute Basis für die aktive Gestaltung des kommenden Lebensabschnitts.

Ein Tipp: Denken Sie wieder mehr an sich selbst. Reservieren Sie sich z. B. einen freien Tag in der Woche, an dem Sie nur das tun, wozu Sie Lust haben. Diese Tage schenken Ihnen zusätzlich Kraft und Energie – sie steigern Ihr Wohlbefinden. Pflegen Sie diese Gewohnheiten bereits frühzeitig. So können Sie die Wechseljahre gelassener angehen.

Verhütung in den Wechseljahren?

Nicht nur für die Jahre bis zur letzten Regelblutung stellt sich die Frage der sicheren Verhütung. Auch die unregelmäßigen Blutungen in den Wechseljahren – manchmal schwach, evtl. über



Monate ausbleibend – können die besorgte oder auch freudige Frage nach einer möglichen Schwangerschaft aufwerfen. Zwar sinkt die Empfängnisbereitschaft mit Beginn des 40. Lebensjahres rapide, doch gibt es sicherlich genügend Beispiele für Schwangerschaften in den „40ern“.

Bereits ab dem 35. Lebensjahr wird der Zeitpunkt des Eisprungs zunehmend unregelmäßiger. Daher bieten die sog. „natürlichen“ Verhütungsmethoden, wie z. B. die Basal-Temperatur-Methode, keine ausreichende Sicherheit mehr und sind daher nicht mehr zu empfehlen.

Zur Verhütung einer möglichen Schwangerschaft wird daher geraten, andere Methoden zu verwenden. Das Scheiden-Diaphragma, die Spirale und in einigen Fällen auch die Sterilisation sind jetzt Verhütungs-Alternativen.

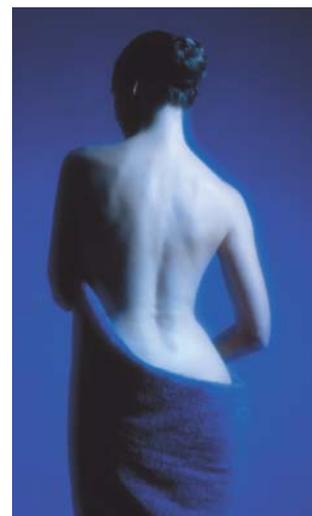


Liebe geben und empfangen: Aktiv und ohne Scham

Sexualität ist mehr als Geschlechtsverkehr

Erotik und Sexualität haben eine seelische und eine körperliche Dimension. Beide gehören bei einer erfüllten Partnerschaft untrennbar zusammen. Die vielfältigen Formen sexueller Erfahrungen haben einen tiefen Sinngehalt im Leben jedes Menschen.

„Geliebt zu werden und lieben zu können“ ist für die Selbsterfahrung und Identität des jungen wie des reifen Menschen von fundamentaler Bedeutung. Das Geschenk der Gemeinschaft und Nähe ist die Basis der Identität. Das Gefühl der Geborgenheit in den Armen des Partners, seine Zuwendung und Zärtlichkeit gehören ebenso zum lustvollen Erleben der Sexualität wie auch der eigentliche Geschlechtsverkehr.



Häufig gehen heute in diesem Lebensabschnitt langjährige Beziehungen aus vielschichtigen Gründen auseinander. Beispielsweise gehen in vielen Familien die Kinder ihre eigenen Wege und die Partner haben sich auseinander gelebt. Es fehlt an Gemeinsamkeiten.

So ist fast jede 3. Frau in diesem Alter geschieden oder ein Single. Neue Partnerschaften bedürfen besonders jetzt sehr viel Rücksicht und Behutsamkeit und werden erst langsam aufgebaut.

Hindernisse beseitigen

Eine trockene Scheide bedeutet Unbehagen, ja sogar Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Ein Thema, über das meist nicht oder nur ungern gesprochen wird.

Abhilfe ist dabei leicht möglich. Bleibt die Scheide auch nach einem ausgiebigen Vorspiel trocken, ist manchmal eine Unterstützung in Form einer hormonhaltigen Vaginalcreme sinnvoll. Bei sehr vielen Frauen hilft bereits ein Gleitmittel. Hierbei sind die sog. Gele auf Wasserbasis denen auf Ölbasis vorzuziehen. Scheidenspülungen, parfümierte Seifen und Öle sind nicht zu empfehlen. Sie können die Scheide zusätzlich austrocknen oder reizen.

Das Gleitmittel oder die Vaginalcreme wird vor dem Geschlechtsverkehr ausgiebig auf die äußeren Partien der Scheide und den Scheideneingang aufgetragen. Auch auf den Penis und die Finger des Partners sollte das Gleitmittel aufgetragen werden – hier aber vergleichsweise sparsam.

Wichtig:

- Lange Vorfreude verdoppelt den Genuss. Ein ausgedehntes Vorspiel gibt dem Körper mehr Zeit, selbst genügend Feuchtigkeit zu entwickeln.
- Erfahrungsgemäß bleibt die Scheidenschleimhaut bei regelmäßiger sexueller Betätigung länger geschmeidig als bei sexueller Enthaltsamkeit.

Wechselseitiges Geben und Nehmen

Das Gefühl der unerfüllten Sexualität bei der Frau, das meist aufgrund einer trockenen Scheide entsteht, und Erektionsstörungen beim Mann sind die häufigsten sexuellen Probleme in der neuen Lebensphase.

Übrigens: Auch Männer durchlaufen in diesem Altersabschnitt eine tiefgreifende hormonelle Veränderung. Neue medizinische Erkenntnisse sprechen jetzt auch von den „Wechseljahren“ des Mannes.

Mitverantwortlich für die sexuelle Unzufriedenheit ist häufig der sexuelle Leistungsdruck. Eine der wichtigsten Grundlagen für ein befriedigendes Sexualleben ist hier der Abbau dieses Drucks. Unerlässlich dafür ist u. a. die richtige Stimulierung – das Vorspiel.

Um dem sexuellen Leistungsdruck wirksam zu begegnen, haben sich bei Tausenden von Paaren einige einfache Praktiken als sehr hilfreich erwiesen. Abwechselnd „verwöhnen“ sich die Partner durch zärtliches Berühren, Streicheln und Massieren des Körpers. Ein Tipp: Die Geschlechtsorgane und die Brust der Frau sollen dabei zunächst ausgespart bleiben. Damit wird ein sexueller Leistungsdruck ausgeschlossen.





Angstfrei sollen die Partner die Körperempfindungen genießen. Dazu gehört es auch, sich wechselseitig mitzuteilen, welche Berührungen die angenehmsten sind. Ein Partner sollte dabei z. B. die Hand des anderen führen und sie/ihn so wissen lassen, welche Berührungen ihr/ihm besonders angenehm sind.



Die Frau und ihr Partner erlangen so wieder zunehmend Vertrauen in ihre Fähigkeiten und lernen die Wünsche des anderen genau kennen und befriedigen.

Das Paar erfährt, dass lustvolle sexuelle Erfüllung manchmal auch ohne Geschlechtsverkehr sehr schön ist. Die Lust an der Liebe kehrt zurück.

Die medikamentöse Behandlung der klimakterischen Beschwerden

Bei der medikamentösen Behandlung der klimakterischen Beschwerden verfolgt der Gynäkologe oder Hausarzt mehrere Ziele:

- Die Linderung oder Beseitigung der körperlichen und seelischen Störungen.
- Die Verlangsamung oder Verhinderung der Rückbildungserscheinungen im Bereich der Harn- und Geschlechtsorgane.
- Die Verminderung des Risikos für Osteoporose (Knochenbrüchigkeit), für Herzinfarkt und für Arterienverkalkung (Arteriosklerose).

Bei diesen Behandlungszielen haben sich neben der medikamentösen Anwendung von Sexualhormonen auch andere Therapien als effektiv und wirksam erwiesen.

Hormontherapie nicht für jede Frau

Nicht jede Frau mit klimakterischen Beschwerden wünscht oder benötigt eine Hormontherapie. Einige Frauen lehnen diese Behandlung ab, weil sie beispielsweise die damit häufig verbundenen Abbruchblutungen, Gewichtszunahme oder auch Spannungsgefühle und Schmerzen in den Brüsten als unangenehm und lästig empfinden.

Für andere Frauen ist die Hormon-Anwendung aufgrund anderer Erkrankungen nicht angebracht – z. B. bei Brust- oder Gebärmutterkrebs, bei schweren Leberschäden oder auch bei Venenerkrankungen.

Vor allem aber steht bei vielen Frauen der Wunsch nach einer natürlichen Behandlung im Mittelpunkt der Überlegungen.



Hormonfreie Therapien immer beliebter

Viele Ärzte setzen hormonfreie, nebenwirkungsarme pflanzliche Präparate ein. Diese haben sich bei der Therapie klimakterischer Beschwerden sehr bewährt. Natürliche Substanzen haben einen positiven Effekt auf die hormonelle Regulation. Verschiedene pflanzliche aber auch tierische Wirkstoffe können über ganz unterschiedliche Mechanismen das in den Wechseljahren gestörte hormonelle Zusammenspiel beeinflussen.



So aktivieren z. B. homöopathische Arzneimittel die körpereigenen Kräfte im Sinne einer Selbstregulation. Sie sind daher besonders geeignet, das in den Wechseljahren gestörte hormonelle Gleichgewicht wieder herzustellen. Beschwerden werden auf diese Weise gelindert.

Aufgrund der guten Verträglichkeit können homöopathische Präparate über einen längeren Zeitraum eingenommen werden und sind daher für eine notwendige längere Behandlungszeit besonders geeignet. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt informiert Sie gerne, ob eine Therapie auf homöopathischer Basis für Ihre Situation geeignet ist.

Klimaktoplant® N ist besonders wegen seiner speziellen Wirkstoff-Kombination zur Behandlung funktionaler klimakterischer Beschwerden geeignet. Es enthält vier Einzelbestandteile:

Cimicifuga racemosa: Die Traubensilberkerze beeinflusst überwiegend körperliche Beschwerden. Hitzewallungen und Herzklopfen sowie der Feuchtigkeitsverlust der Haut und Schleimhäute werden reduziert.

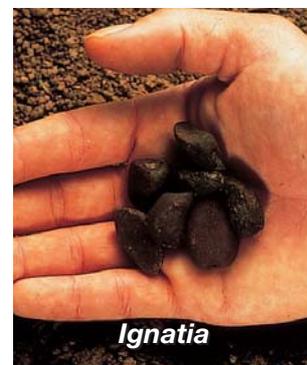
Sepia ist vor allem wegen seiner Wirkung bei den seelischen Beschwerden der Wechseljahre geschätzt wie z. B. Reizbarkeit oder Gleichgültigkeit.

Ignatia: Die Ignatiabohne wird vor allem zur Behandlung von Stimmungsschwankungen und innerer Unruhe eingesetzt.

Sanguinaria: Die kanadische Blutwurzel entfaltet ihre Wirkung bei den körperlichen Beschwerden der Wechseljahre. So lassen sich Hitzewallungen mit "flush"-artigen Blutandrang zum Kopf und Herzrasen durch *Sanguinaria* positiv beeinflussen



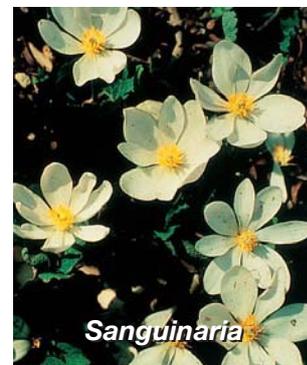
Cimicifuga



Ignatia



Sepia



Sanguinaria