

Die Hormone fahren plötzlich Achterbahn: Im Alter von durchschnittlich 47,5 Jahren treten bei Frauen die Wechseljahre (Klimakterium) ein. Für viele ist das mit Ängsten verbunden. Ärzte wissen jedoch: Wer über die Veränderungen im Körper Bescheid weiß und positiv damit umgeht, hat weniger Beschwerden. Hier die wichtigsten Fragen:

**Was kann ich gegen Schwitzen und Hitzewallungen tun?**

Studien haben ergeben, dass Wirkstoffe aus der Wurzel der Traubensilberkerze den Hirn-



Ein neuer Lebensabschnitt: Vor dem Klimakterium braucht sich keine Frau zu fürchten

Immer positiv denken!

# Intime Fragen an die Wechseljahre



Die Wechseljahre sind für viele immer noch ein Tabu-Thema. Für uns nicht! Wir beantworten Fragen, die Millionen Frauen bewegen

stoffwechsel positiv beeinflussen und Hitzeattacken eindämmen können. Wirksam sind auch pflanzliche Östrogene, etwa Soja- und Rotklee-Präparate (alles Apotheke). Wichtig: Reduzieren Sie möglichst den Genuss von scharf gewürzten Speisen, Kaffee und Alkohol. Denn das regt die Schweißbildung an.

**Wie kann ich Stimmungsschwankungen vermeiden?**

Durch die hormonelle Umstellung sind viele Frauen gereizt oder traurig. Psychologen raten: Nehmen Sie sich Zeit für sich, entdecken Sie neue Hobbys oder besuchen Sie z. B. einen Yoga-Kurs zur Entspannung. Unternehmen Sie viel mit Freundinnen und tauschen Sie sich aus. Das tut der Seele gut und fördert das positive Denken. Unterstützend hellen pflanzliche Präparate mit Johanniskraut oder Passionsblume die Stim-

mung auf. Hilft das alles nicht und Sie werden sogar depressiv, sollten Sie Ihren Arzt fragen, ob eine Hormonersatztherapie z.B. mit Östrogenen für Sie geeignet ist.

**Sollte ich mit meinem Mann über die Beschwerden reden?**

Unbedingt! Denn häufig bezieht der Partner die psychischen Schwankungen seiner Frau auf sich, er zieht sich zurück. Reden Sie mit ihm immer offen und ehrlich über Ihre Sorgen und Beschwerden! Das stärkt das gegenseitige Vertrauen und Verständnis. Als Faustregel gilt: Mindestens einmal pro Woche über alles sprechen!

**Habe ich in den Wechseljahren noch Lust auf Sex?**

Ja. Viele Frauen haben ein stärkeres Interesse an der Erotik als vorher. Denn sie müssen keine Angst mehr vor einer ungewollten Schwangerschaft haben und

können ihren Körper viel besser annehmen als in jüngeren Jahren. Bei anderen wiederum verringert sich die sexuelle Lust. Häufiger Grund: Die Scheiden-Schleimhaut wird dünner und trockener, es kann zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr kommen. Hier helfen Gleitgele (Apotheke), Mandelöl oder Östrogen-salben vom Arzt. Wichtig auch hier: Verschweigen Sie die Probleme nicht und beziehen Sie Ihren Partner immer mit ein. So können Sie gemeinsam Lösungen für ein erfüllendes, glückliches Miteinander finden.

**Nehme ich automatisch zu?**

Nein. In den Wechseljahren verlangsamt sich der Stoffwechsel, der tägliche Kalorienbedarf sinkt um etwa 200 Kalorien – man nimmt evtl. auf Dauer zu. Das lässt sich aber mit einer ausgewogenen Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Geflügel, Fisch, Nüssen und Vollkornprodukten ver-

meiden. Ganz wichtig: Bewegen Sie sich so viel wie möglich! Optimal ist eine Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining (z.B. im Fitnessstudio) möglichst zweimal pro Woche etwa eine Stunde. Gehen Sie außerdem viel spazieren, nehmen Sie die Treppe statt Fahrstuhl oder fahren Sie mit dem Rad. So können Sie abnehmen und Ihr Gewicht halten. Außerdem sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**Gebärmutterentfernung: Komme ich eher in die Wechseljahre?**

Ja. Bei einer Total-Operation (Totale Hysterektomie), bei der Eierstöcke und Gebärmutter vollständig entfernt werden, wird die normale Östrogen- und Progesteronproduktion unterbrochen, es findet kein Eisprung mehr statt und die Wechseljahrssymptome setzen sofort ein. Bleiben allerdings beide Eierstöcke intakt, beginnt das Klimakterium im Schnitt lediglich zwei Jahre früher als bei Frauen, die ihre Gebärmutter noch haben. Anja Mylius



Die Wechseljahre können auch zu einer tieferen Verbindung führen

Fotos: Adobe Stock, iStockphoto (3), Alamy