

Psyche | Körper | Praxis

WECHSEL JAHRE

Schön, euch kennenzulernen!

präsentiert von

TENA®



Inhalt



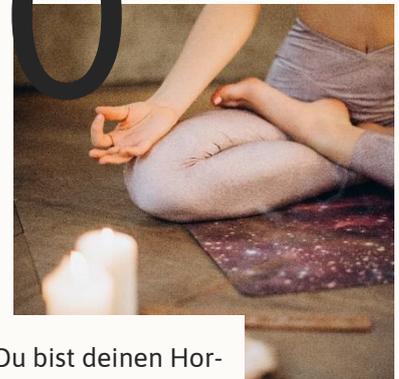
KÖRPER | Mit den Wechseljahren beginnt eine neue Lebensphase. Erfahre mehr über die unterschiedlichen Stadien und darüber, wie sich dein Körper verändert.

12



PSYCHE | Die Wechseljahre sind auch eine Herausforderung für deine Psyche. Wir zeigen dir, wie du deine Psyche pflegst und mehr über dich selbst lernst.

20



PRAXIS | Du bist deinen Hormonen nicht ausgeliefert. Mit Ernährung, Sport und dem Austausch mit anderen Frauen nimmst du dein Leben selbst in die Hand.

Entdecke mehr:

Blasenschwäche in den Wechseljahren	11
Interview mit Stefanie	14
Sex in den Wechseljahren	19
Glossar	29
Wechseljahre-Test	30
Beschwerdetagebuch	31

WAS SIND WECHSELJAHRE?

Als **Wechseljahre** oder Klimakterium wird die **hormonelle Umstellung** am **Ende der fruchtbaren Lebensphase** einer Frau bezeichnet. Etwa ab dem 40. Lebensjahr produzieren die Eierstöcke immer weniger weibliche Sexualhormone, die das Heranreifen der Eizellen steuern. Die Folge: Es reifen immer weniger neue Eizellen heran. Beginn und Dauer des Klimakteriums sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Was dagegen in den Wechseljahren für alle Frauen gilt, ist die **Menopause**. Diese bezeichnet den **Zeitpunkt der letzten Monatsblutung** und ist nicht mit den Wechseljahren gleichzusetzen. Ihre letzte Monatsblutung haben Frauen in Deutschland durchschnittlich zwischen dem 49. und 55. Lebensjahr.



Im Leben jeder Frau kommt irgendwann die Phase, in der ihr Körper **eine große Veränderung** durchmacht – die **Wechseljahre**. Einige Frauen erleben diese Zeit beinahe beschwerdefrei und innerhalb weniger Monate sind die Veränderungen abgeschlossen. Bei anderen dauert sie mehrere Jahre und geht mit leichten bis starken Beschwerden einher. In diesem E-Book erfährst du alles rund um die Wechseljahre und bekommst wertvolle Tipps für diese neue, besondere Lebensphase.

DIE VIER PHASEN DER WECHSELJAHRE

Die Lebensphase, in der sich der Hormonhaushalt der Frau verändert, wird **in vier Stadien unterteilt**:

1 Prämenopause

Die Prämenopause ist sozusagen **der Vorbote der Wechseljahre**, sie beginnt meistens zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr. In dieser Phase sinkt insbesondere die Konzentration des Gelbkörperhormons Progesteron, während die Östrogenkonzentration noch konstant bleibt. Dieses Ungleichgewicht der Sexualhormone kann sich in Beschwerden vor der Periode wie Stimmungsschwankungen und Brustschmerzen äußern. Es können auch schon die ersten Zyklusunregelmäßigkeiten auftreten.

2 Perimenopause

Die **Phase vor bzw. um die Menopause herum** wird als Perimenopause bezeichnet. Sie beginnt in einem Alter von 45 bis 50 Jahren und dauert etwa vier Jahre. Jetzt lässt auch die Östrogenproduktion nach. Der Eisprung bleibt immer häufiger aus, der **Zyklus wird unregelmäßiger**, bis die Monatsblutung komplett ausbleibt. Das Ungleichgewicht zwischen den Sexualhormonen im Körper nimmt zu, was zu typischen **Wechseljahresbeschwerden** wie Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schlafstörungen führen kann.

3 Menopause

Sie tritt zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein, im Durchschnitt mit 51 Jahren. Jetzt ist die sogenannte ovarielle Reserve aufgebraucht. Man kann die Menopause nur rückwirkend nach 12 Monaten ohne Blutung bestimmen.

4 Postmenopause

Mit Beginn der Menopause beginnt die vierte Phase. Der Körper braucht 2 bis 5 Jahre, um sich darauf einzustellen. Es werden nur noch wenig Östrogene und Gelbkörperhormone produziert, Östrogene vor allem im Fettgewebe. Es können sich auch die männlichen Hormone verschieben; bei manchen Frauen sind die Konzentrationen erhöht, was zu vermehrter Behaarung am Körper und/oder Haarausfall führen kann. Bei manchen Frauen sind sie erniedrigt, was Antriebslosigkeit verursachen kann. Ungefähr **ein Jahr nach der letzten Monatsblutung** setzt die Postmenopause ein. In dieser Lebensphase beginnt der Hormonhaushalt, sich auf einem neuen Niveau zu stabilisieren, was mehrere Jahre dauern kann. Im Durchschnitt endet die Postmenopause mit dem 65. Lebensjahr.

Wie du siehst, sind die Wechseljahre eine **völlig natürliche Phase** im Leben einer jeden Frau, mit der die Möglichkeit endet, auf natürlichem Wege schwanger zu werden. Die typischen Wechseljahresbeschwerden treten bei jeder Frau in unterschiedlichen Phasen auf. Hört die Blutung vor dem 40. Lebensjahr auf, spricht man von einer vorzeitigen Menopause.

Das kann zu gesundheitlichen Problemen wie Osteoporose oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. In diesem Fall solltest du die Therapie unbedingt mit deinem Arzt besprechen. In der Regel muss man die Hormone ersetzen, um Erkrankungen vorzubeugen.

WELCHE ROLLE SPIELN DIE HORMONE FÜR DIE WECHSELJAHRE?



Zweimal im Leben jeder Frau finden grundlegende Veränderungen im Hormonhaushalt statt: zu Beginn der Geschlechtsreife in der **Pubertät** und zum Ende der fruchtbaren Phase, dem **Klimakterium**. Zwischendrin können Schwangerschaft und Stillzeit die Hormone noch einmal ordentlich durcheinanderwirbeln, doch das ist nur temporär. Die Hauptrolle bei diesen Veränderungen spielen die **Östrogene** und die Gestagene, die Gelbkörperhormone. Das sind Gruppen von Hormonen, die unter anderem für die Ausbildung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale und die weibliche Körperform verantwortlich sind. Außerdem sind sie für den **Ablauf des weiblichen Zyklus** und den Eisprung zuständig.

Während die **Konzentration der weiblichen Sexualhormone** in der Pubertät durch das Wachstum der Eierstöcke stark steigt, **fällt sie in den Wechseljahren**, wenn der Vorrat an Eizellen zur Neige geht, rapide ab. Die Anpassung deines Körpers an den veränderten Hormonhaushalt ist ein Prozess, der **mehrere Jahre** dauert und mit physischen und psychischen Belastungen einhergehen kann.

VERÄNDERUNGEN IN DEN WECHSELJAHREN: DAS MACHEN DIE HORMONE

Die abnehmende Östrogen- und Progesteronproduktion in den Eierstöcken führt zu **Veränderungen im ganzen Körper**. Das wahrscheinlich erste Anzeichen, das du wahrnimmst, wenn deine Eierstöcke langsam ihre Aktivität herunterfahren, sind Veränderungen vor der Periode: Wie beim prämenstruellen Syndrom sind das Stimmungsschwankungen, Unwohlsein, schmerzhafteste Brüste und andere Beschwerden. Dann treten **Unregelmäßigkeiten im Zyklus auf**. Zu Beginn der Wechseljahre, in der frühen Perimenopause, können es verkürzte Zyklen oder Zwischenblutungen sein. Später, wenn du dich kurz vor der Menopause befindest, kann deine Periode monatelang ausbleiben. Die Östrogene und Gestagene beeinflussen aber noch **viele weitere Prozesse** in deinem Körper, sodass das Schwinden der Hormone in den Wechseljahren tiefgreifende körperliche Veränderungen mit sich bringt, zum Beispiel:

- Gewichtszunahme
- Schleimhautveränderungen
- Gewebsveränderungen
- Hautalterung (Faltenbildung, Altersflecken)
- Altersbedingten Abbau von Knochensubstanz
- Veränderung der Körpersilhouette

Einige dieser körperlichen Veränderungen **können zu deutlichen Beschwerden führen**, die einer Behandlung bedürfen. Insbesondere der altersbedingten Osteoporose sollte frühzeitig mit medizinischen Maßnahmen vorgebeugt werden. Anderen Veränderungen wie der Gewichtszunahme und der Abnahme von Muskelmasse kannst du **mit einem aktiven, gesunden Lebenswandel** entgegenwirken.

„SIND DAS SCHON DIE WECHSELJAHRE?": AB WANN DU DAMIT RECHNEN KANNST

Üblicherweise liegt der Beginn der Wechseljahre **um das 50. Lebensjahr herum**. Natürlich ist ein solcher Durchschnittswert nicht unbedingt auf dein Leben und deinen Körper übertragbar. Es kann sein, dass du erst mit Mitte 50 erste Anzeichen für eine hormonelle Umstellung bemerkst, es kann aber auch sein, dass dein Körper sich früher auf die Menopause vorbereitet.



WIE LANGE DAUERN DIE WECHSELJAHRE?

Ebenso wie der Zeitpunkt des Einsetzens ist auch die Dauer der Wechseljahre individuell. Meist beginnen sie schleichend und **ganz unmerklich** und werden erst im Verlauf mehr oder weniger deutlich spürbar. Grob lassen sich die Wechseljahre in **vier Phasen** einteilen:

1. die Prämenopause
2. die Perimenopause
3. die Menopause
4. die Postmenopause

Die ersten Umstellungen laufen meist unmerklich ab. Schon bevor die Wechseljahre deutliche Symptome zeigen, beginnt dein Körper, die Produktion der Sexualhormone – insbesondere der Östrogene – langsam herunterzufahren. Diese Phase wird als **Prämenopause** bezeichnet und kann **bereits um dein 40. Lebensjahr** einsetzen. Frauen, die die Antibabypille nehmen, spüren dabei in der Regel noch keine Veränderungen. Im natürlichen Zyklus kannst du jetzt aber vielleicht erste kleine

Unregelmäßigkeiten wahrnehmen und möglicherweise hast du auch das Gefühl, dass du dich in der zweiten Zyklushälfte unwohler fühlst.

Mit der **Perimenopause** werden die körperlichen Anzeichen deutlicher. Sie markiert den eigentlichen Beginn der Wechseljahre, in denen die **typischen Symptome** auftreten können. Diese Phase dauert **2 bis 5 Jahre** und endet mit der Menopause, dem Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Die **Menopause** lässt sich immer erst im Nachhinein bestimmen, nämlich dann, wenn mindestens 12 Monate lang keine Regelblutung mehr stattgefunden hat.

Dann beginnt die **Postmenopause**. Jetzt ist die Produktion der weiblichen Sexualhormone an ihrem Tiefpunkt angelangt. Zu den bereits bekannten Beschwerden kommen nun häufig weitere hinzu. Etwa mit dem **65. Lebensjahr** sind die Wechseljahre abgeschlossen, die Dauer ist aber unterschiedlich lange.



ENTSPANNT DURCH DIE WECHSELJAHRE: MIT WELCHEN BESCHWERDEN IST ZU RECHNEN?

Allgemein haben wir kein gutes Bild von den Wechseljahren. Aber warum eigentlich? Immerhin gehören sie doch zu unserem Leben dazu – ein **Lebensabschnitt** geht zu Ende und ein neuer beginnt. Die Umstellung braucht einfach nur etwas Zeit.

Vielleicht hilft es dir zu wissen, welche Wechseljahresbeschwerden auf dich zukommen. So kannst du dich vorbereiten und Maßnahmen ergreifen, die die Beschwerden lindern oder sogar ganz beseitigen. Denn nicht jede Frau empfindet die Wechseljahre als belastend.

„EIN POSITIVES
MINDSET KANN
WUNDER
BEWIRKEN!“



DIE WECHSELJAHRE UND IHRE SYMPTOME

1

MÖGLICHE BESCHWERDEN IN DER **PRÄMENOPAUSE**

Die typischen Wechseljahresbeschwerden beginnen meist 2 bis 5 Jahre vor der Menopause. Erste Anzeichen sind meist leichte, dann deutliche **Schwankungen im Menstruationszyklus**, teils begleitet von intensiveren Regelbeschwerden wie:

- Stimmungsschwankungen, Unwohlsein und manchmal spannenden Brüsten in der zweiten Zyklushälfte
- Veränderte Regelblutungen, mal stärker, mal schwächer
- Stärkere Regelschmerzen und Vorblutungen
- Hitzewallungen und verstärktes Schwitzen in der zweiten Zyklushälfte

Dann können weitere körperliche Beschwerden hinzukommen, die **im gesamten Zyklusverlauf** auftreten können:

- Kreislaufstörungen, teils mit Herzrasen und Schwindel
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen und in der Folge Müdigkeit
- Verminderte Leistungsfähigkeit, Erschöpfungszustände und depressive Verstimmungen

MÖGLICHE BESCHWERDEN IN DER **POSTMENOPAUSE**

Mit der **Menopause** erreicht dein Östrogenhaushalt seinen Tiefpunkt. Die gute Nachricht: Sämtliche Menstruationsbeschwerden gehören ab jetzt der Vergangenheit an. Doch die hormonelle Umstellung ist noch nicht abgeschlossen. Bis sich dein Körper auf die neue Situation eingestellt hat, werden noch einige Jahre vergehen. Jetzt können sich die Wechseljahre durch **weitere Beschwerden** bemerkbar machen. Häufig entsteht ein gewisses **Trockenheitsgefühl an den Schleimhäuten** von Mund, Augen, Scheide, Harnröhre und Blase. Grund ist die abnehmende Schleimhautdicke, ausgelöst durch den veränderten Hormonhaushalt. Die dadurch **veränderte Scheidenflora** ist anfälliger für Verletzungen und Infektionen mit Bakterien und Scheidenpilz. Die Veränderungen der Schleimhäute treffen zusammen mit einem generellen – ebenfalls hormonell bedingten – **Abbau der Muskelmasse**. Das kann unter anderem die Verschlussmechanismen von Harnröhre, After und Blase beeinträchtigen und eine mehr oder weniger ausgeprägte **Blasenschwäche** hervorrufen. Auch eine schnellere **Gewichtszunahme ist möglich**. Eher kosmetischer Natur – aber für viele Frauen gerade deshalb belastend – sind Symptome wie **Haarausfall und verstärkte Faltenbildung**.

Übrigens:

Du musst nicht alle diese Symptome an dir wahrnehmen.

Vielleicht merkst du auch gar nichts!

BEI DIESEN WECHSELJAHRESBESCHWERDEN SOLLTEST DU EINEN ARZT AUFSUCHEN

Im Verlauf der Wechseljahre steigt das **Risiko für verschiedene Krankheiten**, unter anderem für Herz- und Gefäßerkrankungen, Altersdiabetes, Osteoporose, Gebärmutter- und Brustkrebs. Regelmäßige **Check-ups beim Arzt** können helfen, diese Krankheiten frühzeitig zu diagnostizieren und mit geeigneten Therapien gegenzusteuern. Auch du selbst kannst etwas tun, um das Risiko zu minimieren: **Sport und eine gesunde, ausgewogene Ernährung** helfen dir, fit und aktiv zu bleiben. Beides wirkt sich übrigens nicht nur positiv auf deine körperliche, sondern auch auf deine psychische Gesundheit während der Wechseljahre aus. Bei [My TENA](#) findest du viele tolle Anregungen.



STÄNDIGER HARNDRANG: EIN BEKANNTES PHÄNOMEN FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Blasenprobleme in den Wechseljahren sind ein weitverbreitetes Phänomen – kein Grund also, sich dafür zu schämen. Tatsächlich ist sogar **rund jede fünfte Frau zwischen 40 und 50 Jahren** davon betroffen. Das bedeutet aber nicht, dass du die Blasenschwäche einfach hinnehmen musst. Es gibt einiges, was du für dich und deine Blase tun kannst.



WOHER KOMMEN DIE BLASENBESCHWERDEN IN DEN WECHSELJAHREN?

Verantwortlich für eine Blasenschwäche in den Wechseljahren sind die Hormone. Die Östrogene und Gestagene haben nämlich noch weitere Aufgaben als nur die Regulation des Menstruationszyklus: Als **Botenstoffe** sind sie an vielen Prozessen im Körper beteiligt, unter anderem an der **Nährstoffversorgung des Gewebes und der Muskulatur**. Nimmt diese ab, lassen Elastizität und Festigkeit von Muskeln und Bindegewebe nach – auch im Bereich der Ausscheidungsorgane. Hinzu kommt eine Veränderung der Schleimhautbeschaffenheit und des pH-Wertes in Scheide und Harnröhre. Letzteres ist übrigens auch der Grund, warum **Blasenentzündungen** bei vielen Frauen in den Wechseljahren verstärkt auftreten. Bakterien und Pilze haben

es aufgrund der veränderten Schleimhaut leichter, sich anzusiedeln und zu vermehren.

Infolge dieser Veränderungen kann es auch dazu kommen, dass die Harnblase schneller das Signal „voll“ sendet, als es eigentlich nötig ist. So entsteht ein **häufiger Harndrang**, auf der Toilette geht jedoch nur wenig Urin ab. Sind Muskulatur und Bindegewebe stark geschwächt, kann es auch zu **unkontrolliertem Urinverlust** kommen, zum Beispiel bei körperlicher Belastung. Denn dem Druck, der durch die Belastung etwa beim Niesen oder beim Heben schwerer Gegenstände aufgebaut wird, kann die geschwächte Blasenmuskulatur nicht mehr standhalten.

WAS KANNST DU TUN?

Zunächst einmal sei dir gewiss, dass du **nicht alleine bist mit diesem Problem**. Ein ständiger Harndrang ist für viele Frauen in den Wechseljahren Alltag. Das bedeutet aber nicht, dass du nichts daran ändern kannst. **Sprich dieses Thema unbedingt bei deinem Frauenarzt an und berichte von deinen Beschwerden**.

Als erste Maßnahme solltest du dich um deinen Beckenboden kümmern. Mit **gezieltem Training** kannst du der Erschlaffung deiner Muskulatur und deines Bindegewebes entgegenwirken.

Nimm dir **täglich einige Minuten Zeit** für [Beckenbodentraining](#), dann wirst du wahrscheinlich schon bald deutliche Verbesserungen spüren.

Auch mit der **Ernährung** kannst du positiv auf eine Blasenschwäche einwirken. Vermeide harntreibende Lebensmittel wie Kaffee und Alkohol und iss stattdessen mehr Gemüse, das viel

Die möglichen psychischen Auswirkungen der Wechseljahre sind bei jeder Frau sehr individuell.

Betacarotin und Kalium enthält. Auch Kürbiskerne und Cranberrys sollen helfen.

Auf jeden Fall solltest du in dieser Zeit regelmäßig einen Check-up bei deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen machen.



WECHSELJAHRE UND PSYCHE

Die körperlichen Veränderungen während der Wechseljahre haben bei einigen Frauen auch **Auswirkungen auf die Psyche**. Die Auslöser dafür können körperlicher Natur sein, sie sind oft aber einfach die Folge einer Verunsicherung, die mit diesem Wandel im Leben einer Frau einhergeht.

In der Zeit der Wechseljahre passiert häufig auch **viel Neues**: Die Kinder verlassen das Haus; wer berufstätig ist, reduziert die Arbeitszeit, macht einen Karrieresprung oder wechselt den Beruf; die eigenen Eltern sind nun auf Hilfe angewiesen; die Beziehung zum Partner verändert sich. Hinzu kommt, dass in unserer Gesellschaft immer noch das Idealbild der jungen und fruchtbaren Frau vorherrscht. Es ist also nicht verwunderlich, dass viele Frauen die Wechseljahre auch als psychische Herausforderung erleben.

MÖGLICHE PSYCHISCHE SYMPTOME

- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Nervosität
- Antriebslosigkeit
- Unruhe
- Angstgefühle
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Gedächtnis- und Merkfähigkeitsstörungen

WECHSELJAHRE: DIE PSYCHE PFLEGEN

Wie bei den [körperlichen Symptomen](#) der Wechseljahre darfst du dir auch bei allen psychischen Anliegen **Hilfe und Unterstützung** holen. Eine erste Anlaufstelle ist die Frauenärztin oder der Frauenarzt.

Außerdem kann helfen:

1. **Eine gelassene Haltung einnehmen.** Die Wechseljahre sind etwas ganz Natürliches, keine Krankheit. Auch wenn oft etwas anderes vermittelt wird: Älterwerden ist nichts Schlechtes, sondern gehört zum Leben dazu.



2. **Austauschen statt vergleichen.** Sprich mit anderen Frauen, die ebenfalls gerade durch die Wechseljahre gehen, aber vergleiche dich nicht. Jede Frau erlebt diese besondere Zeit anders.
3. **Sei gut zu dir.** [Meditation und Achtsamkeit](#) können in den Wechseljahren die Psyche unterstützen und dir helfen, deine Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Nimm dir ausreichend Zeit dafür, dich und deinen Körper mit seinen veränderten Gegebenheiten kennenzulernen.

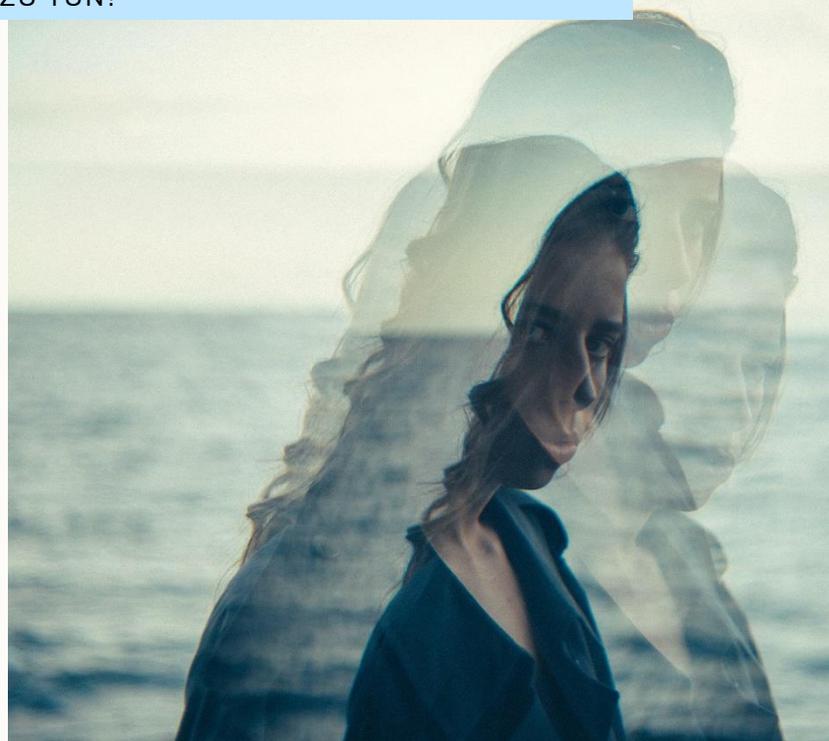
KÖNNEN DIE WECHSELJAHRE EINE DEPRESSION AUSLÖSEN?

Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen: Bei den Wechseljahren denken die meisten wahrscheinlich an diese beiden Symptome. Zwar gibt es einige Frauen, die weder das eine noch das andere erleben, dennoch sind diese Beschwerden fast Synonyme für die Wechseljahre. Interessant daran ist, dass nicht nur ein körperliches, sondern auch ein psychisches Symptom allgemein **mit dem Klimakterium verbunden** wird. [Psychische Beschwerden](#) während der

Wechseljahre sind tatsächlich keine Seltenheit, doch sie treten in unterschiedlicher Ausprägung auf. Bei manchen Frauen äußern sich die Wechseljahre „nur“ durch leichte Reizbarkeit, andere entwickeln hingegen ernste Ängste und Depressionen. Diese sollten immer **ganzheitlich betrachtet und behandelt** werden, denn oft sind die Auslöser nicht nur rein körperlicher Natur; vielmehr handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Ursachen.

WAS HAT DAS ÖSTROGEN MIT DER PSYCHE ZU TUN?

Östrogen beeinflusst Botenstoffe im Gehirn, die sich **positiv auf das seelische Gleichgewicht auswirken**. Sinkt mit dem Einsetzen der Wechseljahre der Östrogenspiegel, kann dies einen Einfluss auf die Psyche haben und unter anderem Depressionen begünstigen. Die Betonung liegt auf dem Wort „kann“, denn Frauen leiden nicht zwangsläufig aufgrund der abnehmenden Östrogenproduktion unter psychischen Beschwerden. Dennoch sollten Frauen, die in den Wechseljahren eine Verschlechterung ihres seelischen Befindens wahrnehmen, sich bewusst machen, dass dies an dem sinkenden Östrogenspiegel liegen kann, und diese Möglichkeit mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin besprechen.



„Wechsel“-Jahre heißt ja auch „Wechsel“, also Zeit für eine Veränderung! Jetzt ist die Zeit gekommen, sich für sich selbst Zeit zu nehmen.



INTERVIEW MIT STEFANIE RUEB – HORMONCOACHIN

Stefanie Rueb lebt in Panama und arbeitet als Hormon Coach und Life Changer. Mit 30 Jahren wurde bei ihr Burnout diagnostiziert, mit Anfang 40 hatte sie die ersten Anzeichen der Wechseljahre. Damit wollte sie sich nicht abfinden und begann, sich intensiv mit Hormonen und hormoneller Dysbalance auseinanderzusetzen. Sie schaffte es, ihre mentalen und emotionalen Stressfaktoren zu erkennen und abzulegen. Als sie vor ein paar Jahren nach Panama auswanderte und ihre Füße den Sand berührten, merkte sie, dass sie wieder sie selbst ist – und auch sämtliche Wechseljahressymptome verschwunden waren. Heute macht sie anderen Menschen Mut und [unterstützt Frauen dabei](#), ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Sie bietet 1:1-Coachings mit Analysegesprächen und Ursachenforschung an sowie Seminare und Retreats zu Themen wie Hormon-Balance und Ernährung.

TENA: Wann haben für dich die Wechseljahre begonnen?

Stefanie Rueb: Das war relativ früh und sehr schockierend, weil ich damit nicht gerechnet habe. Mit etwa 40 hatte ich erste Anzeichen wie Schwindel, Hitzeattacken, Schlafstörungen, Libidoverlust und Gewichtsprobleme. Ich fragte eine Heilpraktikern wegen meiner Beschwerden. Sie sagte, ich komme in die Wechseljahre und müsse das jetzt so hinnehmen. Mit Anfang 40 konnte ich

mich damit nicht abfinden und habe mich dann in das Thema eingelesen. Aufgrund meines Berufes habe ich mit den Themen Körperbewusstsein, Stressmanagement etc. viel zu tun und es ist mir wie Schuppen von den Augen gefallen, dass Hormone und Stress extrem eng miteinander verbunden sind. Deshalb war ich überzeugt davon, hier einiges wieder in Gang bringen zu können, um die Wechseljahre abzumildern

oder sogar wieder aus ihnen herauszukommen.

Was hast du unternommen, um dich körperlich und emotional wieder besser zu fühlen?

Weil ich gemerkt habe, dass das Thema Wechseljahre ebenfalls mit Stress verbunden ist und ich zu dem Zeitpunkt ja auch Burnout-Coach war, habe ich mich dazu entschieden, mich zum Hormon-Coach ausbilden zu lassen – es war das fehlende Puzzleteil in

meinem Konzept. Irgendwann war mir dann auch klar, dass es nicht nur der Stress im Job ist, sondern auch die mentalen, emotionalen Stressfaktoren, die es zu berücksichtigen gilt.

Was hast du unternommen, um dich körperlich und emotional wieder besser zu fühlen?

Die erste Ausbildung habe ich in Deutschland absolviert. Hormone sind ein wahnsinnig breit gefächertes Thema. Danach habe ich viele andere Weiterbildungen gemacht, z. B. zu den Themen Leber, Nebenniere, Schilddrüsen und Ernährung, aber auch mentale Geschichten. Denn gerade auch diese emotionalen Blockaden stellen Stressoren dar, die die Hormone genauso aus der Balance werfen können wie der ganz normale Arbeits- oder Alltagsstress. Ich habe also wirklich viele Weiterbildungen absolviert, u. a. in der Schweiz und jetzt auch hier in Lateinamerika.

Wie kam es, dass du dann nach Panama ausgewandert bist?

Ich habe damals am Bodensee gelebt, wo es jedoch ab Oktober viel Nebel gibt, einhergehend mit depressiver Stimmung viele Monate lang. Als Sonnenkind brauche ich aber Sonnenschein, Wärme und Sand unter meinen Füßen. Da machte sich so eine latente Unzufriedenheit in meinem Leben breit, weil meine Seele irgendwie gesagt hat: „Das kann es noch nicht gewesen sein!“. „Wechsel“-Jahre heißt ja

auch „Wechsel“, also Zeit für eine Veränderung! Wir Frauen haben immer zu funktionieren, sind jahrelang da für Job, Kinder, Familie ... Jetzt ist die Zeit

„Hormone gehen uns alle an, in jedem Lebensbereich.“

gekommen, mir für mich selbst Zeit zu nehmen. Jetzt muss sich etwas ändern in meinem Leben. Ich muss meine Hormone wieder in den Griff bekommen, mein Leben so gestalten, wie ich es möchte, meine Stressoren ablegen – ja, und dann waren auch sämtliche Wechseljahressymptome wieder verschwunden.

Wie wichtig ist die Ernährung für die Hormonbalance?

Die Hormone benötigen Proteine. Sie sind deshalb äußerst wichtig, ebenso wie Aminosäuren und gute Fette. Es gilt, sich vitalstoffreich und grün zu ernähren. Ich vergleiche uns immer gerne mit Pflänzlein, die Licht benötigen. Wir sind zwar keine Höhlenmenschen mehr, aber wir verhalten uns wie diese: Wir kommen aus unserer Wohnung, fahren zum Job für 8 Stunden und fahren dann wieder zurück. Wir haben einfach viel zu wenig Sonnenlicht. Aber unser Körper braucht Sonnenlicht für die Erzeugung von Vitamin D und Serotonin, das sich dann in Melatonin umwandelt. Unsere Hormone –

außer den Stresshormonen – werden nur in den Ruhephasen produziert. Im Schlaf regenerieren wir, produzieren eben die guten Hormone. Deshalb ergeben sich auch hormonelle Dysbalancen bei zu wenig Schlaf. Schlaf ist also sehr wichtig, ebenso wie die Ernährung mit Proteinen, guten Fetten und grünen Lebensmitteln – all das unterstützt die Hormonbalance.

Für manche Frauen sind die Wechseljahre ein Tabuthema. Was sind sie für dich?

Sie stellen eine Chance dar, dass Frauen endlich ihren eigenen Weg gehen. Dass sie sich bewusst werden, was sie in ihrem Leben noch erreichen möchten. Jetzt ist es wirklich an der Zeit, in sich zu gehen und zu überlegen: Was sind meine Träume, was sind meine Wünsche, wie möchte ich mein Leben gestalten? Das war einer der Gründe, warum ich nach Panama ausgewandert bin. Ich hatte schon in Deutschland meine Hormone in Balance gebracht, aber erst, als ich in Panama war und meine Füße in den Sand stecken konnte, wurde mir klar: Ich bin wieder ich! Ich habe wieder mein Lachen, meine Power, meine Energie, ich bin wieder die Frau, die ich mal früher war! Meine Seele ist eben hier zufrieden, nicht in dem kalten, negativen Deutschland. Also auch das möchte ich den Frauen mit auf den Weg geben: **Hört auf Eure Seele, auf Euer Herz! Packt an, was ihr wirklich machen möchtet, und funktioniert nicht einfach.**



WOHER KOMMEN DIE DEPRESSIONEN UND WAS KANN FRAU TUN?

Mögliche psychische Beschwerden in den Wechseljahren haben oft nicht nur körperliche Ursachen. Häufig verändert sich in der zweiten Lebenshälfte nicht nur der Körper der Frau, sondern auch ihre Lebensumstände wandeln sich. Daher ist es nicht verwunderlich, dass die Psyche sich meldet und zum Beispiel Schlafstörungen, häufige Wutausbrüche oder Depressionen auftreten. Dem begegnen Frauen am besten mit einem ganzheitlichen Ansatz. Es kann also sinnvoll sein, nicht nur mit einem Gynäkologen zu

sprechen, sondern eventuell auch einen Psychiater oder Psychologen aufzusuchen. Eine weitere gute Unterstützung für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden bieten Selbsthilfegruppen, in denen sie sich austauschen können. Außerdem ist es wichtig, dass sie sich generell gut um sich selbst kümmern. Sport, eine gesunde Ernährung und eine positive Einstellung zu den Wechseljahren **pflegen Körper und Psyche gleichermaßen.**

Keine Angst vor Hilfe!

Ständige Müdigkeit, Angst, Schlafstörungen und starke Stimmungsschwanken können erste Anzeichen für eine depressive Phase sein. Schnelle Hilfe findest du bei der **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** unter der Rufnummer **0800 33 44 533** oder auf www.deutsche-depressionshilfe.de.

Die Wechseljahre können Frauen mit verschiedenen körperlichen Symptomen und psychischen Herausforderungen konfrontieren. Das macht es manchmal schwer, diese Phase willkommen zu heißen und als natürlichen Teil des Lebens zu akzeptieren. Doch eine positive Einstellung zu den Wechseljahren kann dir dabei helfen, psychische Symptome zu lindern und das Leben wieder in vollen Zügen zu genießen. Meditation und Achtsamkeit sind für viele Frauen ein Werkzeug, mit dem es ihnen gelingt, die Wechseljahre als neuen, aufregenden Lebensabschnitt anzunehmen.



EINE POSITIVE EINSTELLUNG DANK MEDITATION UND ACHTSAMKEIT

Bei Wechseljahresbeschwerden ist es sehr wichtig, dass du mit deinem Arzt oder deiner Ärztin sprichst. Zusammen könnt ihr entscheiden, ob eine [medikamentöse Behandlung](#) das Richtige für dich ist. Beim **Akzeptieren der Wechseljahre** helfen allerdings keine Tabletten – dieser Prozess fällt einigen Frauen leicht, vielen aber recht schwer. Achtsamkeit und Meditation können dir dabei helfen, weil beide Methoden lehren, Ereignisse, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, neugierig zu betrachten, erst einmal nicht zu bewerten und dadurch leichter zu akzeptieren.

Nehmen wir als Beispiel plötzlich auftretende Aggressivität. Betrachten wir sie **aus einer achtsamen Haltung heraus**, können wir sie erst mal als Phänomen wahrnehmen. Was passiert gerade in meinem Körper? Schlägt das Herz schneller, wird der Atem flacher? Vielleicht bemerkst du nach einer Weile, wie sich wieder

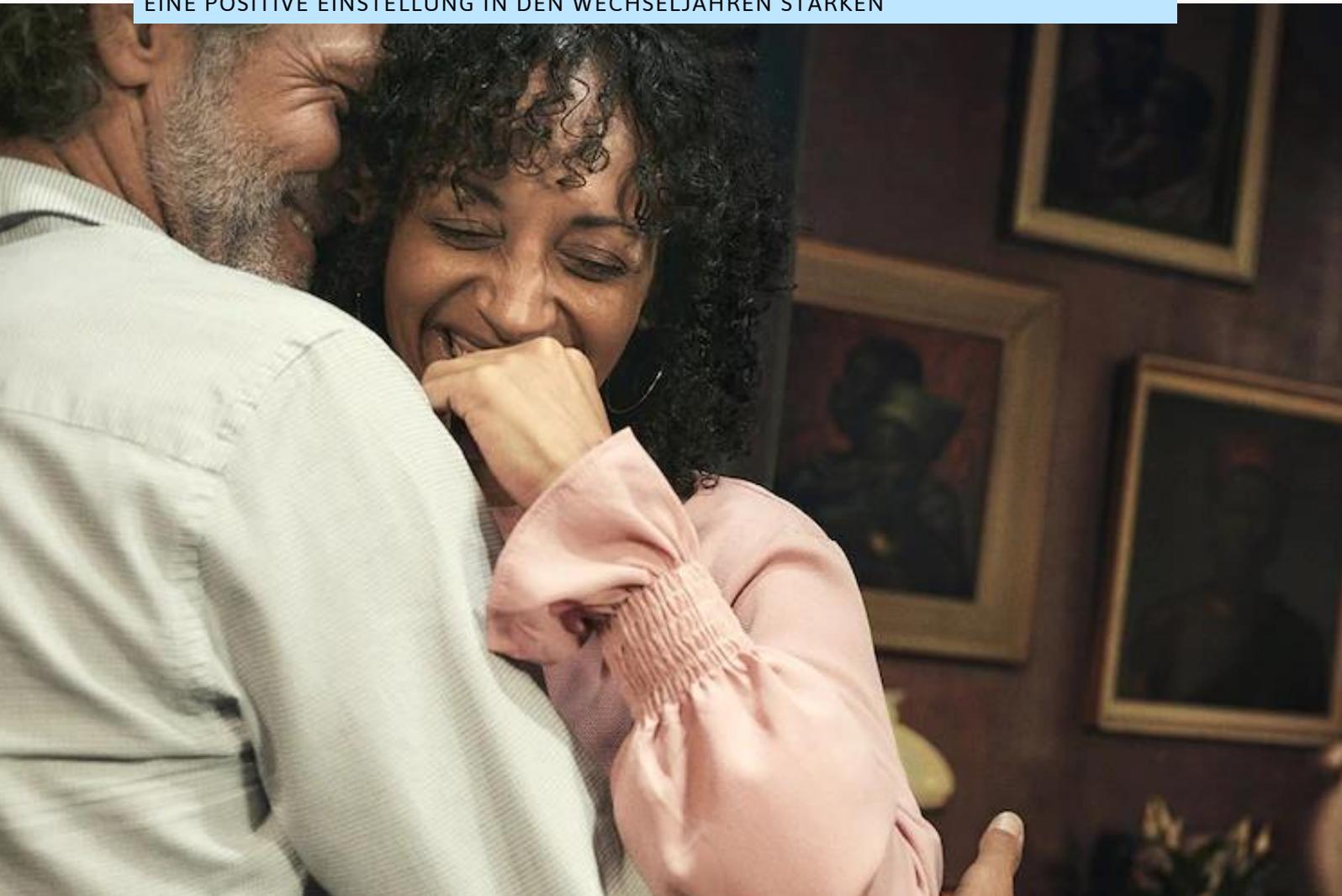
etwas verändert und du dich nun anders in deinem Körper fühlst. Besonders bei belastenden Gedanken kann diese Betrachtungsweise helfen. Beispielsweise ist der Gedanke, dass wir nicht mehr begehrenswert sind, weil sich unser Körper in den Wechseljahren verändert, eben nur das: ein Gedanke. Er hat keinen Anspruch darauf, wahr zu sein, und du kannst ihn durch andere Gedanken ersetzen.

Achtsames Denken braucht **etwas Zeit und Übung**, doch es lässt sich gut in Alltagssituationen trainieren, zum Beispiel beim Schneiden einer Karotte fürs Abendessen, während eines Waldspaziergangs oder bei einer kurzen Meditation. Für Letzteres reicht es aus, sich für ein paar Minuten mit geschlossenen Augen hinzusetzen und die Umgebung mit den restlichen Sinnen wahrzunehmen. Was höre, fühle, rieche, schmecke ich gerade? Nimm die Eindrücke einfach wahr, ohne sie zu bewerten.

Neben Meditation und Achtsamkeit gibt es natürlich weitere Tätigkeiten, die dir dabei helfen, in der neuen Lebensphase anzukommen. Dazu gehören unter anderem:

- **Tägliche Bewegung** an der frischen Luft.
- Sich mit Büchern, Gesprächen und Vorträgen **über das Thema Wechseljahre informieren**.
- **Neues lernen** oder Interessen nachgehen, die in den letzten Jahren eventuell zu kurz gekommen sind. Die Wechseljahre sind ein neuer Abschnitt im Leben, der genauso spannend und erfüllend sein kann wie die Jahrzehnte zuvor. Für Frauen lohnt es sich, Aktivitäten auszuprobieren, die es ihnen leichter machen, dies zu verstehen und anzunehmen.

EINE POSITIVE EINSTELLUNG IN DEN WECHSELJAHREN STÄRKEN





WENIGER LUST AUF SEX?

Wenn Frauen in den Wechseljahren weniger Lust auf Sex haben, hat das oft gar keine körperlichen, sondern **psychische Gründe**. Oder besser gesagt: Die körperlichen Veränderungen führen nicht selten zu [Ängsten und Zweifeln](#), die sich dann negativ auf die Lust auswirken. Ein paar Kilo mehr, Fältchen, Hitzewallungen, der Verlust der Fruchtbarkeit, obwohl man sich vielleicht noch ein Kind gewünscht hätte – die Liste

SEX UND WECHSELJAHRE?

Für viele Frauen verändert sich in den [Wechseljahren](#) der Umgang mit der Sexualität. Manche haben nun besonders Lust, Neues auszuprobieren, und empfinden es als befreiend, nach der Menopause nicht mehr schwanger werden zu können. Allerdings ist es auch häufig so, dass die körperlichen Veränderungen verunsichern. Schnell steht dann die Frage im Raum, ob man noch attraktiv und begehrenswert ist. Damit unter solchen Zweifeln nicht die Libido leidet, lohnt es sich, neugierig zu bleiben. Jetzt ist die beste Zeit, **den eigenen Körper und die Lust neu zu entdecken**.

der Gründe, warum sich Frauen in den Wechseljahren nicht begehrenswert fühlen, ist lang und für jede Frau individuell.

Was da hilft, sind **ehrliche Gespräche** mit Frauen, die auch gerade durch die Wechseljahre gehen, und vor allem mit dem Menschen, mit dem man eigentlich Sex haben möchte. Wer mit einer gleichaltrigen Person in einer Beziehung lebt, sollte das Thema offen ansprechen – sowohl bei einem weiblichen als auch bei einem männlichen Partner. Auch der Mann macht in der Mitte des Lebens Veränderungen durch. So kann beispielsweise seine Potenz nachlassen und er vermeidet Sex nicht, weil er seine Partnerin nicht mehr attraktiv findet, sondern weil er Angst hat, als Liebhaber zu „versagen“. Miteinander zu sprechen, Rücksicht zu nehmen und auszuprobieren, was sich jetzt für beide gut anfühlt, kann viel bewirken.

Sind es doch **körperliche Beschwerden**, die den eigentlich gewünschten Sex verhindern, ist der Arzt oder die Ärztin der richtige Gesprächspartner. Auch sollten Frauen sich nicht scheuen, psychische Probleme anzusprechen und so herauszufinden, was sie z. B. bei Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen unternehmen können.

VERHÜTUNG IN DEN WECHSELJAHREN



Auch wenn die Fruchtbarkeit in den Wechseljahren nachlässt, verhüten Frauen bis zur Menopause, um ungewollte Schwangerschaften zu verhindern. Frauen, die bereits ein ganzes Jahr lang keine Regelblutung mehr hatten, können im Allgemeinen auf die Verhütung verzichten. Allerdings sollte Frau das individuell mit dem Arzt oder der Ärztin besprechen. Und natürlich gilt: Wer nicht in einer monogamen Beziehung lebt und wechselnde Sexualpartner hat, greift auch nach der Menopause zu Kondomen, um sich vor Geschlechtskrankheiten zu schützen.

WECHSELJAHRE: MEDIKAMENTE UND BEHANDLUNGSANSÄTZE

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen und Schlafstörungen sind wohlbekannte Beschwerden, die etwa 40 von 100 Frauen während der Wechseljahre verspüren. Sind die Symptome so stark, dass dadurch die Lebensqualität beeinträchtigt wird, suchen viele

Frauen medizinischen Rat. Doch **welche Medikamente helfen**, die Beschwerden zuverlässig zu lindern? Und **wann sollte man welchen Arzt aufsuchen?**

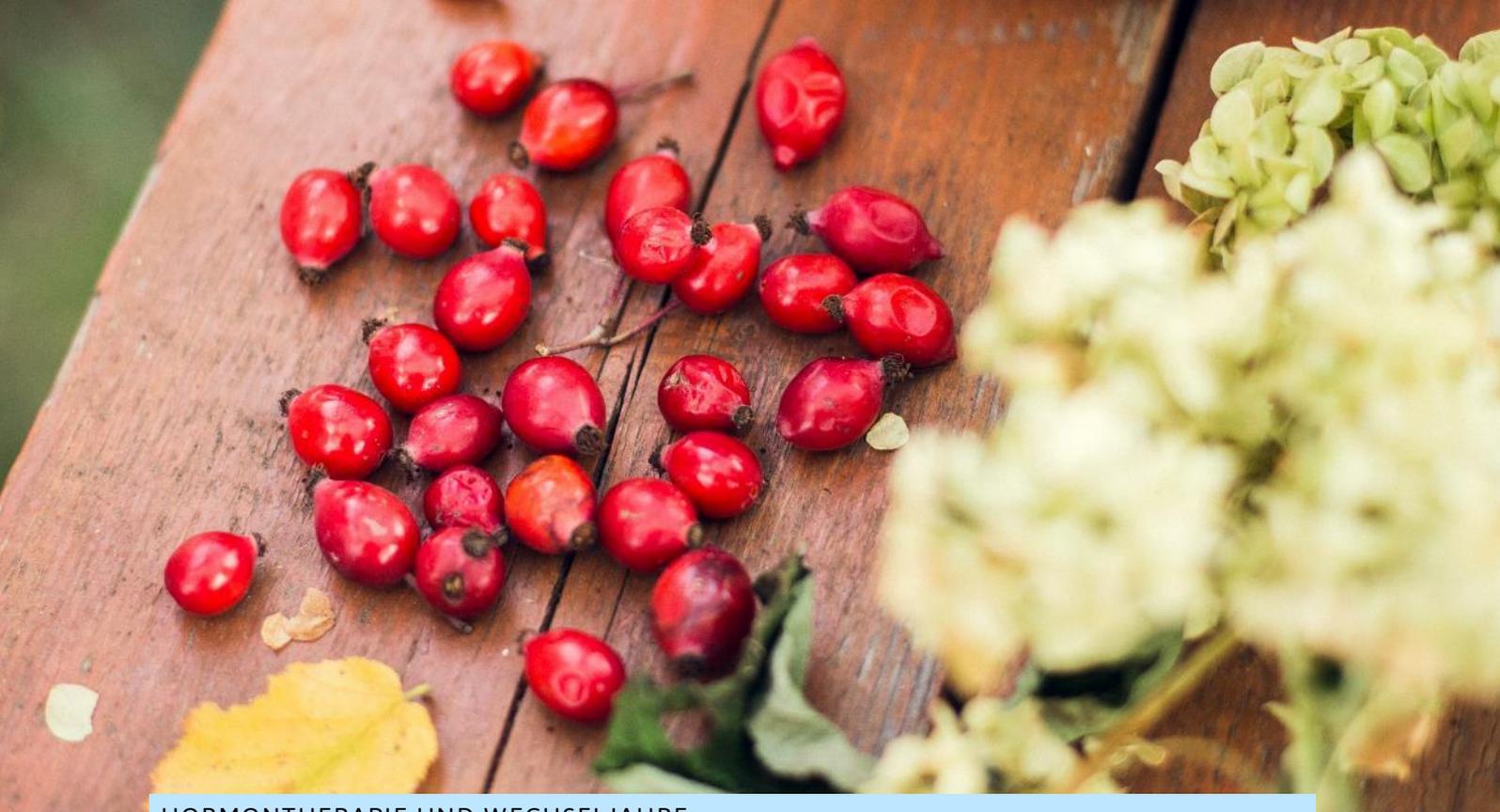
WANN ZU WELCHEM ARZT?

Sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und Entspannungsübungen können zu mehr Wohlbefinden während der Wechseljahre führen. Doch nicht immer lassen sich Beschwerden, die mit der hormonellen Umstellung einhergehen, auf diesem Wege lindern. Bei allen Fragen rund um die Wechseljahre sollte deine **Gynäkologin bzw. dein Gynäkologe der erste Ansprechpartner** sein. Welches Medikament das richtige für dich ist, solltest du ebenfalls immer in Absprache mit ihr bzw. ihm entscheiden. Denn so unterschiedlich die Beschwerden von Frau zu Frau sein können, so individuell sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Nicht immer sind es körperliche Beschwerden, die einen Gang zum Arzt notwendig machen.

Belasten dich die Begleitscheinungen der Wechseljahre so stark, dass du das Gefühl hast, ständig eine schwere emotionale Last zu tragen? Es ist absolut nichts Beschämendes daran, deine **Ängste und Sorgen mit einem Psychologen zu teilen!** Gemeinsam findet ihr mit Sicherheit Wege, wie du deine Lebensfreude wieder zurückgewinnst.

BITTE BEACHTE!

Ein **Beratungsgespräch** beim Frauenarzt bzw. der Frauenärztin wird unabhängig von den Beschwerden auch dringend empfohlen, wenn du **vor dem 45. Lebensjahr in die Wechseljahre kommst** oder nach einer längeren blutungsfreien Zeit erneut Blutungen aufkommen.



HORMONTHERAPIE UND WECHSELJAHRE

Um die Wechseljahresbeschwerden zu lindern, entscheiden sich einige Frauen für eine **Hormontherapie**. Bei einer Hormontherapie, auch als Hormonerersatztherapie (HRT) bezeichnet, wird der durch die Wechseljahre verursachte **Hormonmangel mit Medikamenten ausgeglichen**. Hormonpräparate mit Östrogen und Gestagen können helfen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche, aber auch Schlafstörungen, depressive Verstimmungen und urologische Beschwerden zu lindern. Sie sind in verschiedenen Darreichungsformen erhältlich: als Gel, als Pflaster oder als Tabletten. Es gibt auch Präparate mit bio-identischen Hormonen, deren Molekülstruktur exakt der der körpereigenen gleicht. Für jede Frau lässt sich ein geeignetes Präparat finden. Die Ärztin oder der Arzt wählt es entsprechend der Beschwerden, der anderen Erkrankungen und des Untersuchungsbefundes aus. Hormonpräparate haben **gewisse Nebenwirkungen**. So kann eine längere Einnahme das Risiko für die Entstehung von Blutgerinnseln, für Brustkrebs, Schlaganfälle und weitere Erkrankungen erhöhen. Aber andere Erkrankungen wie Osteoporose, Darmkrebs und Alzheimer scheinen weniger häufig aufzutreten. Deshalb sollte eine Therapie mit derartigen Medikamenten in den Wechseljahren individuell abgestimmt werden. Wenn du mit deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt über eine Hormontherapie sprichst, solltet ihr gemeinsam **Nutzen und Risiken sorgfältig abwägen**. Sowohl die Dauer der Therapie als auch die Dosis werden nach allen nötigen Untersuchungen bedarfsgerecht festgelegt.

PRÄPARATE, DIE HELFEN

- ✓ Pflaster oder Gel für die Haut
- ✓ Tabletten und Kapseln
- ✓ Spritze
- ✓ Nasenspray
- ✓ Gel, Creme oder Zäpfchen zum Einführen in die Vagina

Viele Frauen sind wegen der möglichen Nebenwirkungen einer Hormontherapie verunsichert und vertrauen lieber auf **pflanzliche Arzneimittel**, um ihre Wechseljahresbeschwerden zu lindern. Unter den zahlreichen pflanzlichen Mitteln finden sich auch Präparate mit **Extrakten der Traubensilberkerze**, die unter anderem Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Hitzewallungen und Scheidentrockenheit lindern sollen. Zwar sind derartige Präparate in Deutschland als Arzneimittel zugelassen, wie genau die Traubensilberkerze im Körper wirkt, ist allerdings noch nicht eindeutig geklärt. Als mögliche Nebenwirkungen können unter anderem Kopfschmerzen, Schwindel und Magen-Darm-Beschwerden auftreten.

Als gutes Mittel gegen Beschwerden in den Wechseljahren gilt auch die **sibirische Rhabarberwurzel** – sie ist ebenfalls als Arzneimittel zugelassen und kann bei manchen Beschwerden helfen.

Teezubereitungen aus Heilpflanzen wie Salbei (gegen Schweißausbrüche), Baldrian, Melisse und Hopfenblüten, Lavendel (bei Schlafstörungen) sowie Johanniskraut (gegen depressive Verstimmung und Stimmungsschwankungen) können unterstützend wirken. Die Pflanzen sind zum Teil hochdosiert als Präparate zum Einnehmen verfügbar sowie einzeln oder in Kombination miteinander als Teemischungen.

So unterschiedlich die pflanzlichen Präparate und ihre Wirkung auch sind, eines haben sie gemeinsam: Im Vergleich zu einer Hormontherapie fällt die **Wirkung meist deutlich milder aus und sie setzt langsamer ein**. Daher müssen derartige Präparate über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Auch homöopathische Mittel, Ayurveda oder Traditionelle Chinesische Medizin können durchaus Verbesserungen bringen.



Fazit

Wechseljahre und Medikamente:

Sowohl bei der Hormonersatztherapie als auch bei rezeptfreien pflanzlichen Präparaten sollten alle Vor- und Nachteile der Behandlung gründlich abgewogen werden. Deine Frauenärztin bzw. dein Frauenarzt kann dir unter Berücksichtigung deiner individuellen Beschwerden, deiner Vorerkrankungen und familiären Vorbelastungen ein passendes Medikament empfehlen. Am Ende liegt die Entscheidung für oder gegen ein Präparat aber natürlich bei dir.



WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG IN DEN WECHSELJAHREN?

Neben regelmäßigem [Sport](#) ist eine ausgewogene Ernährung maßgeblich dafür, wie fit und ausgeglichen wir uns fühlen. Vor allem dann, wenn dein Körper den hormonellen Veränderungen der Wechseljahre ausgesetzt ist, kannst du mit einer **bewussten Ernährungsweise** bestimmten Beschwerden entgegenwirken und Erkrankungen vorbeugen. Wie gelingt dir das?

FEHLENDE HORMONE AUSGLEICHEN

In den Wechseljahren produziert der Körper **immer weniger Östrogen und Gestagen**. Diese Hormone regulieren unter anderem den Menstruationszyklus und sie unterstützen die Funktionsweise des Magen-Darm-Trakts. Auch auf den Blutzuckerspiegel können sie sich positiv auswirken. Kommt nun dein Hormonspiegel in den Wechseljahren aus dem Gleichgewicht, sind neben depressiven Verstimmungen und Stimmungsschwankungen auch körperliche Symptome wie Hitzewallungen, Gelenkprobleme oder eine Blasenschwäche ganz normal. Möchtest du die typischen Wechseljahresbeschwerden lindern, kann eine Umstellung deiner Ernährung sinnvoll sein. Sogenannte Phytohormone, insbesondere **Phytoöstrogene**, sind in vielen Pflanzen enthalten; sie ähneln dem weiblichen Geschlechtshormon Östrogen.

Wenn du sie mit der Nahrung aufnimmst, kannst du deinen Hormonhaushalt positiv beeinflussen.

Pflanzliches Östrogen ist zum Beispiel in **Soja** enthalten, aus dem viele Fleischersatzprodukte hergestellt werden; unter anderem wird es zu Tofu verarbeitet. Soja enthält sogenannte Isoflavone, die zu den Phytoöstrogenen zählen und den Östrogenspiegel steigern lassen können. Eine ähnliche Wirkung hat **Leinsamen**: Er enthält Lignane, die ebenfalls zur Gruppe der Phytoöstrogene zählen. Leinsamen wird vor allem in Brot verbacken, du kannst die kleinen Samen aber auch in Smoothies geben oder über dein Müsli streuen.

Passende Tipps findest du bei [My TENA](#)

IN DEN WECHSELJAHREN AUF EINE VOLLWERTIGE ERNÄHRUNG ACHTEN

Mit einer ausgewogenen Ernährung kannst du dein Gewicht reduzieren und dein Wohlbefinden steigern. Denn **Übergewicht kann in den Wechseljahren gleich doppelt zu Buche schlagen**. Häufig bildet der Körper in den Wechseljahren nämlich Wassereinlagerungen. Kommen

noch eine ungesunde Ernährung und wenig Sport hinzu, führt das schnell zu Übergewicht. Möchtest du dein Gewicht halten oder reduzieren, solltest du deine Ernährung also anpassen.

Die folgenden Lebensmittel und Kräuter können dank der in ihnen enthaltenen Phytohormone ebenfalls Wechseljahresbeschwerden reduzieren:

- Trockenfrüchte
- Knoblauch
- Brokkoli
- Erdbeeren
- Cranberrys
- Mönchspfeffer
- Johanniskraut
- Traubensilberkerze
- Hopfen
- Rotklee
- Blumen- & Rosenkohl

SO KLAPPT DIE ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG:



Mit einer ausgewogenen Ernährung in den Wechseljahren trägst du dazu bei, dich wohler und fitter zu fühlen. Gleichzeitig kannst du damit bestimmten Krankheiten vorbeugen, die häufig mit Übergewicht einhergehen – etwa Diabetes oder Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

- ✓ Iss Vollkorn- statt Weißmehlprodukte.
- ✓ Koche mit reichlich Gemüse und iss viel Obst.
- ✓ Setze ab und zu Fisch, Fleisch und Eier auf deinen Speiseplan. Milchprodukte kannst du täglich verzehren.
- ✓ Verzichte auf Zucker, Salz und ungesunde Fette (gesättigte Fettsäuren).
- ✓ Trink keinen Alkohol.
- ✓ Nimm Lebensmittel mit Calcium und Vitamin D zu dir, um einer Osteoporose vorzubeugen.
- ✓ Mit einer ballaststoffreichen Ernährung wirkst du Verstopfungen entgegen.
- ✓ Scharf gewürzte Gerichte und koffeinhaltige Getränke solltest du meiden, um Hitzewallungen nicht zu verstärken. Trinke stattdessen Wasser und ungesüßte, koffeinfreie Tees und würze deine Speisen mit milden Kräutern



SPORT IN DEN WECHSELJAHREN: WELCHE AKTIVITÄTEN SIND GEEIGNET?

Sport ist in jedem Alter empfehlenswert. Er macht dich beweglicher, du stärkst damit deine Muskulatur und bekommst **ein besseres Körpergefühl**. Wenn sich in den Wechseljahren der Hormonhaushalt ändert, sich Symptome wie Stimmungsschwankungen oder Hitzewallungen zeigen, kann Sport dabei helfen, dass dir diese Beschwerden weniger zu schaffen machen und du dich besser entspannst.

WELCHE VORTEILE BRINGT SPORT IN DEN WECHSELJAHREN MIT SICH?

Sportlich aktiv zu sein bedeutet, sich körperlich fitter zu fühlen und auch geistig aktiver und frischer zu werden. Wer beim Sport Vollgas gibt, ist in der Regel im Alltag ausgeglichener und damit auch stressresistenter – privat und beruflich. In Kombination mit einer [ausgewogenen Ernährung](#) bist du bestens gegen Wechseljahresbeschwerden gewappnet.

DIESE VORTEILE HAT SPORT IN DEN WECHSELJAHREN:

- ✓ Fördert Entspannung und Erholung
- ✓ Bringt mehr Beweglichkeit und Ausdauer
- ✓ Stärkt Muskeln und Knochen
- ✓ Verbessert die Fitness
- ✓ Steigert das Wohlbefinden

WELCHE SPORTARTEN HALTEN DICH FIT?

Mit Ausdauer-, moderatem Krafttraining, Beweglichkeits- und Koordinationstraining kurbelst du deinen Kreislauf an. Hast du bisher wenig oder unregelmäßig Sport getrieben, solltest du langsam einsteigen und deine körperliche Fitness nach und nach steigern. **Bekämpfe Müdigkeit und Trägheit** beispielsweise mit kleinen Joggingrunden an der frischen Luft oder suche dir einen geeigneten Sportkurs im Fitnessstudio aus. Zudem kannst du mit Entspannungsübungen einen Ausgleich zum Alltagsstress schaffen. Das Wichtigste dabei: Der Sport soll dir Spaß machen und dir ein **nachhaltiges Wohlfühl bescheren**. Bist du dir unsicher, ob bestimmte Sportarten für dich geeignet sind, empfiehlt sich ein vorheriger Besuch beim Arzt. Eine Blasenschwäche muss dich übrigens nicht einschränken.



AUSDAUERSPORT

Joggen, Fahrradfahren, Schwimmen und Nordic Walking sind ideal, um deine Ausdauer zu steigern. Bringe dein Herz-Kreislauf-System mit Cardio-Training in Schwung. Erledige die Lebensmitteleinkäufe beispielsweise mit dem Fahrrad, mache die Joggingrunde zur Routine oder schließe dich den Nordic-Walking-Läufern im Park an. Schwimmen und Aquafitness sind besonders gelenkschonend.

ENTSPANNUNG

Mit **Yoga, Pilates, Tai-Chi und Qigong** kannst du innere Ruhe finden und Stimmungsschwankungen entgegenwirken. Du erlernst Techniken, die es dir ermöglichen, dich besser zu entspannen. Das gelingt, indem du bei den Übungen deine Konzentration auf Bewegungsabläufe, deinen Atem oder einzelne Körperpartien lenkst. Was am Anfang recht schwer erscheint, geht mit der Zeit in fließende Bewegungen über, mit denen du gleichzeitig deine Muskeln dehnen und eventuelle Verspannungen lösen kannst. Wichtig dabei ist, die Übungen korrekt auszuführen, damit du dich nicht verletzt.

GYMNASTIK UND TANZEN

Gymnastikübungen gibt es für bestimmte Körperbereiche oder als Ganzkörpertraining. Bauch, Beine, Po und Rücken sind dabei besonders relevant. Denn mit einer kräftigen Muskulatur vermeidest du auf Dauer beispielsweise Rücken-, Schulter- und Nackenbeschwerden. Du wirst schnell merken, dass du durch regelmäßigen Sport in den Wechseljahren dein Körpergefühl verbessern und somit auch depressiven Verstimmungen entgegenwirken kannst. Du tanzt gern? Dann kombiniere doch Gymnastikübungen mit Gute-Laune-Rhythmen in einem **Zumba- oder Aerobic-Kurs**.

TIPP: Weitere Tipps zum Umgang mit typischen Wechseljahresbeschwerden wie einer Blasenschwäche findest du bei [My TENA](#).

APPS – DIE DIGITALEN HELFER FÜR DIE WECHSELJAHRE

Sie versorgen uns mit nützlichen Tipps, unterstützen uns bei der Selbstreflexion und sind immer und überall dabei – **Apps, die das Leben leichter machen**. Auch in den Wechseljahren können solche digitalen Helfer eine große Unterstützung im Alltag sein.

MIMENO – FÜR BESSERE WECHSELJAHRE

Verstehen, was mit deinem Körper während der Wechseljahre passiert und was du bei Beschwerden tun kannst – genau dabei möchte dich die kostenlose App mimeno unterstützen. Mit dem mimeno-Tracker kannst du mit wenigen Klicks täglich **individuelle Beschwerden und Gegenmaßnahmen festhalten** und bekommst jeden Monat eine Gesamtübersicht angezeigt. Dank eines Algorithmus lernt mimeno aus deinen Angaben. So kann die App dich mit weiteren **nützlichen Tipps** versorgen. Bei mimeno findest du außerdem ein **vielseitiges Trainingsprogramm**, aus dem du zwischen Hormonyoga, Strength & Cardio und Meditationen wählen kannst. Wenn du im Vorfeld einen Fragebogen ausfüllst, bekommst du Trainingseinheiten vorgeschlagen, die genau **auf deine Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten** sind. Die mimeno App ist in den App Stores von [Google](#) und von [Apple](#) erhältlich.

DIE ETWAS ANDERE SPRECHSTUNDE – PER VIDEOCHAT

Mal eben Rücksprache mit deinem Frauenarzt bzw. deiner Frauenärztin halten? Das geht heutzutage **auch ohne persönliche Sprechstunde – nämlich per Videochat**. Auf Portalen wie [Doctolib](#), [Minxli](#) oder [Jameda](#) kannst du ganz einfach nachschauen, ob deine Ärztin bzw. dein Arzt diese Leistung anbietet.



Ansonsten wählst du eine andere Arztpraxis aus, die **eine Kassenzulassung hat**, und prüfst, ob diese eine Videosprechstunde im kassenärztlichen Leistungsrahmen anbietet. Dann bleibt die Fernbehandlung für dich **kostenlos**. Eine Videosprechstunde kannst du auch telefonisch über deine Krankenkasse vereinbaren lassen. Immer mehr Krankenkassen kooperieren mit auf Videosprechstunden spezialisierten Anbietern und ermöglichen ihren Kunden die bequeme Fernsprechstunde mit Ärzten **verschiedener Fachrichtungen**. Portale wie Doctolib sind auch als App für iOS und Android verfügbar.



AUSTAUSCH UND NETZWERK IN DEN WECHSELJAHREN EINFACHER GLEICHGESINNTE FINDEN!

Es gibt Tage, an denen die Wechseljahre eine Achterbahn der Gefühle sind. An solchen Tagen ist es besonders wichtig jemanden zu haben, der die eigene Gefühlslage voll und ganz nachvollziehen kann. **In entsprechenden Foren und privaten Gruppen in sozialen Netzwerken** wie Facebook kannst du dich mit anderen Frauen über die Höhen und Tiefen der Wechseljahre austauschen und bei Bedarf auch anonym loswerden, was dir gerade auf dem Herzen liegt.

Auf fragen.hormontherapie-wechseljahre.de beispielsweise, einem Angebot von FUNKE Gesundheit, findest du neben Wissenswertem zum Thema Wechseljahre ein Forum, in dem es ausschließlich um diese besondere Lebensphase geht. Zusätzlich zum Austausch mit anderen Frauen hast du hier außerdem Gelegenheit, **anonym Kontakt zu einem Experten** aufzunehmen, um dir beispielsweise eine weitere Meinung zu einem bestimmten Sachverhalt einzuholen. Ähnliche Vorteile bietet dir auch fragen.lifeline.de/forum/frauenheilkunde/wechseljahre/, ebenfalls von FUNKE Gesundheit initiiert. Dich **über Beschwerden und Therapiemöglichkeiten austauschen** oder einfach nur ausgelassen plaudern kannst du mit anderen Frauen auch in Foren, die beliebte Lifestyle-Magazine bzw. -Portale wie GoFeminin oder Brigitte auf ihren Websites anbieten. Der große

Vorteil hieran ist, dass die gesamte Kommunikation über separate Themen (sogenannte Threads) verläuft, was das Ganze sehr übersichtlich und nutzerfreundlich macht. Ein weiterer Pluspunkt der 50plus-Foren von [GoFeminin](#) und [Brigitte](#) ist, dass hier nicht nur über die Wechseljahre gesprochen werden darf, sondern über alles, was einen gerade bewegt.

Insbesondere wenn es um gesundheitsbezogene Themen geht, solltest du allerdings immer an eines denken: Auch wenn die Antworten anderer Nutzerinnen manchmal wie eine Experteneinschätzung wirken, können sie eine **ärztliche Beurteilung nicht ersetzen**.

Du kannst übrigens auch deinen Gynäkologen bzw. deine Gynäkologin nach weiteren Möglichkeiten zum Austauschen und Netzwerken mit anderen Frauen fragen. Er bzw. sie kennt gegebenenfalls entsprechende **Frauentreffs in deiner Umgebung**.

Für welchen Weg du dich am Ende auch entscheidest, der Austausch mit Gleichgesinnten kann dir enorm durch die Höhen und Tiefen der Wechseljahre helfen.

GLOSSAR

Depression: Psychische Erkrankung, deren Symptome unter anderem anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit und ein Gefühl innerer Leere sind.

Gestagene: Gruppe der Gelbkörperhormone, die maßgeblich für die Entstehung und Aufrechterhaltung einer Schwangerschaft am Anfang sind.

Hormontherapie/Hormonersatztherapie (HRT): Bei diesem Therapieansatz wird der durch die Wechseljahre verursachte Hormonmangel mit Medikamenten ausgeglichen. Dadurch sollen Beschwerden der Wechseljahre gelindert werden.

Isoflavone: Gehören zur Gruppe der Phytoöstrogene und sind vor allem in Hülsenfrüchten enthalten.

Klimakterium: Fachbegriff für die Wechseljahre.

Libido: Sexuelles Begehren; das Bedürfnis, Lust durch sexuelle Handlungen zu empfinden.

Lignane: Gehören zur Gruppe der Phytoöstrogene und sind unter anderem in Leinsamen, einigen Getreidearten und Hopfen enthalten.

Meditation: Eine spirituelle Praxis, die Ruhe, Ausgeglichenheit und Achtsamkeit fördert.

Menopause: Ende der fruchtbaren Phase.

Östrogene: Die wichtigsten weiblichen Sexualhormone; sie sind an sämtlichen Vorgängen im Körper beteiligt, die mit Geschlechtsreife, Zyklus und Schwangerschaft zu tun haben.

Perimenopause: Zeit zwischen dem Einsetzen der Wechseljahre und der Menopause.

pH-Wert: In den fruchtbaren Jahren liegt der normale pH-Wert der Vagina bei 3,5 bis 4,5, also im sauren Bereich. In den Wechseljahren steigt der Wert auf 5,0 bis 7,0 an und liegt damit nur noch im schwach sauren bis neutralen Bereich.

Phytoöstrogene (Phytohormone): Pflanzliche Botenstoffe, die Ähnlichkeit mit Östrogenen haben und Wechseljahresbeschwerden lindern können.

Pilates: Ganzkörpertraining, bei dem auch die tiefe Muskulatur, besonders im Bauch-, Beckenboden- und Rückenbereich, trainiert wird.

Postmenopause: Zeit zwischen Menopause und Ende der Wechseljahre.

Prämenopause: Beginn der hormonellen Umstellung vor dem Einsetzen der ersten Wechseljahresbeschwerden.

Progesteron: Hormon aus der Gruppe der Gestagene; sorgt für den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut und die Aufrechterhaltung einer Schwangerschaft zu Beginn.

Psychische Symptome: Beschwerden, die sich auf seelischer oder mentaler Ebene zeigen.

Qigong: Traditionelle chinesische Gesundheitslehre, die bestimmte Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsübungen vereint.

Tai-Chi: Chinesische Gesundheitslehre, die über fließende Bewegungsabläufe Körper und Seele in Einklang bringt (Meditation durch langsame Bewegung).

Yoga: Eine philosophische Lehre aus Indien, bei der Körper, Psyche und Seele durch die Anwendung bestimmter Körper- und Atemübungen in Einklang gebracht werden; dient der Entspannung.

BIST DU IN DEN WECHSELJAHREN? MACH DEN TEST!

Du beobachtest in letzter Zeit vermehrt Symptome wie Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Hitzewallungen an dir? Zudem ist dein Zyklus unregelmäßig? Dieser Test kann dir einen ersten Aufschluss darüber geben, ob deine Wechseljahre bereits begonnen haben. Bitte beachte dabei: Möchtest du auf Nummer sicher gehen, ist ein Arztbesuch unumgänglich. Dieser Test dient lediglich als Anhaltspunkt um abzuschätzen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit dafür ist, dass die hormonelle Umstellung bei dir bereits begonnen hat.

Bist du älter als 42 Jahre?

Ja Nein

Hast du in letzter Zeit Veränderungen am Zyklus und der Menstruation beobachtet? Ist deine Monatsblutung unregelmäßiger, schwächer oder bleibt sie auch mal ganz aus?

Ja Nein

Leidest du unter plötzlich auftretenden Hitzewallungen in Verbindung mit Schweißausbrüchen?

Ja Nein

Hast du Beschwerden wie Herzstolpern oder Herzrasen an dir beobachtet?

Ja Nein

Hast du in letzter Zeit öfter Probleme damit, ein- oder durchzuschlafen?

Ja Nein

Hast du Stimmungsschwankungen, bist du plötzlich bedrückt oder verlierst du schnell die Nerven?

Ja Nein

Ist deine Haut trockener als sonst?

Ja Nein

Leidest du ohne erkennbaren Grund an innerer Unruhe, Nervosität oder Angstzuständen?

Ja Nein

Bist du in letzter Zeit schneller erschöpft und fühlst dich weniger belastbar?

Ja Nein

Hast du vermehrt Probleme damit, dir Dinge zu merken oder konzentriert zu arbeiten?

Ja Nein

Leidest du unter vaginaler Trockenheit und damit verbundenen Schmerzen beim Geschlechtsverkehr?

Ja Nein

Beobachtest du an dir häufigeren Harndrang oder sogar unbeabsichtigten Harnverlust?

Ja Nein

Hast du Schmerzen oder andere Beschwerden an Muskeln oder Gelenken, denen keine andere Erkrankung zugrunde liegt?

Ja Nein

0–3 Antworten mit Ja:

Bisher sind bei dir kaum Anzeichen für einen möglichen Beginn der Wechseljahre aufgetreten. Wenn du Beschwerden hast, die dir Sorgen bereiten, solltest du natürlich dennoch deinen Gynäkologen oder deine Gynäkologin zurate ziehen.

4–7 Antworten mit Ja:

Es gibt Anzeichen dafür, dass du dich bereits in der Anfangsphase der Wechseljahre befindest. Leidest du vermehrt unter deinen Beschwerden, frag deine Frauenärztin oder deinen Frauenarzt um Rat oder lass dich in der Apotheke zu sanft wirkenden pflanzlichen Mitteln beraten. Leidest du unter hormonell bedingter Reizblase, können dir die Produkte von TENA zu mehr Sicherheit und Lebensqualität verhelfen.

8–13 Antworten mit Ja:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass sich dein Hormonhaushalt bereits im Umbruch befindet. Laut deinen Angaben leidest du an einer Reihe von Beschwerden, die deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Es ist ratsam, sich mit deinem Gynäkologen oder deiner Gynäkologin über geeignete Behandlungsmaßnahmen abzustimmen. So kannst du deine Wechseljahre möglichst aktiv und unbeschwert genießen.

Wenn du das Beschwerdetagebuch auf Papier haben möchtest, achte darauf, beim Drucken nur diese Seite auszuwählen – so verhinderst du Papier- und Farbverschwendung.

BESCHWERDETAGEBUCH

Die Symptome während der Wechseljahre sind von Frau zu Frau verschieden und können sich mit der Zeit ändern. Mit unserem Beschwerdetagebuch behältst du den Überblick über die häufigsten Symptome und kannst diese mit deinem Arzt besprechen.

Beschwerde Tag ↓	Gewicht in kg →	Blutungen	Brustspannen	Hitzewallungen	Kopfschmerzen	Schmierblutungen	Stimmungsschwankungen	Unterleibsschmerzen	Verdauungsstörungen
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									



TENA bietet Inkontinenzprodukte und Lösungen für Privatkunden sowie Einrichtungen im Gesundheitswesen in mehr als 90 Ländern an. Damit steht das Unternehmen an vorderster Stelle bei der Entwicklung von Produkten, die die Bedürfnisse von Millionen Menschen weltweit erfüllen.

Der Mensch steht im Mittelpunkt

Blasenschwäche tritt nicht nur überraschend häufig auf, sie ist auch keineswegs abhängig von Alter oder Gesundheitszustand und kann Menschen in ihren besten Jahren betreffen. Im Übrigen beeinträchtigt Blasenschwäche Menschen auf unterschiedliche Weise. Sie ist an sich keine besonders schwerwiegende Erkrankung, aber das damit verbundene gesellschaftliche Tabu kann das soziale Selbstwertgefühl eines Menschen erheblich beeinträchtigen. Außerdem kann Blasenschwäche bei den Betroffenen zu Angst und Isolation führen. Pflegende Verwandte möchten ihren Angehörigen häufig helfen, ihre Würde zu bewahren, während professionelle Einrichtungen den Anspruch an hochwertige Versorgung und ihre Budgetvorgaben gegeneinander abwägen müssen.

TENA

Mit mehr als 50 Jahren Erfahrung ist TENA weltweit führend im Management von Blasenschwäche und bietet Produkte und Leistungen für Privatkunden sowie Einrichtungen im Gesundheitswesen in 90 Ländern.

Wir arbeiten engagiert an der Entwicklung von Produkten und Leistungen, die den Alltag für Menschen verbessern, die bereits Erfahrungen mit einer sensiblen Blase oder Blasenschwäche gemacht haben.

[ZURÜCK ZUM ANFANG](#)

IMPRESSUM

PERFORMICS GERMANY GMBH
Leibnizstraße 65
10629 Berlin
info@performics.com

Im Auftrag von

Essity Germany GmbH
Sandhofer Str. 176
68305 Mannheim
Deutschland