



„Gesund durch die Wechseljahre – Was hilft wirklich?“

Expertenchat vom 14. Juli 2009 mit [Andrea Redecker](#), GfG-Wechseljahresberaterin und Kursleiterin für Wechseljahre und Frauengesundheit.

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Veränderung und signalisieren den Beginn eines neuen Lebensabschnitts. Dennoch können bei Frauen in dieser Zeit Beschwerden auftreten. Was man tun kann, um möglichst unbeschwert und aktiv in diesen neuen Lebensabschnitt zu gehen, war Thema dieses Expertenchats.

Anzeichen – der Beginn der Wechseljahre

Die Expertin, Frau Redecker, betonte, dass die Zeichen für beginnende Wechseljahre so unterschiedlich seien wie die Frauen in den Wechseljahren selbst. Gemeinsames Merkmal aber ist das Ausbleiben der Menstruation. Darüber hinaus gibt es auch viele kleine Anzeichen wie etwa Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen, so Frau Redecker. Die Expertin betonte aber, dass bei etwa einem Drittel der Frauen keine Wechseljahresbeschwerden auftreten und ein weiteres Drittel der Frauen lediglich leichte Beschwerden zeigen. Ist die letzte Monatsblutung mehr als ein Jahr her, könne man davon ausgehen, dass die Wechseljahre vorüber seien.

Tipps im Umgang mit dem Wandel

Eine gesunde Lebensführung sei die beste Vorbereitung auf den kommenden Wandel. Dazu zählen, so die Expertin, eine vollwertige, kalziumreiche und basische Ernährung, beispielsweise nach dem Glyx-Prinzip, aber auch Entspannungsübungen zum Stressabbau und regelmäßige Bewegung (bspw. Spaziergänge). Der Austausch mit anderen gleich betroffenen Frauen ist hilfreich, so z.B. die Teilnahme an Wechseljahrs-Gruppen. Auch die Beschäftigung mit Musik und Tanz helfe vielen Frauen die Freude und Lebensenergie wieder zu entdecken. Bei Hitzewallungen sei es ratsam die Kleidung anzupassen. Frau Redecker verwies hierbei auf den sogenannten Zwiebellook und auch atmungsaktive Naturfasern seien

empfehlenswert. Neben einer gesunden Ernährung sei es auch wichtig, ausreichend zu trinken. Vielfach können homöopathische Mittel oder Aromatherapien die Beschwerden lindern. Hilfreich sei es auch die Hitzewallungen als Zeichen für einen Energieschub zu betrachten. Regelmäßige Partnergespräche empfahl die Expertin Frauen mit häufigen Stimmungsschwankungen, ggf. mit Unterstützung eines geschulten Beraters. Immer wieder betonte Frau Redecker, dass die Wechseljahre keine Krankheit seien und nicht zwangsläufig sofort ein Arztbesuch nötig sei und man brauche sich auch nicht übermäßig zu schonen. Im Gegenteil, eine gesunde Lebensweise und körperliche Fitness sind die beste Prävention gegen starke Beschwerden in den Wechseljahren. Die Lust auf Sex müsse auch nicht in den Wechseljahren nachlassen, Frau Redecker regte bei langjährigen Beziehungen ebenfalls zu Partnergesprächen an. Auf die Frage einer Chatteilnehmerin nach einer Alternative zur Hormonersatztherapie (HET) empfahl Frau Redecker viele Möglichkeiten alternativ mit Wechseljahres-Zeichen umzugehen. Die Naturheilkunde und Homöopathie biete Frauen hierbei gute Möglichkeiten. Auch empfahl sie mehr Eigenverantwortlichkeit gegenüber dem eigenen Körper, ein besseres Kennenlernen des Körpers und seiner Grenzen, sowie Akkupunktur, Beckenbodenübungen, Gewichtskontrolle und einen gesunden Lebensstil als alternative Möglichkeiten zu einer HET. Die Expertin sprach bei der HET davon, dass diese immer als letzte Möglichkeit in Betracht gezogen werden sollte.

Das Positive sehen

Sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, helfe vielen Frauen die Vorurteile gegenüber den Wechseljahren und das damit verbundene Unwohlsein loszuwerden, so die Expertin. Allein die Einstellung, die Wechseljahre als eine natürliche Phase anzusehen (die Wechseljahre als „Pubertät rückwärts“ betrachten) und diese zu akzeptieren, erleichtere es Frauen, diese Zeit positiver zu bewerten und ihre guten Seiten zu sehen.

Die Wendezeit biete vielen Chancen. Sie eröffne Möglichkeiten zur Veränderung, zu neuen Freiheiten, zum Entdecken von Kräften, Ressourcen und Fähigkeiten. Mitunter falle es Frauen in dieser Zeit leichter, neue Wege zu gehen. Mit dieser neuen Sichtweise ergäben sich neue Perspektiven. Auch den „sorgloseren“ Umgang mit der Sexualität durch das Ende der Fruchtbarkeit nannte Frau Redecker als positiven Aspekt der Zeit nach den Wechseljahren.

Auf Nachfrage einer Chatteilnehmerin empfahl Frau Redecker folgende Bücher:

- Wechseljahre - Was Frauen wissen sollten von der Verbraucherzentrale.
- Wechseljahre. Der andere Weg von Linda Ojeda. Kunstmann Verlag.

- Wendezeiten im Leben der Frau. Autor: Irene Kummer, Kösel verlag.
- Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen. Autor: Elisabeth Buchner

Zusammenfassend betonte die Expertin noch einmal, dass die Wechseljahre keine Krankheit seien und nicht nur mit den Hormonen zusammenhängen. sie empfahl Frauen, sich untereinander auszutauschen und an WJ-Gruppen (WJ=Wechseljahre) teilzunehmen. Passende Termine seien der Homepage der [GfG](#) zu entnehmen.