



# Mit **Lea** zum Top-Arzt Leichter durch die Wechseljahre

Keine Regel, keine Verhütung mehr, die Kinder flügge – eigentlich ist für Frauen alles auf Neustart gepolt. Doch Wechseljahresbeschwerden bremsen aus. Wie diese Zeit trotzdem zum selbstbestimmten Anfang wird

**S**ie stellen so einiges auf den Kopf. Der Menstruationszyklus wird unregelmäßig, die Blutung stärker, Hitzewallungen kommen und gehen. Viele der acht Millionen deutschen Frauen, die gerade in den Wechseljahren sind, fragen sich ängstlich: „Was passiert da bloß mit mir?“ Denn sie können sich urplötzliche Schlafprobleme, Reizbarkeit, Nervosität, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Haarausfall oder nächtliche Schweißausbrüche kaum

erklären. Am quälendsten: Von Null auf 100 Hitzewallungen, die bis zu 60-mal am Tag den Schweiß auf Stirn und Oberlippe treiben. Die SWAN-Studie der Wake Forest School of Medicine in North Carolina zeigt, dass diese „Flashes“ im Schnitt 7,4 Jahre das Leben schwer machen. Das klingt schrecklich lang. Aber ein Drittel der Frauen merkt gar nichts, ein Drittel eine kleine Spur. Nur ein Drittel hat starke Beschwerden. Vier Experten helfen mit ihren Tipps entspannt durch diese wechselhafte Zeit.

## ! 5 Helfer bei Hitzewallungen

- 1 **Obst und Gemüse** Frauen, die zu 80 Prozent vegetarisch essen, bekommen mehr ausgleichende Pflanzenhormone.
- 2 **Akupunktur** verringert Hitzeattacken um ein Drittel, so eine Studie des Baptist Medical Center, Winston-Salem. Hält 6 Monate.
- 3 **Zuwendung** Zehn Minuten mit einem lieben Menschen telefonieren erhöht den Spiegel

- des Kuschelhormons Oxytocin. Und der Wert des Weiblichkeits-Hormons Progesteron steigt.
- 4 **Vollbad** 2 Handvoll frische Salbeiblätter, 5 EL Meersalz ins lauwarme Bad geben. 20 Minuten.
- 5 **Mandel-Snack** Nächtliche Hitzewallungen coolt laut der Universität Los Angeles 1 Handvoll Mandeln kurz vorm Schlafen deutlich herunter.

## Pflanzenarznei ersetzt Hormone

➔ Das bis zu zwei Meter große Hahnenfußgewächs namens Traubensilberkerze gilt als eines der wichtigsten Frauenkräuter schlechthin. Seine Wurzeln enthalten östrogenähnliche Inhaltsstoffe wie etwa Actin oder Cimicifugosid, die bei klimakterischen Schlafstörungen, Kopfweg, Migräne und Hitzewallungen helfen. Hocheffektiv gegen Stimmungsschwankungen ist eine Kombination aus Traubensilberkerze und Johanniskraut (z. B. in „Remifemin plus“, rezeptfrei in der Apotheke).



**Dr. Katrin Schaudig**  
Frauenärztin, Praxis Hormone  
„Keine Angst vor Ersatzhormonen“

**V**iele Frauen verzichten aus Furcht vor Brustkrebs auf Hormon-Hilfe. Die Vizepräsidentin der Deutschen Menopause Gesellschaft relativiert das

■ **Wann ist ein Hormonersatz nötig?** Immer dann, wenn Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Schlafstörungen einen so großen Leidensdruck bei Frauen erzeugen, dass sie ihre Lebensqualität erheblich einschränken.

■ **Hat die Hormonersatz-Therapie eigentlich Risiken?** Ihr Nutzen übersteigt meist mögliche Gefahren. Eine Hormontherapie hilft rasch und effektiv, schützt vor Osteoporose und Diabetes. Bei frühzeitigem Beginn vermutlich auch vor Herzerkrankungen. Eine Östrogengabe über die Haut senkt das erhöhte Thromboserisiko.

■ **Wie sieht es mit Brustkrebs aus?** In den ersten Jahren der Hormontherapie ist das Risiko nur leicht erhöht. Nach fünf Jahren erkranken zwei von 1000 Frauen mehr an Brustkrebs als unbehandelte. Bei reiner Östrogengabe ist das Risiko noch geringer. Ganz wichtig: Regelmäßige Brustuntersuchungen.

■ **Sind bioidentische Hormone besser?** Bei uns wird vor allem bioidentisches Estradiol aus Diosgenin der Yamswurzel, Sojabohne verwendet. Vermutlich hat aber bioidentisches Progesteron Vorteile gegenüber einigen synthetischen Gestagenen.

■ **Muss ich trotzdem verhüten?** Bleibt die Menstruation vor dem 50. Lebensjahr für immer aus, sollten sie trotzdem noch zwei Jahre lang verhüten, nach dem 50. Lebensjahr noch ein Jahr lang.



**Prof. Ingrid Gerhard**  
Gynäkologin aus Heidelberg  
„Erst mal Pflanzenhormone probieren“

**I**mmer mehr Frauen wünschen sich im Klimakterium natürliche Hormon-Hilfe, sagt die Gründerin der Internet-Plattform netzwerk-frauengesundheit.com

■ **Wann sollten Frauen zu Pflanzenhormonen greifen?** Ich rate ihnen bei Wechseljahresbeschwerden erst einmal zu Apotheke-Präparaten mit Pflanzenhormonen. Sibirischer Rhabarber, Mönchspfeffer, Traubensilberkerze z. B. sind immer einen Versuch wert.

■ **Können sie den Hormonmangel ausgleichen?** Ja, Pflanzenhormone wirken ausgleichend, ohne die körpereigenen Hormone zu erhöhen. Dadurch schützen sie Knochen und Blutgefäße, ohne dass die Gebärmutter-Schleimhaut wächst oder das Brustkrebsrisiko steigt.

■ **Und Frauen, die Brustkrebs hatten?** Nicht ratsam sind für sie Rotklee-, Soja-, Salbei-Präparate. Da die Phytoöstrogene etwa der Traubensilberkerze aber nicht an Östrogen-Rezeptoren andocken, können sie diese Frauen bedenkenlos nehmen.

■ **Helfen auch Lebensmittel?** Vor allem Leinsamen, Sojaprodukte wie Tofu, Kichererbsen, Hülsenfrüchte, Mais, Fenchel, Süßkartoffeln, Trockenobst oder Vollkorngetreide wie Weizenkleie, Roggen-, Hafermehl enthalten östrogenartige Isoflavonoide und Lignane.

■ **Und der trendige Granatapfel?** Gegen handfeste Wechseljahresbeschwerden bringt es nichts, Granatapfel zu essen oder ihren Saft zu trinken. Dann sollten Sie zu dem Öl der Granatapfelsamen in Nahrungsergänzungsmitteln greifen.



**Dr. Irmgard Zierden**  
Frauenärztin aus Köln  
„Wie eine Mutter für sich sorgen“

**D**iese Zeit des Wandels ist für die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe kein Grund, sich mutlos zu ducken. Sondern sich nur Gutes zu tun

■ **Warum ist diese Zeit oft so ein großes Wechselbad?** In der hormonellen Umbruchzeit sinkt das Sexualhormon Estradiol von ca. 100 Mikrogramm am Tag auf fünf bis zehn. Das Ende der Fruchtbarkeit naht. Frauen müssen heute fast 30 Jahre im Hormon-Defizit leben. Eine Bürde...

■ **Alles nur eine Frage der Einstellung?** Ob diese Zeit beschwerlich wird oder spurlos vorüberzieht, liegt zum großen Teil in den Genen. Hat die Mutter gelitten, wird es die Tochter wohl auch tun. Der Umgang mit Beschwerden spielt ebenso eine Rolle.

■ **Wie meinen Sie das?** Frauen mit einer positiven Lebenseinstellung haben einen niedrigeren Spiegel des Stress-Hormons Cortisol.

Damit mehr seines Gegenspielers, der Estradiol-Vorstufe DHEA.

■ **Was kann da jede Frau machen?** Stichwort Selbstfürsorge: Sie sollte sich jeden Tag eine kleine Oase schaffen. Bei Lieblingsmusik, im Gespräch mit der Freundin. Und treiben Frauen z. B. nur dreimal die Woche 20 Minuten Sport, kommen sie gelassener durchs Klimakterium. Ideal: 70 Prozent Ausdauersport, 30 Prozent Muskel-Training.

■ **Was gehört noch zur Selbstfürsorge?** Achtsamkeits-Übungen stärken die Seele, lassen Frauen diese Lebensphase weniger ängstlich – selbstbewusster – meistern. Und genau so wichtig ist es, diese neue Lebensphase nach dem Ende der Fruchtbarkeit als eine große Chance zu betrachten. Für Frauen wird wieder mehr Energie für sich selbst frei. Sie können sie nutzen, um noch einmal neu durchzustarten, neue Ziele abzustecken, Partnerschaft und Sexualität neu zu entdecken.



**Dr. Markus Wiesenauer**  
Allgemeinmediziner in Kernen  
„Impulse für die Selbsthilfe“

**D**er Facharzt für Homöopathie und Naturheilverfahren rät Frauen dazu, ihren Körper in der anstrengenden Umbruchs-Phase sanft zu unterstützen

■ **Kommt auch Hilfe aus der Naturheilkunde?** Ja, gegen Hitzewallungen helfen z. B. abendliche, warme Fußbäder mit ätherischem Lavendelöl. Sie beruhigen das Thermo-Regulationszentrum im Gehirn über die Haut und eingeatmete Duftmoleküle.

■ **Und bei Schlafproblemen?** Probieren Sie es mal mit dieser Atemübung: Atmen Sie im Sitzen ein. Versuchen Sie, Ihre Lungen so groß wie möglich werden zu lassen, und machen Sie Ihren Bauch rund. Lassen Sie jetzt los und atmen wieder aus. 20-mal wiederholen.

■ **Was bringt Homöopathie?** Sie unterstützt die Regulationskräfte des Körpers, so dass er seinen Hormonhaushalt in seinem ganz eige-

nen Rhythmus neu einstellen kann. Homöopathika können ihm dabei helfen, entspannt in ein neues Gleichgewicht zu kommen.

■ **Zu welchen Mitteln raten Sie?** Bewährt hat sich z. B. Sepia D12 aus der ‚Tinte‘ des Tintenfischs, wenn sich Hitzewallungen mit Kälteempfinden abwechseln. Und mit der Kanadischen Blutwurzel Sanguinaria D6 und Lachesis D12, der Buschmeisterschlange, lassen sich Hitzewallungen mit anfallsartigen Gesichtsrötungen, Herzrasen beeinflussen. Bei Scheidentrockenheit, auch bei Hautproblemen hilft Natrium chloratum D12. Wer sich seelisch unausgeglichen fühlt und nahe am Wasser gebaut ist, kann sein vegetatives Nervensystem mit der Küchenschelle, Pulsatilla pratensis D12, ausgleichen.

■ **Wo sind die Grenzen?** Wenn natürliche Maßnahmen nicht innerhalb von drei Monaten eine spürbare Wirkung entwickeln, sollten Sie zu Ihrem Frauenarzt gehen.