



## Der große Wechseljahres-Kompass

Von *Rothenburg-Partner*

Erstellt am 29 Okt 2014 - 12:22

Die weibliche Lebenserwartung in Deutschland liegt mittlerweile bei rund 84 Jahren. Kein Wunder also, dass die Wechseljahre Frauen meist in der Mitte des Lebens treffen und ihnen so gar nicht ins Konzept passen. Denn Frauen in der Lebensmitte stehen mit beiden Beinen im Leben, haben ihren Weg gefunden und kennen ihre Bedürfnisse. Sie möchten sich nicht von lästigen Wechseljahresbeschwerden die Laune verderben oder gar aus der Bahn werfen lassen. Kurz: Für Hitzewallungen, Schweißausbrüche und depressive Verstimmungen ist kein Platz. Für diese Frauen ist es wichtig zu wissen: Niemand ist den unangenehmen Begleiterscheinungen der hormonellen Umstellungen hilflos ausgeliefert. Denn es gibt wirksame Hilfe.

### Turbulenzen im Hormonhaushalt

Ab dem 45. Lebensjahr setzen bei den meisten Frauen die Wechseljahre ein, meist schleichend und zunächst durch einen unregelmäßiger werdenden Zyklus. Mit Anfang 50 tritt dann im Durchschnitt die letzte Monatsblutung auf. Die Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt gehen nicht an allen Frauen spurlos vorüber. Rund zwei Drittel der Frauen leiden während der Menopause unter körperlichen und seelischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Für diese Frauen bietet unser Wechseljahres-Kompass praktische Tipps und sanfte Lösungen für die häufigsten Begleiterscheinungen.

### Hitzewallungen – Chaos im Wärmeregulationszentrum

Die Steuerung der Körperkerntemperatur wird durch das hormonelle Ungleichgewicht während des Klimakteriums beeinflusst. Denn das Wärmeregulationszentrum im Gehirn ist vom Östrogenspiegel abhängig. Schwankt dieser und verursacht so Störungen im Botenstoffhaushalt des Gehirns, reagiert das Wärmeregulationszentrum empfindlicher auf an sich normale Schwankungen der Körperkerntemperatur. Schon ein leichter Anstieg der Körperkerntemperatur wird daher als ein „Überhitzen“ des Körpers interpretiert und es wird gegengesteuert. Das Nervensystem sorgt nun dafür, dass sich die Hautgefäße weiten, um Wärme abzugeben und den Körper zu kühlen. Plötzliche Schweißausbrüche und Hitzewallungen, die meist im Brustbereich beginnen und dann bis in den Kopf steigen, sind die Folgen. Hier hilft der Zwiebellook: Wer mehrere dünne Kleidungsstücke übereinander trägt, kann bei einer Hitzeattacke schnell und unkompliziert die oberste Schicht ausziehen und so für Abkühlung sorgen. Zusätzlich kann ein spezieller Extrakt aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze (in Remifemin®) Hitzewallungen und Schweißausbrüche lindern, indem er das Wärmeregulationszentrum wieder ins Gleichgewicht bringt.

### Schlafstörungen – wenn die Nacht zum Albtraum wird

Die Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt können sich auch auf die Nachtruhe auswirken: Viele Frauen können während der Wechseljahre schlecht einschlafen oder liegen nachts stundenlang wach – oft in Folge von Schweißattacken oder Gedankenkreisen. Das Problem: Ein gestörter Schlaf zerrt nicht nur an den Nerven und schlägt aufs Gemüt, sondern mindert auch die Leistungsfähigkeit. Pflanzliche Hilfe gegen einen gestörten Schlaf bietet die Kombination aus dem iCR-Spezialextrakt\* der Traubensilberkerze und Johanniskraut (wie in Remifemin® plus). Im Gegensatz zu Präparaten aus Soja oder Rotklee enthält Remifemin® plus keine Phytohormone und wirkt deshalb nur auf bestimmte Rezeptoren im Gehirn, die Symptome wie Hitzewallungen, Gedankenkreisen und innere Unruhe beeinflussen. Das Brust- oder Gebärmuttergewebe wird nicht beeinträchtigt. Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Muskelentspannung oder Yoga vor dem Schlafengehen erleichtern das Einschlafen.

### Osteoporose – wenn die Knochen brüchig werden



Osteoporose spielt für viele Frauen während der Wechseljahre eine große Rolle, etwa jede dritte Frau ab 50 leidet unter der Abnahme der Knochendichte. Die Folgen des Knochenschwunds: Schmerzhaft und langwierige Knochenbrüche. Der Zusammenhang zwischen Osteoporose und Klimakterium ist kein Zufall, denn durch das fehlende Östrogen wird der Knochenabbau begünstigt. Regelmäßige sportliche Aktivität beugt Osteoporose gleich zweifach vor: Bei jeder Bewegung üben die Muskeln einen Reiz auf die Knochen aus, sodass ihr natürlicher Aufbau aktiviert wird. Außerdem sorgen die gestärkten Muskeln und Knochen für eine Verbesserung der Körperhaltung und der Beweglichkeit. Zusätzlich wird der Gleichgewichtssinn gefördert – das alles beugt Stürzen und somit Brüchen vor. Zur Vorbeugung von Osteoporose eignen sich am besten leichte Kräftigungsübungen.

### Depressive Verstimmungen

Depressive Verstimmungen und Stimmungsschwankungen können in jedem Lebensalter auftreten, sind jedoch speziell in den Wechseljahren ein typisch weibliches Problem – rund 50 Prozent der Frauen sind betroffen. Auch für diese Begleiterscheinung liegen die Ursachen in den Veränderungen des Botenstoffhaushalts im Gehirn. Eine zusätzliche Rolle spielen vermutlich die verschiedenen Verluste, mit denen Frauen sich während dieser Zeit auseinandersetzen müssen. Zum einen der Verlust der eigenen Fruchtbarkeit, zum anderen der Auszug der Kinder aus dem Elternhaus. Zudem verlieren Frauen in diesem Alter häufig die Eltern oder andere enge Familienangehörige und mit dem Ende der Wechseljahre endet oft auch das Berufsleben. Bei psychischen Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Unruhe, Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen während der hormonellen Veränderungen hat sich eine Kombination aus Traubensilberkerze und dem Stimmungsaufheller Johanniskraut (in Remifemin® plus) bewährt. Der iCR-Spezialextrakt aus der Traubensilberkerze besetzt bestimmte Rezeptoren im Gehirn, wodurch das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt wird. Johanniskraut hemmt zudem die Wiederaufnahme der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin und lindert dadurch psychische Beschwerden wie Niedergeschlagenheit, Nervosität und Unruhe. Remifemin® plus ist das Präparat mit der höchsten Tagesdosis an Traubensilberkerze auf dem deutschen Markt. Aus diesem Grund ist es auch zur Behandlung stärkerer Symptome gut geeignet.

### Scheidentrockenheit – unangenehmes Tabuthema

Durch die Abnahme der Östrogenproduktion verringert sich auch die Produktion der Scheidenflüssigkeit und die Vaginalschleimhaut wird schlechter durchblutet. Das Gewebe verliert an Elastizität und Feuchtigkeit und wird anfälliger für Verletzungen. Folgen: Trockenheitsgefühl, Brennen und Juckreiz sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr. Hier hilft es, die Vaginalschleimhaut zu befeuchten und mit pflegenden Lipiden geschmeidig zu halten. Eine spezielle Creme mit Hamamelis-Wasser (wie Remifemin® FeuchtCreme) lindert die Entzündung, reduziert den Juckreiz und fördert den Heilungsprozess bei leichten Verletzungen. Zusätzlich sorgt der hohe Feuchtigkeitsgehalt der Creme für eine nachhaltige Befeuchtung der Schleimhaut und die enthaltene Milchsäure unterstützt den Erhalt der natürlichen pH-Werts des Intimbereichs. Zur Erleichterung des Geschlechtsverkehrs kann die FeuchtCreme auch vor dem Sex verwendet werden.

\*isopropanolischer Cimicifuga racemosa-Spezialextrakt

<http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50): <http://www.medkom24.eu/node/19628>

### Links:



[1] <http://medipresse.de/kunden/remifemin/pflichttext.html>