

Die Wechseljahre oder „das Klimakterium“ gehören zum Leben einer Frau. Durch die nachlassende Hormonproduktion kann es zu den typischen Wechseljahrsbeschwerden kommen. Nicht jede Frau ist davon betroffen und nicht alle gleich stark.

### Die Wechseljahre gliedern sich in drei Phasen:

#### 1. Phase: Prämenopause

Die Prämenopause ist der Beginn der Wechseljahre und setzt im Durchschnitt zwischen Mitte 40 und Anfang 50 ein.

Die Eierstöcke reduzieren jetzt ihre Aktivität, die Monatsblutungen werden unregelmäßiger und auch in der Länge sowie Schwere ungleichmäßiger.

Infolge mangelnden Zusammenspiels zwischen den Hormonen und Nachlassen der Hormonproduktion kann es zu den ersten vegetativen Störungen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Kopfschmerzen kommen.

#### 2. Phase: Menopause

Mit der Menopause wird die letzte endgültige Monatsblutung bezeichnet. Ist ein Jahr danach keine weitere Menstruation aufgetreten, gilt die Menopause als definitiv.

#### 3. Phase: Postmenopause

Die Postmenopause beginnt ein Jahr nach der Menopause. Die klimakterischen Beschwerden sind noch nicht am Ende, sie können sich eher noch verstärken.



## Wissenswertes über die Wechseljahre im Zusammenhang mit der Ernährung

Ein natürlicher Ausweg, Wechseljahrsbeschwerden zu mildern, besteht in einer pflanzenreichen Ernährung mit vielen Soja-Produkten, regelmäßiger Bewegung (leichte körperliche/sportliche Aktivität), der Vermeidung von Noxen, sowie einer Gewichtsnormalisierung.

Eine ausreichende Zufuhr von natürlichen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenwirkstoffen ist empfehlenswert. Idealerweise sollten diese Bestandteile nach geltender Empfehlung der Ernährungswissenschaft über die Nahrung zugeführt werden („Fünfmal am Tag“). Dies lässt sich aus verschiedenen Gründen nicht immer erreichen, u. a. aufgrund unausgewogener Ernährungsgewohnheiten, wenig Soja (häufig in der fernöstlichen Küche) und nur wenig Fisch, und schwankender Qualität der Nahrungsmittel.

**Es ist eine interessante Beobachtung, dass Frauen in südostasiatischen Ländern seltener von Wechseljahrsbeschwerden betroffen sind.**

**Sollten mehrere der folgenden Beschwerden auf Sie zutreffen, ist es sinnvoll, mit Ihrem behandelnden Arzt zu sprechen:**

Unregelmäßige Blutungen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, Blutdruckschwankungen, Gewichtsprobleme, Erschöpfungszustände, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Nervosität, Reizbarkeit, innere Unruhe, Konzentrationsstörungen, Gelenkschmerzen, Zysten in den Eierstöcken oder in der Brust, Myome der Gebärmutter, Blasenschwäche, Wassereinlagerungen im Körper, Abnahme der Libido.

Es kann daher sinnvoll sein, die Nahrung durch eine Zusammenstellung ausgesuchter pflanzlicher Stoffe entsprechend zu ergänzen, um die unangenehmen Begleiterscheinungen der Wechseljahre mildern zu können.

### **Nachfolgende Stoffe können eine sinnvolle Ergänzung der Ernährung darstellen:**

#### **Soja-Isoflavone**

Die Soja-Isoflavone Genistein und Daidzein sind hochwertige und gut resorbierbare Phytoöstrogene, aus der Gruppe der sekundären Pflanzenwirkstoffe. Sie greifen regulierend in den Hormonhaushalt ein und besitzen eine milde Östrogenwirkung.

#### **Rotklee-Blüten-Extrakt**

Enthält Phytohormone, und zwar die Isoflavone (Biochanin A und Formononetin), die sich ausgleichend auf den Hormonhaushalt des Körpers auswirken können.

#### **Mexican Wild Yam (Yamswurzel)**

Mexican Wild Yam ist eine pflanzliche Quelle für das weibliche Hormon Progesteron und enthält Saponine, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

**Von besonderer Bedeutung ist jedoch die Kenntnis, dass die Milderung der Wechseljahrsbeschwerden nicht allein auf Einzelsubstanzen, sondern vielmehr auf dem Zusammenspiel gesunder Ernährung und ärztlicher Behandlung der Hormonfehlregulationen beruht.**

Da die Zufuhr natürlicher Substanzen über die Ernährung nur unterstützend wirken kann, ist es von Vorteil, die nutritive Versorgung über einen längeren Zeitraum vorzunehmen.

### **Glossar:**

**Klimakterium:** Wechseljahre.

**Libido:** weniger Lust und Spaß am Sex.

**Myom:** gutartige Geschwulst aus Muskelgewebe.

**Noxen:** Schadstoffe, schädigende äußere Einflüsse (Nikotin etc.).

**Osteoporose:** Verminderung des Knochengewebes.

**Östrogene:** Oberbegriff für die weiblichen Geschlechtshormone.

**Phyto:** Gewächs- oder Pflanze (griech.).

**Progesteron:** Weibliches Geschlechtshormon, das bei fruchtbaren Frauen in der zweiten Hälfte des Zyklus gebildet wird.

**Zyste:** Durch eine Kapsel abgeschlossener Gewebshohlraum.