

Pressemitteilung

Für Frauen sind die Wechseljahre eine Herausforderung und gleichzeitig Chance den Gesundheitsstatus zu verbessern

FREISTADT. Die Wechseljahre, medizinisch Klimakterium genannt, sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Ab einem Alter von durchschnittlich 50 Jahren verändert sich der Hormonhaushalt, was mitunter unangenehme Symptome mit sich bringen kann – aber nicht muss.

Neben Hitzewallungen sind Nachtschweiß, Scheidentrockenheit, Hautveränderungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Migräne und Gewichtszunahme typische Beschwerden im Wechsel. *„Ursachen sind hormonelle Schwankungen, vor allem eine Abnahme der weiblichen Hormone“*, sagt Oberärztin Dr.ⁱⁿ Veronika Krain, Fachärztin der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt. *„Der Leidensdruck kann sehr unterschiedlich sein. Ein Drittel der Frauen geht nahezu beschwerdefrei durch diese Zeit, ein weiteres Drittel der Frauen hat nur leichte Symptome und somit keinen Leidensdruck. Ein Drittel der Frauen aber fühlt sich in ihrer Lebensqualität massiv beeinträchtigt.“*

Die unterschiedlichen menopausalen Beschwerden sind ein klarer Indikator für ein gestörtes Gleichgewicht bzw. eine Unausgewogenheit des Körpers. So gibt die Zeit der Menopause jeder Frau eine gute Möglichkeit, ihre körperliche Verfassung zu ändern. *„Die Beschwerden können durch Ernährung und Optimierung des Lebensstils günstig beeinflusst werden“*, weiß die Gynäkologin.

Nahrungsmittel, die empfohlen werden sind unter anderen: Sesam, Nüsse, Tofu, Kürbis, Birnen, Maulbeeren, Meeresalgen, Hirse, Yamswurzel (Shan Yao), Suppen, Congee, Baumohrpilz (Bai Mu Er), Grüner Tee.

Nahrungsmittel, die den Körper erhitzen, sollten vermieden werden. Dazu zählen Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol, v.a. Rotwein. Auf stark gewürzte Speisen, Knoblauch, Lammfleisch und zu viel tierisches Eiweiß sollte verzichtet werden. Durch übermäßigen Zuckerkonsum entsteht Übergewicht, und dieses kann eine weitere Ursache der Hitzewallungen sein. Auch Rauchen generiert Hitze im Körper und kann so die Wechselbeschwerden verstärken.

Ein aktiver Lebensstil mit Sport und Bewegung an der frischen Luft wirkt den Beschwerden der Wechseljahre entgegen. Exzessives Schwitzen sollte jedoch vermieden werden, moderates Cardiotraining ist besser als exzessives. Luna Yoga, Yin Yoga und Qi Gong sind besser als Sauna und „hot room Bikram Yoga“.

Physikalische Therapieverfahren wie Moorbäder, Kneippanwendungen, Wechselduschen oder Fußbäder können Linderung bei Hitzewallungen bringen. Auch Stress kann die Symptome auslösen. Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung sind hilfreich.

Akupunktur und individuell auf die Beschwerden abgestimmte Kräuter können wunderbar unterstützen. Bewährte heimische Frauenkräuter sind: Rotklee, Frauenmantel, Schafgarbe, Traubensilberkerze (Cimicifuga), Yamswurzel, Mönchspfeffer, Melisse, Passionsblume, Hopfen, Baldrian, Johanniskraut. Salbei kann die Beschwerden, die mit übermäßigem Schwitzen einhergehen, lindern. Mariendistelntinktur wird bei Migräne empfohlen.

Oberärztin Dr. Veronika Krain: *„Bei massiver Beeinträchtigung der Lebensqualität durch starke Hitzewallungen kann eine Hormontherapie verabreicht werden. Es braucht dafür eine individuelle Abklärung und Beratung durch den Frauenarzt / die Frauenärztin - insbesondere um auch mögliche andere Ursachen auszuschließen.“*

Freistadt, am 7. Oktober 2022

Bildtext 1: OÄ Dr. Veronika Krain, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt.

Bildtext 2: Bei Wechselbeschwerden braucht es eine umfassende Aufklärung und Beratung, weiß OÄ Dr. Veronika Krain, Fachärztin der Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt.

Fotocredit: OÖG/honorarfrei

Kurzfassung

Die Wechseljahre, medizinisch Klimakterium genannt, sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. Ab einem Alter von durchschnittlich 50 Jahren verändert sich der Hormonhaushalt, was mitunter unangenehme Symptome mit sich bringen kann – aber nicht muss. Neben Hitzewallungen sind Nachtschweiß, Scheidentrockenheit, Hautveränderungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gelenkschmerzen, Bluthochdruck, Migräne und Gewichtszunahme typische Beschwerden im Wechsel. *„Der Leidensdruck kann sehr unterschiedlich sein. Ein Drittel der Frauen geht nahezu beschwerdefrei durch diese Zeit, ein weiteres Drittel der Frauen hat nur leichte Symptome und somit keinen Leidensdruck. Ein Drittel der Frauen aber fühlt sich in ihrer Lebensqualität massiv beeinträchtigt,“* weiß Oberärztin Dr.ⁱⁿ Veronika Krain, Fachärztin der Abteilung Frauenheilkunde und Geburtshilfe am Klinikum Freistadt. Die unterschiedlichen menopausalen Beschwerden sind ein klarer Indikator für ein gestörtes Gleichgewicht bzw. eine Unausgewogenheit des Körpers. So gibt die Zeit der Menopause jeder Frau eine gute Möglichkeit, ihre körperliche Verfassung zu ändern. OÄ Dr. Krain: *„Die Beschwerden können durch Ernährung und Optimierung des Lebensstils günstig beeinflusst werden. Bei massiver Beeinträchtigung der Lebensqualität durch starke Hitzewallungen kann eine Hormontherapie verabreicht werden. Es braucht dafür eine individuelle Abklärung und Beratung durch den Frauenarzt / die Frauenärztin - insbesondere um auch mögliche andere Ursachen auszuschließen.“*

Rückfragen bitte an:

Gerda Atteneder
PR & Kommunikation
Klinikum Freistadt
Tel.: 0664 8345 473
E-Mail: gerda.atteneder@oöeg.at