

# Wechseljahre

## Ihre Apotheke informiert



© maxsof / Getty Images / iStock

**Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen: Die Wechseljahre können mit unangenehmen Begleiterscheinungen einhergehen. Wir haben für Sie einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen, diese Lebensphase gut zu überstehen.**

Zwischen Mitte 40 und Mitte 50 stellt sich der weibliche Körper hormonell um: Die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron geht zurück, was sich in körperlichen und psychischen Beschwerden äußern kann. Neben dem Klassiker Hitzewallungen gehören auch Schlafstörungen oder Nervosität zu den typischen Symptomen; auch depressive Verstimmungen, Blasenschwäche oder Harnwegsinfektionen können auftreten. Allerdings reagiert jede Frau anders: Während die eine kaum Veränderungen bemerkt, zeigen sich bei der anderen teils massive Symptome.

### Was tun bei Beschwerden?

- **Viel bewegen:** Radfahren, Laufen, Walken, Schwimmen sind gute Methoden, gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen anzugehen und beugen zudem Gewichtszunahme vor.
- **Ausgewogen ernähren:** Obst, Gemüse, Fisch, fettarmes Fleisch gehören jetzt in den Speiseplan, zudem calciumreiche Nahrungsmittel (Milch, Käse, Joghurt), um Osteoporose vorzubeugen. Wichtig ist eine regelmäßige Vitamin-D-Zufuhr: Nur wenn es ausreichend vorhanden ist, kann der Körper das Calcium auch aufnehmen. Wir beraten Sie gerne zu einem für Sie geeigneten Präparat. Auf scharfes Essen (Hitzewallungen!) oder Süßigkeiten (Gewichtszunahme) dagegen sollten Sie besser verzichten.

- **Ausreichend schlafen:** Wer lange Schlafenszeiten einplant, früh am Abend isst und den Tag womöglich mit einem kleinen Spaziergang beginnt, verbessert damit seine Chancen auf eine gute Nachtruhe. Hilfreich ist es zudem, für verschwitztes Aufwachen ein Nachthemd oder T-Shirt zum Wechseln bereit zu halten.
- **Die Haut pflegen:** Durch die Hormonumstellung wird die Haut trockener und kann häufiger jucken. Kosmetika, die zugleich Wasser binden und rückfettend wirken, sind jetzt ideal. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie dazu gerne.
- **Aktiv entspannen:** Ob autogenes Training, Yoga oder Meditation – durch gezielten Stressabbau lassen sich insbesondere depressive Verstimmungen, Nervosität oder Unruhezustände lindern.

### Wir helfen Ihnen gerne weiter

Bei Wechseljahresbeschwerden lassen sich überdies eine Reihe bewährter pflanzlicher Arzneimittel anwenden, etwa solche mit Mönchspfeffer (*Agnus castus*), Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) oder Rhapontikrhabarber (*Rheum rhaponticum*). Bei Schlafstörungen und bei nervöser Unruhe stehen überdies hilfreiche homöopathische Komplexpräparate zur Verfügung. Zu allen Präparaten bekommen Sie bei uns fachkundige Beratung.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschriften

apotheken<sup>+</sup>  
marketing

D A S M A G A Z I N