



Was beschäftigt die Frau ab 40?

Fit durch die Wechseljahre – gewusst wie!

Zeit des Umbruchs, Aufbruchs und Neuorientierung: Die Wechseljahre kennzeichnen den Beginn eines neuen Abschnitts im Leben der Frau. Der weibliche Körper verändert sich.

Ab 35-40 Jahren beginnt sich der Körper einer Frau hormonell umzustellen. Der Wechsel im Leben der Frau zu dieser Zeit ist derjenige des Wegfalls ihrer monatlichen Entsäuerung und Entschlackung und der Rückgang der Hormone Progesteron, Östrogen und Androgen. Sie leidet plötzlich unter "Säurestau mit Folgen". Die Umstellungsphase dauert in der Regel zwischen 10-15 Jahren. Mit der entsprechenden Lebensweise, gesunden basischen Ernährung (mehr Früchte und Gemüse, wenig tierische Fette, mehr Pflanzenöle, regelmässig Fisch, viel Bewegung an der frischen Luft) entsprechenden Körperpflege (natürliche Pflegeprodukte) wird dem Organismus ermöglicht überschüssige Säuren abzuschieben.

Symptome der Wechseljahre

Wie der Frauenarzt Herr Dr. med. Reto Stoffel am Donnerstag 12. Mai erklärt hat sind viele Symptome Folge der Wechseljahren. Trockene und juckende Haut, trockene Schleimhäute, Reizblase, Sandgefühl in den Augen, Altersakne im Gesicht, Auslichten der Kopfhaare, Herzrasen, Schwindel, Kribbeln in den Händen, Migräne/Kopfschmerzen, Depression, Osteoporose, Stoffwechsel- und Kreislaufproblematik, Hitzewallungen, Gewichtszunahme (zwischen 2-8 Kg), Tropfen der Nase usw. Diese Symptome sind nicht krankhaft, sondern normal für die Wechseljahre. Sie beginnen mit dem Nachlassen der Hormonbildung und dauern einige Jahre an, bis sich der Körper auf die veränderte Situation eingestellt hat.

Natürliche wirksame Tipps

Als Frau in den Wechseljahren ist es wichtig, dass Sie diese Lebensphase aktiv selber gestalten. Das Ziel ist die Erhaltung Ihrer Lebensqualität und des physischen und psychischen Wohlbefindens durch Früherkennung und entsprechenden Massnahmen. Je nach Beschwerden soll so wenig wie möglich und so viel wie nötig unternommen werden. Als natürliche wirksame Alternative zur Hormonersatztherapie

Je umfassender und besser Sie sich informieren, umso einfacher können Sie diese wichtige Phase des Umbruchs aktiv zu einer persönlichen Neuorientierung nutzen! Sie finden zu allen Themenkreisen der Wechseljahre/Menopause praktische Ratschläge und Hinweise zur persönlichen Gesundheitsplanung und Gesundheitsvorsorge:

- Aspekte der Menopause: www.menopauseninstitut.ch

- Aspekte der Osteoporose: www.knochenfitness.ch

- Aspekte Brustkrebsvorsorge: www.meinebrust.ch

Frauengemeinschaft Weggis



(bei leichten bis mittleren Beschwerden) eignet sich Traubensilberkerze, sie lindert Hitzewallungen, Nervosität, Schweissausbrüche, Stimmungsschwankungen usw. Weiter ist zu empfehlen Mineralien wie Calcium und Magnesium einzunehmen in Kombination mit Vitamin D und E. Zur Verbesserung des Lebensstils gehört auch, ausreichend Nachtschlaf und Ruheperioden am Tag einzuplanen und sich selbst regelmässig etwas Gutes zu gönnen. Wenn Frauen diese Empfehlungen beherzigen, können sie Herz-Kreislaufstörungen, Knochenabbau, aber auch Schlafstörungen und Stress vorbeugen.

Weitere Tipps:

- Täglich 30 Minuten Bewegung im Freien (hebt die Stimmung und stärkt die Abwehrkräfte)
- Tragen Sie Kleidung aus natürlichen Fasern
- Täglich 5 Portionen frisches Obst und Gemüse
- Trinken Sie viel Wasser (ohne Kohlensäure)
- Calcium wird nur mit Vitamin D aufgenommen
- Sesam enthält sehr viel Calcium
- Bevorzugen Sie faserreiche Ernährung, Soja und Nüsse
- Meiden Sie Wurstwaren, Coffein, Zucker, Alkohol und Nikotin
- Leber aktivieren (Vitamin B Komplex und Bitterstoffe)
- Gequetschter Leinsamen (einige Teelöffel über den Tag verteilt & viel trinken)

Wichtig ist der persönliche Beitrag zum Wohlbefinden bis ins hohe Alter wie z.B. die **Lebensweise**, die gesunde basische **Ernährung**, regelmässige **Bewegung** im Freien, die **Selbstkontrolle** der Brust, regelmässige gynäkologische **Voruntersuchungen**. Je früher damit begonnen wird, desto besser. Wir danken Herrn Dr. med. Reto Stoffel für die aufschlussreichen Erklärungen und Ratschläge. Der Abend bot den Frauen eine gute Möglichkeit, offene Fragen zu klären.

Frauengemeinschaft Weggis

Emanuela Wyss-Berghella, www.FrauenWeggis.ch