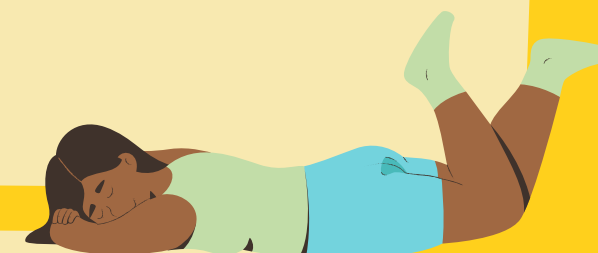


Wechseljahre- Phase des Umbruchs



Die meisten Frauen kommen zwischen 40 und 50 Jahre in die Wechseljahre. Das bedeutet, dass sich ihre Körper verändern, weil sich etwas bei den Hormonen umformt. Die Wechseljahre dauern normalerweise fünf bis zehn Jahre. Einige Frauen bemerken kaum Veränderungen, andere haben kleine Probleme, und manche haben starke Beschwerden. Wechseljahre sind **keine Krankheit**, sondern eine normale Zeit im Leben, die neue Dinge mit sich bringt.



Erste Anzeichen

- Schlafstörungen
- schnellere Gewichtszunahme
- leichte Zyklusschwankungen
- Kopfschmerzen
- stärkeres Prämenstruelles Syndrom (= Beschwerden vor der Blutung)



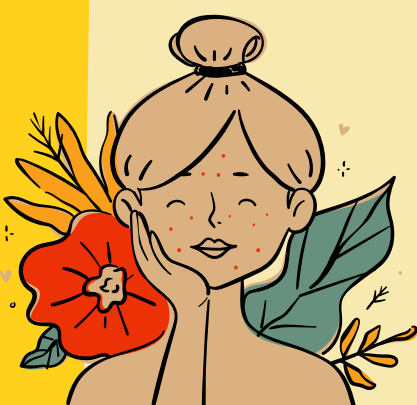
Zeit innerhalb der Wechseljahre

Die Zeit bis zu sieben Jahre vor und bis zu zwei Jahren nach der letzten Regelblutung (= Menopause) erleben viele Frauen Beschwerden, wie z.B.:

- Hitzewallungen
- Reizbarkeit/Stimmungsschwankungen
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Schwindel
- trockene Haut und Schleimhäute
- Müdigkeit
- Blähungen und Verdauungsprobleme
- Spannungsgefühle in der Brust
- Scheidentrockenheit
- Gewichtszunahme
- Libidoverlust
- verstärkter Harndrang/Blasenschwäche
- Wassereinlagerungen
- Migräne
- Schilddrüsenprobleme
- andere Probleme, die nicht mit Wechseljahren in Verbindung gebracht werden (z.B. Gelenkschmerzen)

Behandlungsmöglichkeiten

- bei starken Symptomen:
 - Hormontherapie (so kurz wie möglich, so lang wie nötig)
- bei schwächeren Symptomen:
 - Pflanzliche Mittel
 - Baldrian, Melisse, Hopfen, Passionsblume (gegen Schlafprobleme)
 - Frauenmantel, Salbei (gegen Hitzewallungen)
 - Rotklee, Traubensilberkerze und Phytoöstrogene (pflanzliche Hormone)
 - Johanniskraut (gegen Unruhe)



Wohlfühl Tipps

- gesunde Ernährung
 - Milch, Joghurt, Topfen, Käse, Spinat & Brokkoli (enthalten viel Calcium & Vitamin D)
 - Vollkornlebensmittel, Nüsse, Hülsenfrüchte und Samen (gegen Verdauungsprobleme)
- Bewegung (positive Auswirkung auf Herz, Knochen, Muskulatur,...)
- Entspannungstechniken
 - Atemtraining
 - Meditation
 - Yoga



Wenden Sie sich bei Beschwerden bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt!
Für psychologische Unterstützung können Sie sich gerne an uns wenden!

KONTAKT PROJEKT NEDA:

FEM (Mädchen/Frauen): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien; Tel.: +43 1 27700 5600

FEM Süd (Mädchen/Frauen) Klinik Favoriten, Kundstatstraße 3, 1110 Wien; Tel.: +43 1 60 191 5201

www.fem.at

Quellen:
<https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/>
<https://www.apothekerkammer.at/infotek/informationen-aus-meinem-bundesland/kaernten/aktuelle-themen/gesundheitsstipps/wechseljahre-phasen-symptome>
<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/erkrankungen-der-weiblichen-geschlechtsorgane/wechseljahre-beginn-symptome-hilfe-bei-beschwerden-736281.html>
[https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/#:-:text=Baldrian%20\(Valeriana%20officinalis\)%20und%20Hopfen,kann%20Schmier%2D%20und%20Zwischenblutungen%20verringern.](https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/linderung-von-wechseljahresbeschwerden/#:-:text=Baldrian%20(Valeriana%20officinalis)%20und%20Hopfen,kann%20Schmier%2D%20und%20Zwischenblutungen%20verringern.)