



Nur im Luftzug haben viele Frauen gut lachen. Und auch gegen Libidoverlust gibt es Hilfe.

Selten lustvoll, ständig heiß

Die Wechseljahre können zu zahlreichen Beschwerden führen – diese lassen sich jedoch auf alle Fälle in den Griff bekommen

Der „Wechsel“ – neben der Pubertät eine wichtige Zeit des Übergangs – stellt einen normalen Alterungsprozess dar, für den sich niemand schämen muss. Die Begleiterscheinungen sind trotzdem lästig. Wie kommt man ihnen bei?

Hitzewallungen, Schweißausbrüche, seelische Verstimmungen oder Libidoverlust. All das sind typische Probleme in den Wechseljahren. Die Ursache findet sich in der Regel im weiblichen Hormonhaushalt. Denn während dieser Zeit nehmen die Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen (unter anderem für die Fortpflanzung verantwortlich)

immer mehr ab und verursachen so ein Ungleichgewicht im Körper.

☛ **Schwitzen ohne Ende:** Der Wechsel kann etwa das Temperatuzentrum im Gehirn beeinflussen. Der Organismus reagiert dann schneller auf Temperaturunterschiede. Für einen Schweißausbruch braucht es nun keine Sauna mehr, sondern lediglich eine kuschelig warme Bettdecke. Das Gehirn meldet sofort: „Zu warm!“, und kühlender Schweiß wird produziert. Bei vielen Betroffenen kann das so weit gehen, dass nachts Schlafanzug und Bettwäsche gewechselt werden müssen.

☛ **Die Libido wird weniger:** Auch in anderen Bereichen

zeigen sich die Hormonschwankungen. Da die weiblichen Sexualhormone Einfluss auf unser zentrales Nervensystem haben, häufen sich Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit oder gar depressive Phasen. Der Östrogenmangel kann darüber hinaus auch zu Libidoverlust führen.

Wie Sie effektiv gegensteuern

Das alles klingt nun sehr negativ, mit den richtigen Maßnahmen können Betroffene jedoch effektiv gegensteuern und die Wechseljahre als das erleben was sie ganz grundsätzlich sind, ein neuer, spannender Lebensabschnitt:

☛ **Hormonersatztherapie:**

Der klassische Ansatz ist jener, die fehlenden Hormone zu „ersetzen“. Das kann jedoch zu Nebenwirkungen führen – vor allem für Frauen, die bereits jahrelang hormonell verhütet haben. Hier sollten Risiken und Nutzen genau mit dem behandelnden Arzt abgewogen werden. Im ersten Schritt setzen viele Frauen daher lieber auf sanfte, pflanzliche Methoden.

☛ **Isoflavone:** Als pflanzliche Mittel der Wahl bei Hitzewallungen werden von Gynäkologen am liebsten Isoflavone empfohlen. Sie werden aus dem heimischen Rotklee und Soja gewonnen und stabilisieren die sonst sinkenden Hormonspiegel auf natürlichem Wege, ohne selbst Hormone zu sein.

☛ **Salbei:** Besonders bei starkem Schwitzen in der Nacht ist eine Kombination mit dieser Pflanze sinnvoll, die seit jeher zur effektiven Schweiß-

regulierung eingesetzt wird. ☛ **Johanniskraut** wird bei depressiven Verstimmungen bereits seit Jahrhunderten das Johanniskraut benutzt. Verehrt es die Germanen noch, weil es „Sonne in die Seele“ brachte, gibt es für die Wirkung der Heilpflanze heute zahlreiche wissenschaftliche Beweise. Selbst ärztliche Leitlinien empfehlen das Gewächs bei seelischen Verstimmungen. Hauptverantwortlich dafür ist seine positive Auswirkung auf den Serotoninspiegel. So ist es eine natürliche und gut verträgliche Alternative zu chemischen Stimmungsaufhellern.

☛ **Damiana:** Für neue Impulse im Liebesleben hat sich etwa Damiana bewährt – eine traditionsreiche Arzneipflanze, die schon bei den Mayas als Aphrodisiakum eingesetzt wurde. Neben ihren durchblutungsfördernden Eigenschaften

wirkt sie auch entspannend und ausgleichend, was gerade in den Wechseljahren guttut und hilft, sich besser auf den Partner einlassen zu können. Dank ihrer guten Verträglichkeit kann und sollte sie regelmäßig eingenommen werden, um ihre bestmögliche Wirkung zu entfalten.

Was Sie weiters unternehmen können

☛ Es ist ratsam, Kleidung im „Zwiebelprinzip“ anzuziehen, um so bei einer Hitzeattacke schnell ein Kleidungsstück ablegen zu können.

☛ Zudem ist es besser, atmungsaktive Kleidung aus Baumwolle oder Leinen zu wählen.

☛ Auch nachts empfiehlt es sich, luftige Wäsche zu tragen.

☛ Bewährt haben sich Kneipp-Anwendungen mit kalt-warmen Wechselduschen.

Lärm, Feinstaub, Nervenkrise

UNSER GEHIRN ist so programmiert, dass es Geräusche als Hinweis auf mögliche Gefahren deutet und Stresshormone aktiviert, wie deutsche Psychosomatiker betonen. Das erhöht das Risiko für psychische Störungen. Auch Feinstaub steht in Verdacht,

Depressionen zu fördern. Eine gefährliche Mischung! Das bestätigt die Gutenberg-Gesundheitsstudie in Mainz. Zur Vorbeugung so oft wie möglich raus aus der Stadt, Geräuschquellen zu Hause minimieren, frische Luft tanken, und ruhige Tage in Natur einplanen.



Foto: stock.adobe.com/Nicolleta Ionescu

Mehr Digitalisierung durchaus erwünscht

EINEN AUSBAU der digitalen medizinischen Landschaft würden sich auch die Österreicher wünschen. Ärzte sollen etwa virtuell und abends sowie am Wochenende erreichbar sein. Das sagen fast zwei Drittel der Befragten einer Accenture-Gesundheitsstudie „Der

Patient im Mittelpunkt“. 57 Prozent können sich virtuelle Befundbesprechungen vorstellen. Mit 74 Prozent nennt die Mehrheit kürzere Wartezeiten als den wichtigsten Vorteil von Arztterminen „via Bildschirm“. Auch Unterstützung bei chronischen Krankheiten oder Erinnerung an

Medikamente wären Tools, welche Befragte begrüßen. Mit so modernem Management ließen sich Kosten verringern: Nur durch Video-Konsultationen, E-Medikation und digitale Terminvergaben können 1 Million Arbeitsstunden eingespart werden. Dr. E. Greil-Schähs

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
ENTSPANNTE
WECHSEL-
JAHRE

JETZT AUCH ALS
1-Monats-Packung



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Die Wechseljahre, oft verbunden mit übermäßigem Schwitzen oder Hitzewallungen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür wurde Dr. Böhm® Wechseljahre entwickelt:

- ☛ Hochdosierter Salbei-Extrakt bei häufigem Schwitzen
- ☛ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ☛ Nur 1 Dragee täglich

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012