Der Wechseljahres-Workshop

# Tanz der Hormone

**Wir haben unsere Leserinnen eingeladen – um sich mit Experten über die Wechseljahre auszutauschen. Das Ergebnis: SPANNENDE STRATEGIEN, wie wir Beschwerden entgegenwirken können**

**TEXT: Isabel Adolf ● FOTOS: Sabine Büttner**

**GEBALLTES WISSEN** MYWAY-Leserinnen lauschen gebannt den Vorträgen der Experten **KLEINE PFLANZENKUNDE** Gynäkologin Dr. Willbold erklärt, wie pflanzliche Hormone wirken **MITTENDRIN** Moderatorin Monika Zöllner führt durch den Workshop

**ZUSAMMEN STARK** Es tut gut, zu wissen, dass andere Frauen ähnliche Probleme haben

**GAUMENSCHMAUS** Das Thema Ernährung bewegt die Leserinnen

„Sibirischer Rhabarber und Traubensilberkerze sind ein Geniestreich der Natur“

**DR. GABRIELA WILLBOLD, GYNÄKOLOGIN**

Die Wechseljahre: ein Wechselbad der Gefühle. Für viele Frauen fühlt sich die Phase der Hormonumstellung in den Jahren vor und nach der letzten Periode genau so an. Zwei Drittel haben Beschwerden wie Hitzewallungen, depressive Verstimmungen, Schlafstörungen und nehmen an Gewicht zu. Merken wir unangenehme Veränderungen, drängt sich die Frage auf, welche Therapie die richtige ist: Herkömmliche, pflanzliche oder bioidentische Hormone könnten eine Lösung sein – aber sind sie das auch?

## Strategie 1: Phytoöstrogene

Pflanzliche Stoffe, die eine hormonähnliche Wirkung haben, sind ein Segen, findet die Gynäkologin Dr. Gabriela Willbold. Solche Phytoöstrogene sind zum Beispiel der sibirische Rhabarber, Soja, Rotklee, Yamswurzel und Traubensilberkerze. Die gleichen Effekte wie unsere eigenen Hormone können die Molekülstrukturen der Phytoöstrogene aber nicht erzielen. Soja und Rotklee stehen sogar im Verdacht, körpereigene Hormone zu blockieren und damit zu unerwünschten Nebenwirkungen zu führen. „Doch es gibt zwei Extrakte, die sich bewährt haben: die Traubensilberkerze und der sibirische Rhabarber“, sagt Dr. Gabriela Willbold. Studien haben gezeigt, dass sie Wechseljahresbeschwerden deutlich lindern können. Gegenüber der Traubensilberkerze hat der sibirische Rhabarber den Vorteil, dass er auch gegen Verstimmungen, Unruhe und Schlafstörungen hilft. „Die Stoffe wirken schnell und können problemlos auch über Jahre hinweg eingenommen werden“, betont Dr. Willbold: „Nehmen Sie aber auch pflanzliche Präparate nur in Absprache mit Ihrer Gynäkologin ein“.

## Strategie 2: Konventionelle und bioidentische Hormone

Bei starken Beschwerden ist eine herkömmliche Hormonersatztherapie ein effektiver Weg, Symptome zu lindern“, erklärt Dr. Willbold. „Für alle, die Brustkrebserkrankungen in der Familie haben, ist sie aber tabu.“ Denn Hormone wirken auf verdächtige Zellen wie ein Turbo: Aus ihnen könnte sich dann ein Tumor entwickeln. Eine weitere Option sind bioidentische Hormone. Der große Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichen Hormonen sind ihre biochemischen Strukturen mit dem vom Körper produzierten Östrogen und Progesteron identisch. Gewonnen werden sie im Labor: aus einem Inhaltsstoff der Yamswurzel, dem Diosgenin. Die Wurzel stammt von einer tropischen Pflanze. Nach neuestem wissenschaftlichen Stand hat die Einnahme nur geringe Nebenwirkungen.

„Das beste Mittel gegen die Angst, zu versagen: Unser inneres Strahlen!“

**DORLI LECHNER, WECHSELJAHRESBERATERIN**

Stapel für Stapel türmen wir unsere Ansprüche an uns selbst in die Höhe: Wir wollen eine gute Mutter sein, uns bestmöglichst um die pflegebedürftigen Eltern kümmern oder für unseren Partner da sein, der gerade seine Midlife-Crisis durchlebt. „Die Fürsorge für uns selbst vergessen wir dabei oft“ sagt Wechseljahresberaterin Dorli Lechner. Dass sich der Körper verändert, setzt uns zusätzlich unter Druck. Doch Dorli Lechner weiß aus langjähriger Erfahrung mit ihren Klientinnen: Schaffen wir es, zur Ruhe zu kommen und uns die eigenen Vorzüge wieder bewusst zu machen, werden auch die unangenehmen Symptome, die uns die Wechseljahre bescheren, deutlich schwächer.

**AUSGEFRAGT** Dorli Lechner stellt sich gut gelaunt den Fragen der Moderatorin Monika Zöllner

## Strategie 1: Sanft in die Balance finden

Oft reichen einfache Tricks, um trotz all der Verpflichtungen wieder freie Sicht auf sich selbst zu erlangen. „Blocken Sie pro Woche zweimal eine Stunde, in der Sie für niemanden erreichbar sind“, empfiehlt Dorli Lechner. „Tragen Sie diese Termine in einen Kalender ein und machen Sie dann genau das, was Ihnen gut tut“. Zum Beispiel: Entspannungsverfahren testen. Die helfen gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen und machen zudem Spaß! Ob Yoga, Tai Chi, Qui Gong, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung – Einfach mehrere Kurse ausprobieren und herausfinden, was am besten passt. „Es ist wunderbar, wenn eine Frau, die mit Qui Gong beginnt, nachts auf einmal wieder durchschlafen kann“ berichtet Dorli Lechner. Auch wichtig: Pushen Sie gezielt Ihr Selbstbewusstsein. Wie man das macht? Schreiben Sie einfach eine Liste mit all Ihren körperlichen Vorzügen: Was macht schon das Bäuchlein, wenn Sie an Ihre seidigen, dicken Haare denken?

## Strategie 2: Mit Power gesund bleiben

Unseren inneren Schweinehund zu überwinden, lohnt sich gerade in den Wechseljahren: Die Gefahr an Osteoporose zu erkranken, ist nun deutlich höher, da wir weniger Östrogen produzieren, das am Knochenaufbau beteiligt ist. „Treiben wir Sport, werden die Gefäße durchblutet, und über die Sehnen und Muskeln auch die Knochen“, erklärt Dorli Lechner. „Außerdem schütten wir Endorphine aus: Das hebt die Stimmung“. Wenn Sie vorher nicht trainiert haben, ist ein sanfter Einstieg wichtig: „Beginnen Sie zum Beispiel mit Walken und steigern sich zu Joggen.“ Je mehr Bewegung in den Alltag eingebaut wird, desto besser, aber „zweimal pro Woche eine halbe Stunde ist schon super“.

### Wo finde ich denn eine Wechseljahres-Beraterin?

Kontakte gibt es zum Beispiel über diese Internetadresse: *x-7.de/tipps/wechseljahre-beraterin.html*. Oder über die Gesellschaft für Geburtsvorbereitung (*gfg-bv.de*). Auch an Ihre Gynäkologin können Sie sich wenden. Frau Lechner rät: „Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich immer mehr zurückziehen und körperliche Symptome haben.“

**WISSENSHUNGRIG** Leserinnen blättern in der Myway und löchern die Expertinnen mit ihren vielen Fragen zu den Wechseljahren

„Wenn ich in Hippie-Stimmung bin, trage ich eben ein Kleid mit Fransen“

**GABRIELE IMMERSCHÖN, MODE-BLOGGERIN**

Auch wenn wir nicht zunehmen: Unser Körper verändert sich. Die Brüste werden größer, die Haut dünner, die Haare trockener. Und als wir sagten, dass wir unsere Mitte stärken wollten, meinten wir nicht den Umfang des Bauchs: „Oft fehlt uns jetzt der Mut, unsere individuelle Schönheit auszuleben“, sagt Gabriele Immerschön. Mit ihrem Mode-Blog (*gabriele-immerschoen.de*) will sie Frauen ab 50 diese Stärke zurückgeben. Und natürlich: Inspiration bieten. Sie bekennt: „Ich war selbst lange auf der Schiene „Schwarz-bis-hin-zu-lebhaftem-Dunkelgrau“ unterwegs“. Heute trägt die 58-Jährige nicht nur jede Farbe, sondern auch die unterschiedlichsten Looks: „Sie müssen nur meiner Stimmung entsprechen und mir das Gefühl geben, einfach Ich zu sein.“ Mit jüngeren Frauen zu konkurrieren, sei reine Zeitverschwendung: „50 ist nicht das neue 40! Versuchen Sie nicht jünger, sondern schön auszusehen.“ Achten wir dabei vorrangig auf unsere Eigenwahrnehmung, lassen wir uns nicht von den Vorstellungen anderer unter Druck setzen. Und hey, leiden wir unter Hitzewallungen, gibt es ein paar ganz praktische Tipps, die uns wieder Sicherheit geben. Erstens: Zwiebellook tragen. Haben wir mehrere Schichten an, können wir uns bei plötzlicher Wärme unauffällig aus der Kleidung schälen. Zweitens: Kühlende Materialen aus Naturfasern bevorzugen. Zum Beispiel Seide, Leinen oder Baumwolle. Drittens: Keine einengende Kleidung tragen. Ziehen Sie nur das an, worin Sie sich wirklich wohlfühlen!

Viele Frauen nehmen in den Wechseljahren zu, obwohl sie nicht anders essen als zuvor. Die Achtsamkeitslehre oder die traditionelle chinesische Medizin bieten Wege aus der Gewichtsfalle.

## Strategie 1: ACHTSAMKEIT

Sie essen morgens während Sie die Zeitung lesen, bei der Arbeit vor dem Computer oder nebenbei im Stehen? Das kann der Grund für Extra-Pfunde sein. Unsere Verdauungsorgane arbeiten am besten, wenn sie entspannt sind: „Sitzen wir krumm vor dem PC, stehen oder haben noch das Gespräch mit dem Chef im Kopf, ist der Magen angespannt. Auch schlechten Nachrichten in der Zeitung müssen wir mitverdauen“, sagt die Ernährungsberaterin Dr. Antonie Danz. Wichtig ist außerdem, ausführlich zu kauen, weil wir den Magen damit erheblich entlasten. Essen wir in Ruhe, merken wir ganz automatisch, wenn wir satt sind.

## Strategie 2: TCM

„Unsere Verdauungsorgane lassen bereits mit Ende 30 in ihrer Funktion nach“ sagt Dr. Antonie Danz. „Entscheidend ist deswegen nicht, wie viel wir essen, sondern was und wie.“ Gekochte Nahrungsmittel lassen sich der traditionellen chinesischen Medizin zufolge sehr viel leichter verdauen. Vor allem, wenn sie auf niedriger Stufe gegart werden. Optimal sind grünes Gemüse, Fisch, Hühnerbrühe, Hirse und Karotten. „Vertrauen Sie auf Ihre eigene Wahrnehmung und essen nur, was Ihnen auch gut tut“, rät Dr. Danz. Morgens sollten wir unbedingt frühstücken: „Die Verdauungsorgane arbeiten zu dieser Tageszeit am besten.“ Und: Auf häufiges Snacken besser verzichten. „Der Magen braucht Pausen, damit er sich regenerieren kann.“ Wenn wir an Hitzewallungen leiden, sollten wir Lebensmittel reduzieren, die diese noch begünstigen: Kaffee, Alkohol, Gewürze, ayurvedische Gewürztees, grüner und schwarzer Tee plus Salz.

„Gekochtes Essen nimmt unser Körper besser auf“

**DR. ANTONIE DANZ, ERNÄHRUNGSBERATERIN**