

Bereit für den Neustart!

Meist beginnt es mit Mitte 40, man bekommt plötzlich Hitzewallungen und erlebt Stimmungsschwankungen, die Periode bleibt aus. Wechseljahre sind eine Zeit rasanter Veränderungen, die man aber vielfältig für sich nutzen kann

Text: Cornelia Heim

Die monatlichen Blutungen sind unregelmäßig, mal ganz kurz, mal ewig lang, die Zyklen haben keinen rechten Rhythmus mehr, mal stellen sie sich nach 20, mal erst nach 32 Tagen ein. Geht's jetzt los? Frauen um die 45 stellen sich oft die Frage: Bin ich schon in den Wechseljahren? Ein banger Unterton schwingt dabei mit, denn die Phase des Umschwungs, wenn die Kraft der Eierstöcke allmählich versiegt, ist nicht unbedingt positiv besetzt. Eine Reihe von unangenehmen Begleiterscheinungen werden damit assoziiert: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Gewichtszunahme. Aber auch Fähigkeiten und Attribute, von denen man sich nun verabschieden soll: Kinderkriegen, glatte Haut, volle Haare, sexy Figur, guter Sex. All das, befürchtet man, könnte nun vorbei sein. Manches, wie eine Schwangerschaft, ist nun tatsächlich nur noch in Ausnahmefällen möglich, auf anderes muss man – entgegen der landläufigen Meinung – jedoch nicht verzichten.

Wechseljahre sind die zweite Pubertät

Rund acht Millionen Frauen in Deutschland befinden sich gerade in den Wechseljahren – zugespitzt ausgedrückt sind die Wechseljahre wie die Pubertät, nur andersherum. Jede fünfte Frau muss also damit klarkommen, dass ihr Körper nach der fruchtbaren Phase nun wieder auf das hormonelle Niveau eines Mädchens zurückfällt. Ein Prozess, der sich in der Regel zwischen zwei und bis zu zehn Jahren hinziehen kann und Frauen meist zwischen 45 und 55 Jahren betrifft. Hormone sind wichtige Botenstoffe, die nahezu alle Körpervorgänge beeinflussen, vom Stoffwechsel bis hin zur Psyche, dem Immunsystem, der Anfälligkeit für Stress und der Fruchtbarkeit. Heute geht man davon aus, dass es rund 1000 Hormone gibt, die die Abläufe unseres Organismus regeln....

....mehr dazu lesen Sie in der aktuellen vive – jetzt in Ihrer vivesco-Apotheke!