



Die Zeit der kraftvollen Energie – die Wech

■ Wechseljahre oder Klimakterium sind die Phasen der hormonellen Umstellung der Frau vor, während und nach der Menopause. Diese Veränderungen leiten einen neuen Lebensabschnitt ein, der mit seelischen und körperlichen Veränderungen einhergeht. Bei vielen Frauen kann die verminderte Produktion weiblicher Sexualhormone zu Beschwerden führen. Ebenfalls bekommt die Beckenbodenmuskulatur mit zunehmendem Alter einen höheren Stellenwert. Sie spielt nicht nur in der Funktion der

Kontinenzhaltung und Lagesicherung der Organe eine grosse Rolle. Durch die Abnahme der Hormonproduktion und eine geringere Durchblutung des Gewebes reduziert sich die Elastizität. Viele Frauen spüren diese Veränderung, und einige erleben in dieser Zeit wegen der trockenen Scheide zusätzlich Schmerzen im Beckenbodenbereich.

Stärkere Wechseljahrsbeschwerden können mit Gels, Cremes oder medikamentös behandelt werden. Der Körper gewöhnt sich jedoch über die

Jahre an den veränderten Hormonhaushalt, und die Beschwerden lassen nach.

Welche Veränderungen macht der Körper durch?

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Empfindlichkeit der Eierstöcke gegenüber der hormonellen Stimulation ab. Es wird weniger Östrogen gebildet, häufig kommt es zu einem unregelmässigen Monatszyklus. Die Blutung kann länger ausbleiben oder verstärkt auftreten.



wechseljahre!

Diese Veränderung geschieht im Zeitraum mehrerer Jahre und wird als Prä-Menopause bezeichnet. Die sichere Folge der Menopause ist die Unfruchtbarkeit.

Welche Beschwerden können auftreten?

Etwa ein Drittel aller Frauen, die in die Wechseljahre kommen, leiden an keinerlei Beschwerden, sie bemerken die Veränderung lediglich an dem allmählichen Ausbleiben der monatlichen Blutung. Ein Drittel bemerkt nur

leichte Beschwerden, ein Drittel leidet an stark ausgeprägten Beschwerden. Dies können verstärkte Regelbeschwerden sein, Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Frösteln sowie Bauch- oder Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in der Brust oder leichte Reizbarkeit. Weitere mögliche Beschwerden sind ein unruhiger Schlaf und Müdigkeit.

Ebenso wie die körperlichen Beschwerden erlebt jede Frau die seelischen Erfahrungen dieser Zeit anders. Der Östrogenmangel kann sich

auf die Psyche auswirken, da die oben aufgeführten Beschwerden zu einem Leistungsabfall, Schwermütigkeit bis hin zu Depressionen führen können. Oft wundern sich die Menschen im persönlichen Umfeld und die Betroffene selbst gleichermaßen über die plötzlichen Stimmungsveränderungen.

Mit dem neuen Hormonhaushalt kann es auch zu Veränderungen bei Gewicht und Aussehen der Frau kommen. Eine allgemeine Gewichtszunahme und eine Fettumverteilung bewirken, dass man an ungewohnten Körperpartien zunimmt.

Die «Wechseljahr-Haut» und die Schleimhäute werden dünner und verlieren an Elastizität. Die Scheidenhaut gibt weniger Feuchtigkeit ab, die Drüsen am Scheideneingang produzieren weniger Sekret, Probleme oder Schmerzen können beim Geschlechtsverkehr auftreten. Eine verminderte sexuelle Lust oder eine veränderte Orgasmusfähigkeit können die Folge sein. Die dünnen und trockenen Schleimhäute können Juckreiz und Brennen verursachen und entzünden sich leicht.

Was können Sie selbst tun, um unbeschwert durch die Wechseljahre zu gehen?

Die Wechseljahre können ein spannender und kreativer Teil in Ihrem Leben sein. Lassen Sie sich auf diese Wechselreise mit einer gesunden Lebenseinstellung ein.

► **Regelmässige Bewegung:** Eine sportliche Betätigung, der persönlichen Situation angepasst und auf den eigenen Körper abgestimmt, ist die beste Medizin. Bewegung an der frischen Luft lenkt Sie ab und hilft gegen Depressionen, Schlafprobleme und Gewichtszunahme. Wählen Sie einen Sport, der Ihnen Spass macht!

► **Rauchen!** Rauchen beschleunigt den Alterungsprozess, Raucherinnen kommen deshalb laut Statistik früher in die Wechseljahre. Wer das Rauchen (so früh wie möglich) aufgibt, senkt



sein Risiko für Krebserkrankungen, Herzkrankheiten und viele weitere Folgen des Alterns. Rauchen trocknet die Haut aus. Da die Haut während der Menopause sowieso dünner und weniger elastisch wird, treten bei Raucherinnen stärkere Beschwerden auf, als bei Nichtraucherinnen.

► **Ernährung:** Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit reichlich Vitaminen, wenig Fett, viel Ei-

weiss und komplexen Kohlenhydraten. Nehmen Sie die Mahlzeiten nicht zu spät ein, so dass der Verdauungstrakt im Körper nicht allzu stark belastet wird und Sie am Einschlafen hindert. Täglich bis 18.00 Uhr ca. 1,5 Liter Mineralwasser mit hohem Kalziumanteil einnehmen, Alkohol nur in kleinen Mengen.

► **Stress:** Stärken Sie Ihr Körperbewusstsein in einem Beckenbodentrai-

ning, mit Entspannungsübungen, beim Yoga, Tanzen oder mit autogenem Training. Diese Körperarbeit kann Ihnen helfen, die neuen Prozesse im Körper leichter zu integrieren.

Intimpflege

Entzündungen der Scheide (Vagina), des Scheidengangs, der Schamlippen und der Vulva sind in unseren Breitengraden keine Frage von unzurei-



Cami-moll *intime*

Ich fühle mich sicher.



mit Kamille und Bisabolol bei:

- Irritationen
 - Juckreiz
 - Trockenheit
 - Geruch
- im Intimbereich



Cami
-moll®
intime

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Iromedica AG, 9014 St. Gallen. www.iromedica.ch

chenden Hygienemassnahmen. Wir waschen uns eher zu viel, zu oft und zusätzlich werden Duschmittel und normale Seifen verwendet. Das kann die empfindliche «Wechseljahr-Haut» schädigen. Viele Produkte zerstören den schützenden Säuremantel der Haut, Wasser trocknet die Haut aus. Die Schleimhaut wird anfälliger auf Reizungen. Geschlechtsverkehr, Slip-einlagen oder fremde Keime sind zusätzliche Belastungen. Eigene Keime oder Pilzsporen, die sonst friedlich in der Scheide leben, können bei geschädigter oder zu aufgeweichter Haut (Schwimmbad) eine Infektion auslösen.

Grundregeln

- ▶ Beziehen Sie Ihre Intimpflege in die tägliche Körperpflege mit ein. Pflegen Sie sie so liebevoll, wie Sie auch Ihr Gesicht verwöhnen. Fett pflegt und schützt die Haut.
- ▶ Waschen Sie den Intimbereich nicht mit Normalseife. Pures Was-

ser ist am besten. Bei Bedarf können Spezial-Intimwaschlösungen wie beispielsweise Lactacyd femina aus der Drogerie, die gegen Juckreiz wirken und rückfettend sind, benutzt werden. Empfindliche Haut nach dem Duschen eincremen.

- ▶ Fetten oder cremen Sie Ihren Intimbereich bei grösserer Beanspruchung mit einem für Sie angenehmen Körperöl ein oder nutzen Sie ein Gleitgel auf Silikonbasis, welches einen feinen Schutzfilm über die Haut legt, insbesondere vor dem Gang ins Hallenbad, vor langen Velotouren usw. Es ist eine positive Erfahrung, die Zeichen der eigenen Wechseljahre zu entschlüsseln und das Älterwerden als einen neuen schönen Lebensabschnitt zu erfahren und anzunehmen, denn die Wechseljahre können auch eine Zeit der kraftvollen Energie und des Neuanfangs sein.

Tragen Sie sich durch die Wechseljahre Sorge, pflegen Sie Ihre kraftvolle Mitte – den Beckenboden.

Judith Krucker, Beckenbodenfachfrau

Mehr Informationen

BeBo Verlag & Training GmbH
Friedackerstrasse 52, 8050 Zürich
Tel. 044 312 3077
Fax 044 312 3055
www.beckenboden.com
info@beckenboden.com

Buchtipps:

«Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte»,
Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, BeBo Verlag GmbH Zürich, ISBN 978-3-033-00554-9, CHF 36.50.

«BeBo Training belebt den Alltag»,
von Judith Krucker und Marita Seleger, BeBo Verlag GmbH Zürich, ISBN 978-3-033-01338-4, CHF 29.80.







Bring Farbe in die Wechseljahre!



cimifemin® neo – mit Traubensilberkerze

- Lindert Wechseljahresbeschwerden wie:
 - Hitzewallungen
 - Schweissausbrüche
 - Nervosität
- Nur 1 Tablette täglich

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

cimifemin® neo ist ein pflanzliches Arzneimittel. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.