

# DEN WECHSEL GESTALTEN ABSETZEN ODER ERSETZEN

Folgende Faktoren beeinflussen das Erleben  
der Wechseljahre

- **Das gesellschaftliche Umfeld**
- **Die individuelle Lebenssituation**
- **Die Einstellung zum Wechsel und zum Altern**
- **Informationen zu den körperlichen Veränderungen**
- **Der individuelle Gesundheitszustand**

# DEN WECHSEL GESTALTEN ABSETZEN ODER ERSETZEN

## Hilfreiche Informationen

- **Zwei Drittel aller Frauen haben keine bzw. nur leichte Anzeichen des Wechsels**
- **Der Wechsel verläuft in verschiedenen Phasen**
- **Anzeichen der Wechseljahre sind lästig, aber nicht gefährlich**
- **Das Auftreten der Anzeichen ist zeitlich begrenzt**
- **Ein kleines Fettpolster reduziert Hormonschwankungen**
- **Gelassener Umgang erleichtert den Wechsel**

# DEN WECHSEL GESTALTEN ABSETZEN ODER ERSETZEN

## Weitere hilfreiche Informationen

- **Wechseljahre - die Pubertät rückwärts**
- **Anzeichen der Wechseljahre sind z. T. schwer zu trennen von den „Zipperlein“ des Alterns**
- **Beachten der eigenen Grenzen und Bedürfnisse**
- **Wo die Lust ist, findet sich neue Kraft**
- **Signalcharakter mancher Anzeichen der Wechseljahre als Hinweis für eine Neuorientierung (Minker, M. 1995)**

# SCHEMA ZUR UMGEHENSWEISE MIT WECHSELJAHRESANZEICHEN

- 1. Allgemeine Stärkung des Körpers**
- 2. Spezielle Selbsthilfetips**
- 3. Mittel der Selbstmedikation und Nahrungsergänzung**
- 4. Behandlung der Komplementärmedizin**
- 5. Hormontherapie**

# Allgemeine Stärkung des Körpers

## <Bewegung>

**3 - 5 x pro Woche - 30 Minuten - fordernd aber nicht überfordernd  
hat einen Einfluss auf:**

- **die Durchblutung z. B. des Unterleibs**
- **den Schlaf/Wachrhythmus**
- **Hitzewallungen, Schweißausbrüche**
- **den träger gewordenen Stoffwechsel**
- **die Beweglichkeit, Sturzanfälligkeit**
- **die Entgiftung durch Schwitzen und Ausatmen**
- **den Wasserhaushalt**
- **die Verdauung**
- **die Endorphinausschüttung (Stimmung, Hungergefühl, Antrieb)**
- **das Immunsystem**

# Allgemeine Stärkung des Körpers

## <Bewegung>

### **Prophylaxe v. Herz/Kreislaufkrankungen**

**Bewegung, die die Kondition fördernde Ausdauer-elemente enthält wie:**

Schwimmen, Langlauf, Walken, Wandern, Radfahren

### **Prophylaxe v. Osteoporose**

**Vielseitige Bewegungen, die auch Krafterelemente enthalten wie:**

Ballspiele (Prellball), Aquanastik, Walken, Inline-Skaten, Gartenarbeit

# Allgemeine Stärkung des Körpers

## <Ernährung>

### Vitamin E und essentielle Fettsäuren

400-800IE, bzw. 2 Esslöffel Öl täglich (Seaman 1977, Ojeda 1989, Nissim 1999, Barton 1998)

- Leinöl, Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Sesamöl, Haselnussöl
- Nachtkerzenöl

### Kost reich an Phytoestrogenen

34-75 mg Isoflavone täglich, entspricht ca. 30-60g Sojaflocken, Leinsamen, Misopaste (Murkies 1995, Danz 2003, Gensthaler 2002)

- Sojabohnen, Miso, Tempeh, Leinsamen, Sojasprossen, Sojamilch, Erbsen, Alfalfasprossen, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Hopfen  
aber auch:
- Granatapfel, Papaya, Weißkohl, Zwiebeln, Weizen, Roggen, Tomaten, Äpfel, Kirschen,.....

# Allgemeine Stärkung des Körpers

## <Leberstärkung>

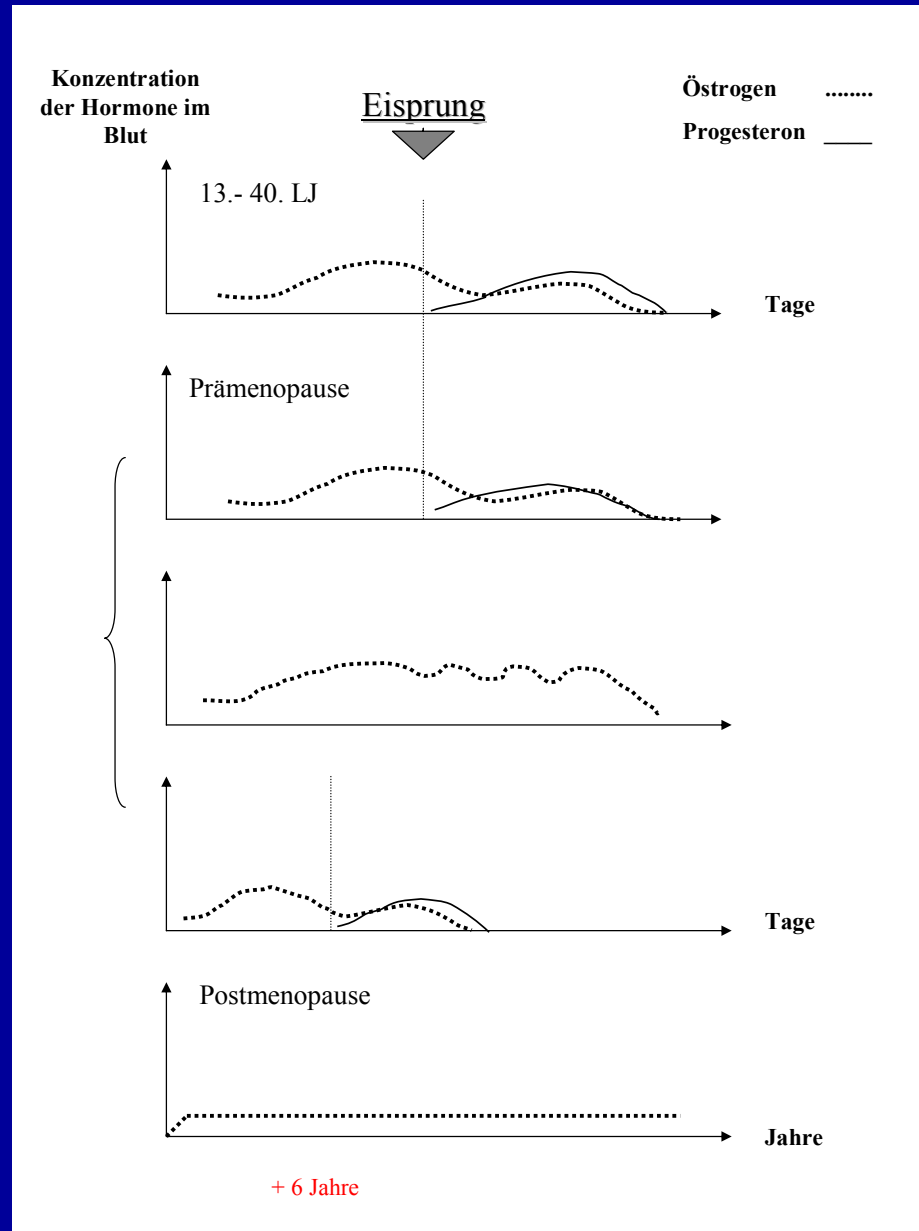
angezeigt bei: Müdigkeit, depressiven Verstimmungen, Verstopfung und Kopfschmerz, zur Entgiftung, gegen trockene Schleimhäute etc.

- **BITTERE SALATE** (Chicoree, Endivien, Löwenzahn)
- **PAMPELMUSE, KRESSE, KOHL, AVOCADO, PORREE**
- **LEBERWICKEL**
- **VIEL TRINKEN** (1-2 Liter /Tag)
- **BEIM RUHEN HINLEGEN** (40% stärkere Leberdurchblutung)

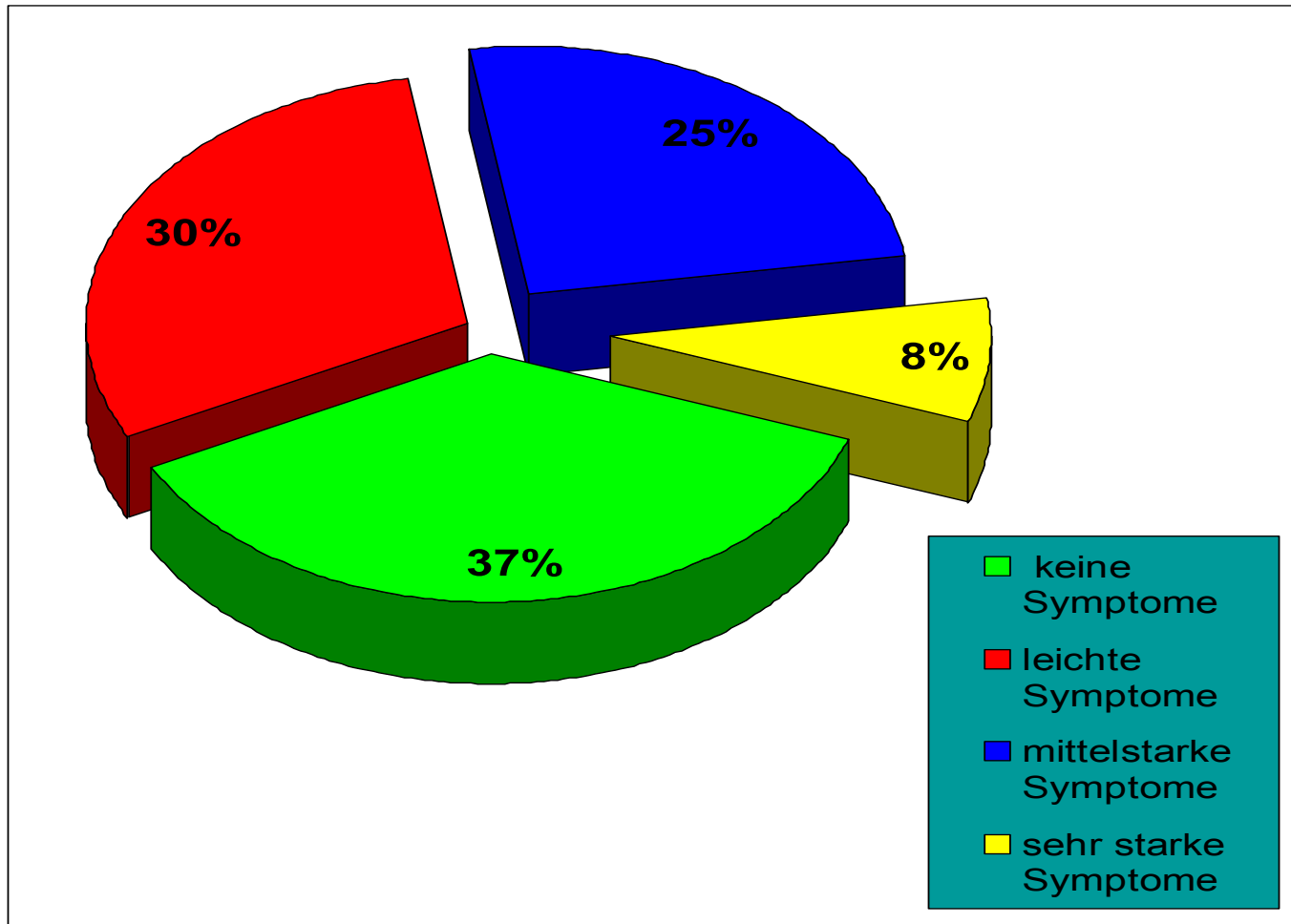
# ACHTUNG

- Ergänzungen

# DER WECHSEL DER HORMONE



# Schwere der Symptome bei Hitzewallungen



# Wasser

## Wassergehalt:

Männer 60 - 75%, Frauen 45 - 65%, Neugeborene 70 - 80%

Ab 50. Lebensjahr 60% Männer, 45% Frauen

Muskeln 75%, Fett 15%

## Wasserverlust pro Tag:

1,6 L Urin, 0,5 L Haut, 0,4 L Atem, 0,1 L Stuhl

## Wasserbedarf täglich: 2-3 Liter

zu 25% / 0,75 L gedeckt durch Oxidationswasser

1,25 L über die Ernährung (Gemüse 95%, Fleisch 50-75%)

**→ 1-2 Liter Flüssigkeitsaufnahme erforderlich**