

Ratgeber Frauengesundheit

Die Wechseljahre ohne Medikamente gut überstehen

WE Gesundheit, 19.10.2009, Carolin Voss, 0 Kommentare, [Trackback-URL](#)

Essen. Auch wenn sie oft von Schweißausbrüchen, Schlaflosigkeit und Depressionen begleitet werden, sind die Wechseljahre keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess. Viele Frauen fühlen sich in diesem Lebensabschnitt unwohl, doch das muss nicht sein, denn mit einigen Hausmitteln kann man die Be

Die sogenannte Menopause, auch als Wechseljahre bezeichnet, ist ein natürlicher Vorgang im Körper, bei dem die Eierstöcke die Hormonproduktion einstellen. Bei den meisten Frauen tritt sie zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr ein. Die Umstellung des Hormonhaushaltes zeigt sich bei vielen Frauen durch Symptome wie Hitzewallungen, Schwitzen, Schwindel, aber auch psychische Störungen, wie Depressionen und Angstzustände.

Gegen die Begleitscheinungen der Menopause wurden lange Hormonpräparate eingesetzt. Diese sind heute aber umstritten. Dabei gibt es viele Hausmittel, die Beschwerden ganz ohne Nebenwirkungen vertreiben können.

Was kann man gegen Hitzewallungen tun?

Salbei hemmt die Schweißproduktion und ist deshalb gut gegen Hitzewallungen. Salbeitee kann man einfach selbst herstellen: zwei Blätter Salbei in eine Tasse geben, mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Den Tee lauwarm trinken, da heiße Getränke von Innen aufheizen.

Scharfe Gewürzen, wie Chili und Pfeffer vermeiden, denn sie wirken schweißtreibend. Wer außerdem selten am Tag sehr viel und verschiedenen Tageszeiten isst, riskiert starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels, was ebenfalls Schweißausbrüche verstärkt. Auch Alkohol und Kaffee wirken sich negativ auf die Schweißregulation des Körpers aus.

Bei Hitzewallungen ist vor allem richtige Kleidung wichtig: Trägt man nach dem Zwiebel-Prinzip mehrere Schichten, kann man je nach innerer Hitze Teile aus- oder anziehen. Materialien aus Baumwolle oder Leinen verhindern außerdem einen Hitzestau.

Kräuter gegen Angstzustände und Depressionen

Bei psychischen Beschwerden, wie Angstzuständen und Unruhe, können Hopfen und Baldrian beruhigen. Das hilft auch gegen Schlaflosigkeit. Johanniskraut kann depressive Stimmung aufhellen.

Sport gegen Beschwerden

Dass Sport ist gesund ist, ist allgemein bekannt. Dass er aber auch direkt gegen typische Beschwerden in den Wechseljahren wirkt, fanden spanische Wissenschaftler der Universität Granada heraus. Sie überwachten Frauen in den Wechseljahren, die über Beschwerden klagten. Eine Gruppe machte regelmäßig Sportübungen, die andere nicht. Von den Frauen aus der Sportlergruppe konnten 13 Prozent ihre Beschwerden verringern, während bei 10 Prozent der Frauen aus der Vergleichsgruppe sogar eine Verschlimmerung der Beschwerden auftrat.

Hier einige Tipps, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen:

- ▶ Einen festen Termin zum Sport ausmachen und das Trainingsprogramm so in den Tagesablauf integrieren.
- ▶ Verabreden Sie sich mit anderen. Im Team macht es oft mehr Spaß.
- ▶ Reden Sie über Sport. Wenn Sie regelmäßig den Kollegen vom Joggen erzählen, bleiben sie weiter am Ball.
- ▶ Immer die gleichen Runden im Park drehen ist langweilig. Wechseln Sie Ihre Trainingsstrecke und auch mal die Sportart.
- ▶ Mit guter Musik geht's fast von ganz allein.

Mit Wechselbädern gegen Kreislaufbeschwerden

Wechselbäder für die Füße regen die Durchblutung an und wirken damit gegen Kreislaufbeschwerden. Wichtig ist die richtige Durchführung: Die Füße ungefähr fünf Minuten in warmes Wasser tauchen und danach kurz, rund 30 Sekunden in kaltes Wasser. Dies einmal wiederholen, die Füße abtupfen und warme Wollsocken anziehen. Ebenfalls gut für den Kreislauf ist gelegentliches Saunabaden.

Helfen alle Hausmittel nicht und werden die Beschwerden der Menopause zur Last, sollte man unbedingt zum Arzt gehen!

Rund ums Thema



Wechseljahre bei Männern

Hinter Stress, Abgeschlagenheit und anhaltenden leichten Depressionen können Hormonschwankungen stecken. Und zwar auch bei Männern!

[mehr...](#)