

# MEDIZINAuskunft

[Check up](#) | [Wetter](#) | [Grippe-Info](#) | [TV](#)

AKTUELL

- ➔ Immer weniger melden sich krank
- ➔ Sport lindert Beschwerden in den Wechseljahren
- ➔ Tuberkulose kehrt zurück
- ➔ Grüner Star: Hochdruck im Auge
- ➔ Vogelgrippe: Warum das Virus sich nicht so leicht auf Menschen überträgt
- ➔ Angina pectoris: Frauen genauso häufig betroffen wie Männer
- ➔ Atkins-Diät: Reduzierte Kohlehydrate gefährden Gesundheit
- ➔ Nahrungsergänzung: Senioren nehmen vieles ein, ohne zu wissen was
- ➔ Fischfette sollen Ausbreitung von Prostatakrebs verhindern
- ➔ Frauenärzte ignorieren Risiken von Hormonpräparaten
- ➔ Gesundheitsreform: Was Schmidt vorhat
- ➔ Allergie-Karriere verhindern
- ➔ Fettleibig: Gewicht dauerhaft reduzieren
- ➔ Bewegungsstörungen: Anzeichen schizophrener Psychosen
- ➔ Osteopetrose: Entstehen entschlüsselt
- ➔ Klinikärzte streiken
- ➔ Glutamat macht dick
- ➔ Chili treibt Krebszellen in den Selbstmord
- ➔ Schlaganfälle: Blockade eines Blutgerinnungsfaktors kann schützen
- ➔ Exosomen: Neue Therapie bei Gelenkrheuma
- ➔ Pflanzenschutzmittel: Rückstände in rund 60 Prozent der Lebensmittel

**Aktion der MedizinAuskunft:**

**Bluthochdruck in Deutschland**

C2 - ?

OS - ?

Umfrage: Internet und Gesundheit - Mitmachen und gewinnen!

AKTUELL

## Sport lindert Beschwerden in den Wechseljahren

Sport in der Menopause lindert die Beschwerden und sorgt für soziale Kontakte (Foto: pte)

Spanische Wissenschaftler haben in einer Studie herausgefunden, dass regelmäßiger Sport Beschwerden reduziert, die bei Frauen aufgrund des Hormonmangels nach den Wechseljahren auftreten. Nach einem Jahr überwachter, mehrmals wöchentlicher Sportübungen konnten 13 Prozent der Probandinnen die unangenehmen Folgen der Menopause verringern. Bei den Frauen der Kontrollgruppe, die keinen Sport getrieben hat, verschlimmerten sich die Beschwerden sogar um knapp zehn Prozent.

Die Vorteile regelmäßigen Sports liegen nach Ergebnissen eines Forscherteams um Carmen Villaverde-Gutierrez, Universität von Granada, auf der Hand: „Sport senkt nicht nur das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sondern baut auch Stress ab und verbessert das allgemeine Wohlbefinden“, erklärt Carmen Gebhart, Institut für Sport und Sportwissenschaften Heidelberg. Das Sportprogramm der spanischen Studie setzte sich aus einem Herz-Kreislauf-Ausdauer-Training, Dehnungsübungen, Muskelaufbau und Entspannungsübungen zusammen. Der Erfolg an Flexibilität, Koordination und Balance wurde regelmäßig untersucht.

Dabei fanden die Forscher heraus, dass sich Sport nicht nur positiv auf die körperlichen Menopause-Beschwerden auswirkt, sondern auch allgemein die Lebensqualität der Sporttreibenden erhöht. Das wundert Gebhart nicht, denn Frauen in den Wechseljahren sind manchmal auch depressiv oder fühlen sich einsam. „Gruppensport dient auch dem sozialen Austausch, lenkt von Alltagsorgen ab und schafft ein neues persönliches Ziel“, betont die Sport-Expertin. Deshalb fordern die spanischen Wissenschaftler jetzt, dass spezielle Sportprogramme für Menopause-Frauen in das Angebotspaket der Gesundheitsvorsorge integriert werden.

Die Menopause setzt etwa im Alter von 45 bis 55 Jahren ein. Den Beschwerden liegt die hormonelle Umstellung zugrunde, die durch die nach und nach abnehmende Funktion der Eierstöcke verursacht

WEITERE INFOS

... Soja gegen Wechseljahresbeschwerden

>> Fachkreise  
Aerzte/Apotheker

- DIAGNOSE & THERAPIE
- WOHLFÜHLEN
- GESUND ERNÄHREN
- AKTIV SEIN
- FAMILIE & KIND
- LIEBE & PARTNER
- SERVICE
- SPECIAL
- SUCHE:
- Newsletter bestellen
- MEDIZINAUSKUNFT  
AKTUELL

wird. Ein Hormonmangel führt bisweilen zu Knochenschwund, Haarausfall, einer trockenen Vagina, Hitzewallungen oder Inkontinenz. Wechseljahrsbeschwerden können auch medizinisch mit Medikamenten, pflanzlichen Arzneimitteln oder Hormonen behandelt werden.

WANC 27.03.06/pte

 [Seite versenden](#)

 [Seite drucken](#)

[Zu beachten](#) | [Wir über uns](#) | [Presse](#) | [Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Datenschutz](#)



N  
T  
Ha

wissen  
bei

C  
Me