

# WECHSELJAHRE

Östrogenmangel führt zum Beginn der Wechseljahre Die Stimmung verändert sich, FSH ist erhöht und oft zeigt sich später Osteoporose.

## **Ursache:**

Die Funktion der Eierstöcke wird spontan oder durch eine Operation oder Radiotherapie beendet.

Die Frauen zwischen 45-55 Jahren bekommen klimakterische Beschwerden. Ab und zu können die Wechseljahre bereits viel früher eintreten. Je früher Wechseljahre einsetzen, desto stärker werden die klimakterischen Beschwerden.

## **Symptome:**

Bereits vor dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation wird die Periode unregelmäßig, Hitzewallungen treten ein, Patientinnen klagen über schweren Kopf, Übergewicht, Depressionen, Reizbarkeit, verschiedene Schmerzen, Reizblase, Erschöpfung, Schweißausbrüche, Kraftlosigkeit, erniedrigtes oder vermehrtes Sexualgefühl. Äußere Symptome sind gering, z.B. schwacher Hirsutismus, trockene Haut, Empfindlichkeit an der Wirbelsäule.

## **Was hilft:**

Eiweiß ohne Calcium vermehrt das Osteoporose-Risiko. Milch und Fleisch haben Calcium, aber phosphathaltige Nahrungsmittel (Wurst, Eier) erhöhen die Calcium-Ausscheidung. Cola, Kaffee, Konserven gehören auch dazu. Die beste Ernährung beinhaltet Gemüse, Obst, Bohnen, Nüsse, Soja.

## **Therapie:**

Hormonmangel führt zu klimakterischen Beschwerden, Herzerkrankungen, Osteoporose, Depressionen usw. Eine Hormontherapie kann diese Probleme bremsen, aber einige Forscher denken an Krebsrisiko (?).

Pflanzliche Hormone sind die beste Lösung, Sojabohnen, Äpfel, Granatäpfel, Hopfen, Kartoffeln, Kohl, Zwiebeln, Senf, und Kirschen besitzen Photohormone.