

# Was hilft gegen Wechseljahresbeschwerden

## Trotz umfangreicher Studien, welche die Nebenwirkungen künstlicher Hormone deutlich belegen, werden allein in Deutschland noch immer 2,5 Millionen Frauen mit künstlichen Hormonen behandelt

In den Wechseljahren hören die Menstruationsblutungen endgültig auf, was bei den meisten Frauen im Alter von etwa 50 Jahren der Fall ist. Bei Frauen, die Ende 40 sind, wird die Bildung von Östrogen verlangsamt, und die Eisprünge werden immer seltener, bis sie schließlich ganz aufhören. Vier Fünftel aller Frauen haben während der Wechseljahre Symptome, darunter Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Reizungen der Scheide, Stimmungsschwankungen und Depressionen. Diese Symptome können verschieden schwer ausfallen: etwa jede fünfte Frau hat Hitzewallungen, die so stark sind, dass sie deswegen zum Arzt geht.

Zusätzlich führt die Östrogenknappheit zu einem Verlust von Mineralien (hauptsächlich Calcium) im Knochengerüst, was das Osteoporose-Risiko, und damit das Risiko von Knochenbrüchen, im späteren Leben erhöht. Auch erhöht die Östrogenknappheit allmählich den LDL-Cholesterinspiegel im Blut, und senkt gleichzeitig die HDL-Cholesterinwerte (das ist das schützende, "gesunde" Cholesterin). Dadurch wird das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko der Frau erhöht.

## Ernährungsempfehlungen bei Wechseljahresbeschwerden

Frauen in den Wechseljahren sollten jeden Tag Nahrungsmittel essen, die reichlich Calcium, Magnesium, Vitamin D und Vitamin K enthalten, um das Knochengerüst zu erhalten. Auch sollten sie darauf achten, nicht zuviel Phosphor und Proteine zu sich zu nehmen (das in großen Mengen in rotem Fleisch, industriell verarbeiteten Esswaren und Colagetränken enthalten ist), denn zuviel Phosphor und Proteine in der Ernährung beschleunigt den Mineralverlust in den Knochen. Um die Blutfettwerte im gesunden Bereich zu halten, sollten Frauen den Anteil an gesättigten Fetten in ihrer Ernährung verkleinern, indem sie weniger Fleisch, Eier, und Vollmilchprodukte essen. Blutzuckerschwankungen und Hypoglykämie können viele Beschwerden, die mit den Wechseljahren einhergehen, verschlimmern.

## Nährstoffempfehlungen bei Wechseljahresbeschwerden

*Mexican Wild Yam:* Beste Erfahrungen machen Frauen mit diesem natürlichen Präparat, welches perfekt geeignet ist, den Hormonhaushalt während der Wechseljahre zu stabilisieren. Ein natürliches Mittel bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden und für pflanzliche Empfängnisverhütung, eine Alternative zu künstlichen Hormonen in den Wechseljahren und für die "Pille"

*Vitamin E* kann Hitzewallungen, Erschöpfung, Depression und Reizungen in der Scheide bedeutend mildern.

*Vitamin C* vermindert Hitzewallungen, nächtliche Wadenkrämpfe und Erschöpfung. Darüber hinaus hilft es, die Blutfettwerte ins Gleichgewicht zu bringen.

*Vitamin-B-Komplex:* Hilft der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen, und mildert Symptome.

*Vitamin D3 (Cholecalciferol)*: Hilft, die Knochen zu erhalten und wirkt Knochenschwund entgegen. Vermindert den Mineralverlust in den Knochen.

*Calcium und Magnesium*: Vermindert Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. Hilft, die Knochen zu erhalten und wirkt Knochenschwund entgegen.

*Gamma-Linolensäure (enthalten im Nachtkerzenöl)* vermindert wirksam Hitzewallungen, Reizungen in der Scheide und Stimmungsschwankungen.

Dong Quai mit Mexican Wild Yam für die Menopause: In diesem Nahrungsergänzungsmittel sind zwei bewährte Heilpflanzen kombiniert, die beide einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden der Frau während der Menopause haben: Dong Quai und Mexican Wild Yam.

## **Besondere Hinweise**

Während der Wechseljahre ist sportliche Betätigung besonders wichtig. Sie baut Stress ab, hält die Knochen stark und die HDL-Werte im Blut hoch.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>