

# Wechseljahre

## Ihre Apotheke informiert



©maxsol7 / Getty Images / iStock

**Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen: Die Wechseljahre können mit unangenehmen Begleiterscheinungen einhergehen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, diese Lebensphase gut zu überstehen.**

### Allgemeines

- Zwischen Mitte 40 und Mitte 50 geht die Produktion der weiblichen Sexualhormone Östrogen und Progesteron zurück.
- Möglich sind dann körperliche und psychische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität, depressive Verstimmungen, Blasenschwäche oder Harnwegsinfektionen.
- Allerdings reagiert jede Frau anders: Manche bemerken kaum Veränderungen, andere leiden massiv unter den Symptomen.

### Was tun bei Beschwerden?

- Radfahren, Laufen, Walken, Schwimmen sind gute Methoden, gegen Hitzewallungen und Schlafstörungen anzugehen.
- Eine ausgewogene Ernährung mit Obst, Gemüse, Fisch und fettarmem Fleisch ist empfehlenswert.
- Calciumreiche Lebensmittel (z. B. Milch, Käse, Joghurt) beugen Osteoporose vor.
- Wichtig ist auch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D.
- Auf scharfes Essen (v. a. bei Hitzewallungen) oder Süßigkeiten (Problem Gewichtszunahme) besser verzichten.

- Wer lange Schlafenszeiten einplant, früh am Abend isst und den Tag womöglich mit einem kleinen Spaziergang beginnt, verbessert seine Chancen auf eine gute Nachtruhe.
- Hilfreich ist es, für verschwitztes Aufwachen ein Nachthemd oder T-Shirt zum Wechseln bereit zu halten.
- Durch die Hormonumstellung wird die Haut trockener und kann häufiger jucken. Kosmetika, die zugleich Wasser binden und rückfettend wirken, sind jetzt ideal.
- Ob autogenes Training, Yoga oder Meditation – durch gezielten Stressabbau lassen sich insbesondere depressive Verstimmungen, Nervosität oder Unruhezustände lindern.

### Hilfe aus der Apotheke

- Wechseljahresbeschwerden lassen sich mit verschiedenen Produkten aus der Apotheke lindern.
- Hierzu zählen zum Beispiel pflanzliche Arzneimittel mit Mönchspfeffer (*Agnus castus*), Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) oder Rhapontikrhabarber (*Rheum raphaniticum*).
- Bei Schlafstörungen und nervöser Unruhe stehen neben klassischen Schlafmitteln wie Doxylamin oder Baldrian auch homöopathische Komplexpräparate zur Verfügung.
- Lassen Sie sich in der Apotheke beraten, um das individuell für Sie richtige Präparat auszuwählen.

Apothekenstempel

Mit Unterstützung der Zeitschrift

DAS  
**PTA**  
MAGAZIN

aktuell  
informativ  
unterhaltsam