

UMFRAGE

Was ist «gutes Altern»?

An der Universität Zürich wollen Forschende «gutes Altern» besser verstehen. Sie laden deshalb auch GlücksPost-Leser/innen ein, an einer laufenden Onlinestudie teilzunehmen und ihre persönliche Sichtweise des «guten Alterns» in Worte zu fassen. Älterwerden geht zwar häufig mit Verlusten und Einschränkungen einher, dabei gehen die Gewinne aber oft vergessen. Forschungsergebnisse zeigen, dass viele ältere Menschen über eine höhere Lebenszufriedenheit verfügen als jüngere. Es gibt heutzutage vielfältige Möglichkeiten, wie ältere Menschen ihr Leben gestalten. Einzelbetreuung und Freiwilligenarbeit sind nur einige von vielen Engagements. Manche wagen sich auch an Tätigkeiten jenseits der gängigen Altersklischees heran. So gibt es Rentner, die ein Start-up gründen, nochmals heiraten oder sogar einen Marathon rennen. In vielen Köpfen herrschen nach wie vor negative Alterssichtweisen vor. Das soll geändert werden. Wer interessiert ist, kann an der Online-Befragung teilnehmen und seine Sichtweise mitteilen. Die Befragung dauert etwa 1 Stunde. Zur Befragung: <https://www2.unipark.de/uc/NOGA1/>

FOTOS: GETTY IMAGES, 123RF (4), ZVG

# Sind das jetzt etwa die Wechseljahre?

Sie kommen – ob wir wollen oder nicht. Aber sind sie das nun? Woran erkennt man den Beginn der Wechseljahre? Was sollten Sie ändern, und kann die **Natur** eine Hormontherapie ersetzen?

Von Brigitte Schöb

**B**ei manchen Frauen setzen die Wechseljahre, das sogenannte Klimakterium, bereits mit 30 Jahren ein, andere spüren erst um die 50, dass sich etwas verändert. Und ja, es gibt die Frauen, die überhaupt nichts merken würden, wenn nicht plötzlich die Monatsblutung ausbliebe. Beschwerden? Ach was! Doch das ist die Ausnahme, zwei Drittel aller Frauen nehmen die Symptome wie Hitzewallungen sehr wohl wahr – manche sogar heftig! Zudem kann die Stimmung wie bei einem Teenager schwanken, und die Nächte werden gerne zur Qual, wenn das Schlafen nicht mehr klappen will, was meist mit nächtlichen Schweissausbrüchen zusammenhängt.

Schweissausbrüche und Stimmungsschwankungen sind typisch.

Warum das alles?

Die Wechseljahre beginnen meist Mitte 40 und dauern im Schnitt fünf bis zehn Jahre. In einer ersten Phase werden Zyklus und Eisprung unregelmässig. Denn der Körper produziert immer kleinere Mengen der Sexualhormone Gestagen und schliesslich auch Östrogen. Eine Blutuntersuchung kann zeigen, ob die Ursache dafür wirklich in den Wechseljahren liegt. In Phase 2 wird der Abstand zwischen den Blutungen kürzer,

und es können Zwischenblutungen auftreten – nur selten wird der Zyklus länger und die Blutungen stärker. Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen kommen hinzu und auch Schwindelgefühl, Harnbeschwerden, Gewichtszunahme, Herzrasen, Kopfschmerzen, Depressionen und Haarausfall sind keine Seltenheit. Während der dritten Phase, der Prämenopause, kommt es nur noch selten zum Eisprung, der Zyklus kann mehrere Monate dauern. Hat

# Wechseljahre?

der Eisprung ein Jahr lang gar nicht stattgefunden, spricht man von Menopause. Die Wechseljahre sind überstanden. Doch was bis dahin?

seinen Gesundheitszustand gut im Auge, den Stresslevel tief und den Hormonhaushalt im Gleichgewicht hält, leidet weniger. Typische Progesteronpflanzen sind Mönchspfeffer oder Yamswurzel, Östrogen ist in Granatapfelsamen, Rotklee oder Soja enthalten.» Und wenn es doch mühsam wird: Frauenmantel, Salbei, Traubensilberkerze, Schüssler-salze, Homöopathie



Naturheilpraktikerin Beatrice Jelinek

Das hilft gegen die Beschwerden

Viele Frauen machen eine Hormonersatztherapie, um den Gestagen- und Östrogenspiegel zu erhalten. Diese hilft, hat aber ihre Tücken, wie die Winterthurer Naturheilpraktikerin Beatrice Jelinek weiss: «Ich mache in meiner Gesundheitspraxis immer wieder die Erfahrung, dass Frauen nach dem Absetzen der Hormone erneut die typischen Symptome aufweisen. So entsteht ein Teufelskreis, sie kommen kaum davon los.» Die Natur bietet Alternativen, allerdings gilt: «Etwas mehr Geduld ist gefragt, da die Wirkungsweise sehr individuell ist! Aber es ist durchaus möglich, ein hormonelles Ungleichgewicht mit Naturheilkunde wieder ins Lot zu bringen», ist Beatrice Jelinek überzeugt. «Idealerweise sollte die Therapie bei ersten Anzeichen beginnen, beispielsweise wenn die Monatsblutung unregelmässig wird. Wer dann

oder Wechselduschen helfen bei Hitzewallungen. Lavendel, Orangenblüten, Passionsblume, Baldrian oder Johanniskraut besänftigen das Nervensystem bei Stimmungsschwankungen. Es gibt auch bioidentische Hormone in Form von Cremes, Globuli und Spagyrik, welche die Naturheilpraktikerin ihren Patientinnen empfiehlt. «Bei sehr starken oder bereits lang anhaltenden depressiven Verstimmungen empfehle ich jedoch unbedingt, parallel zur Naturheilkunde, schulmedizinische Hilfe beizuziehen. Bei allen anderen Beschwerden, vor allem bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und Trockenheit der Schleimhäute kann ich nur empfehlen, der Naturheilkunde eine Chance zu geben. Langfristig gesehen lohnt sich die Geduld!»



Hilfe aus der Natur: Granatapfel, Yamswurzel, Rotklee, Mönchspfeffer.

WELLNESS-NEWS

Vitamin-Kick für die Haut

Der Mangel an Ausstrahlung ist ein Hautproblem, das unzählige Frauen beschäftigt. Für sie hat La Roche Posay das antioxidative Serum «Pure Vitamin C10» (30 ml, rund 46 Franken) entwickelt, um das natürliche Strahlen empfindlicher Haut zu erwecken. Die Formel enthält 10 % pures Vitamin C mit sanft peelender Salycilsäure, beruhigendem Neurosensin und Thermalwasser. In Apotheken erhältlich.



T-Shirt gegen Kinder-Hörverlust

Weltweit sind rund 34 Millionen Kinder von Hörverlust betroffen. Viele leben in Staaten mit niedrigem Pro-Kopf-Einkommen, in denen der Zugang zur medizinischen Versorgung schwierig ist. Für die von Sonova gegründete Stiftung «Hear the World» hat die Zürcher Modedesignerin Morena Rüfenacht deshalb ein Charity-T-Shirt entworfen. Wer ein T-Shirt kauft, finanziert jeweils zehn Hörtests für Kinder in Entwicklungsländern. Das T-Shirt für Frauen und Männer in fünf verschiedenen Farben und Grössen gibt es für 59 Franken (inkl. Versand) über [www.morenaaisabel.ch](http://www.morenaaisabel.ch)

Arthrose-Ferien im Tirol

Im deutschsprachigen Raum sind nahezu 50 Prozent der Menschen ab 60 Jahren von Arthrose betroffen. Die Erkrankung kann sehr schmerzhaft werden. Wer seinen Lebensstil gesund gestaltet, kann die Beschwerden und das Entstehen von Entzündungen erheblich reduzieren. Darum bietet das Vivea Gesundheitshotel Umhausen im Ötztal (Bild) nun Arthrose-Ferienwochen an, vom 29. September bis 6. Oktober sowie 1. bis 8. Dezember 2019. Weitere Infos: [www.vivea-hotels.com](http://www.vivea-hotels.com)



Schönheitsdrink der Stars

Der Faltenkiller Hyaluronsäure wird nicht mehr nur gecremt, sondern auch getrunken: Der vegane Anti-Aging-Drink Regulatpro Hyaluron von Dr. Niedermaier (72 Franken für 20 Tage) soll die Haut, das Bindegewebe, Haare und Nägel natürlich verschönern – mit Hilfe von vergorenen Bio-Früchten, Gemüse und Nüssen. Die kleinen Shot-Fläschchen gehören längst zur (geheimen) Beauty-Routine zahlreicher international bekannter Models, Moderatorinnen und Schauspielerinnen – bis hin nach Hollywood. [www.regulat-direct.com](http://www.regulat-direct.com)

Puristisches Spa-Gefühl

Salbei & Lavendel, Vetiver & Ingwer oder Rosmarin & Mandarin: Die neue, vegane Spa-Linie Esthetic Aroma der Migros umfasst zwei Aroma-Duschgels (300 ml, Fr. 4.95) und drei Aroma-Flüssigseifen (300 ml, Fr. 4.95), welche die Haut vor dem Austrocknen schützen. Die dunklen Flaschen im Apotheker-Look sind umweltfreundlich aus 98 % rezykliertem PET. In grösseren Migros-Filialen erhältlich.

