

Wechseljahre

Umstellung des Hormonsystems

© PictureArt - Fotolia.com

Was sind die Wechseljahre? – medizinischer Hintergrund

Jede Frau erlebt sie, die Wechseljahre (medizinisch ausgedrückt: Klimakterium) – sie beschreiben einen Zeitabschnitt im Leben einer Frau, der durch verschiedene Stoffwechsellumstellungen charakterisiert ist. Durchschnittlich werden die Wechseljahre im Alter zwischen 45 und 55 Jahren erreicht, mit ca. 58 Jahren sind die Wechseljahre beendet.

Die Wechseljahre stellen einen natürlichen und nicht zu beeinflussenden Vorgang dar (Lebensabschnitt wie die Pubertät) – der Vorrat an Eizellen geht zu Neige und damit wird das Ende der fruchtbaren Phase der Frau eingeleitet. Das hormonproduzierende Gewebe in den Eierstöcken verkümmert, infolge dessen kommt es im Verlauf der Wechseljahre zu einem Absinken des Östrogenspiegels und zu einer erhöhten Konzentration an FSH (follikelstimulierendes Hormon) – dieses hormonelle Ungleichgewicht kann verschiedene Beschwerden hervorrufen.

Zu Beginn der Wechseljahre werden diese hormonellen Änderungen häufig gar nicht bemerkt, erst später

können die Wechseljahre der Grund für gesundheitliche und psychische Probleme bei der Frau sein.

Symptome

Mit dem Absinken des Östrogenspiegels bei Frauen in den Wechseljahren kommt es häufig zu verschiedenen Störungen der vegetativen Balance im Körper der Frau, die sich in folgenden Symptomen ausdrücken können:

- Anfallsweise Hitzewallungen
- Schweißausbrüche
- Nachtschweiß
- Depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen (v. a. Schlaflosigkeit)
- Trockene Haut
- Minderung der Leistungsfähigkeit
- Nervosität
- Antriebsarmut / Depression
- Schwindel
- Mangelnde Libido
- Kopfschmerzen
- Starke, plötzliche Gewichtszunahme

Zwei weitere mögliche Wechseljahrsymptome möchte ich an dieser Stelle detaillierter anführen:

Bluthochdruck – ca. 50 % der Frauen in den Wechseljahren entwickeln in diesem Lebensabschnitt einen Bluthochdruck.

Osteoporose-Gefahr – Östrogen hat einen Knochenstärkenden Effekt, sodass durch die verminderte Bildung von Östrogen in den Wechseljahren eine erhöhte Gefahr für eine Abnahme der Knochendichte (Fachbegriff: Osteoporose) besteht. Als Folge dieses „Knochenstrukturschwunds“ können vermehrt Knochenbrüche oder aber chronische „Knochen“-Schmerzen auftreten.

Frau Ursula Härtel, Professorin für Frauen- und Gendergesundheitsforschung an der Ludwig-Maximilians-Universität München, ist der Meinung, dass viele der aufgeführten Symptome wohl eher Begleit- und Folgeerscheinungen sind. In Studien konnte darüber hinaus übrigens nachgewiesen werden, dass Übergewichtige und Raucherinnen stärkere Beschwerden haben, ebenso Frauen, die dem Klimakterium gegenüber eine negative Grundhaltung einnehmen.

Grundsätzlich kann der Beginn der Wechseljahre erst im Rückblick genau bestimmt werden, da die Wechseljahre schon vor dem Auftreten der oben beschriebenen Symptome beginnen.

Einfluss von Bewegung und Ernährung auf die Wechseljahre

Gezielte Lebensstiländerungen, speziell in Hinblick auf die Ernährung und Bewegung, haben einen wesentlichen Einfluss auf die vegetative Balance im Hormonsystem der Frau und können somit positiv auf die Symptome der Wechseljahre einwirken.

Bewegung

Die Effekte von gezielter Bewegung (Kraft- und Ausdauertraining) auf die Wechseljahre lassen sich folgendermaßen darstellen:

Reduzierung der anfallsartigen Hitzewallungen: Prof. Freedman von der Wayne Universität hat das Thema Hitzewallungen ausführlich erforscht. Er hat herausgefunden, dass sich die Temperaturschwelle für Schwitzen und Frieren bei Frauen in den Wechseljahren deutlich verändert – das temperaturregulierende System der Frau scheint in den Wechseljahren „durcheinanderzukommen“. Frauen in den Wechseljahren berichten immer wieder von dem positiven Einfluss von Bewegung auf die Temperaturregulierung und damit auf das vermehrte Schwitzen. Leider gibt es keine wissenschaftliche Abhandlung, die diese Zusammenhänge näher erläutert – es wird aber angenommen, dass regelmäßiges, schweißtreibendes Ausdauertraining auch als eine Art Temperaturregulationstraining verstanden werden kann, dass anfallsartige Hitzewallungen in den Wechseljahren reduzieren hilft.

Verhinderung bzw. Reduzierung von starker, plötzlicher Gewichtszunahme: Neben einer Kalorienreduzierung über die Nahrungsaufnahme kann das Gewicht letztlich nur über den Kalorienverbrauch (also über Bewegung) reguliert werden. Alleine aus diesem Grund sollte bei Frauen in den Wechseljahren in jedem Fall ein „Mehr“ an Bewegung im Mittelpunkt stehen. Darüber hin-

aus wird der Appetit nachweislich über die Bewegung reduziert, was zu Verminderungen von Heißhungerattacken bei Frauen in den Wechseljahren führt.

Osteoporose-Vorbeugung:

Professor Martin Halle (TU München) erklärt die Effekte von Bewegung zur Vorbeugung von Osteoporose wie folgt: „Nur wenn der Knochen belastet wird, aktiviert das die Zellen, die Knochensubstanz auf- und umbauen. Entscheidend ist, dass die Muskeln Zug und Druck auf das Skelett ausüben.“ Empfehlenswert sind dementsprechend solche Belastungen, die minimale Verformungen am Knochen verursachen, z. B. kontrolliertes Krafttraining. Als Ergebnis wird die Knochenzelle zum Auf- und Umbau von Knochensubstanz angeregt.

Frauen mit Wechseljahrproblemen profitieren also von Bewegung auf verschiedenen Ebenen – sie sollten sich von qualifizierten Trainern in Fitnessclubs einen entsprechenden Trainingsplan, der sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining beinhaltet, erstellen lassen.

Ernährung

Es ist bekannt, dass Gynäkologen Frauen in den Wechseljahren gerne Östrogen-Präparate verabreichen, um die Symptome zu verbessern. Weniger bekannt ist, dass das Nebennieren-Hormon DHEA (eine Vorstufe von Östrogen) durch eine Insulinspiegel-Regulation (Insulin ist ein Gegenspieler von DHEA) vermehrt gebildet wird. Eine Ernährung, die den Insulinspiegel der Frau auf einem niedrigen Level hält, fördert also auf ganz natürlichen Weg eine vermehrte Produktion von DHEA und damit von Östrogen, was dementsprechend einen positiven Einfluss auf die Wechseljahrprobleme hat.

Das Ziel bei einer Ernährungsumstellung in den Wechseljahren ist eine Empfehlung von Lebensmitteln, die nur zu einer geringen Steigerung des Blutzuckerwerts und damit zu einem mäßigen Anstieg des Insulinwerts im Körper führen (sog. niedrige glykämische Last von Lebensmitteln). Diese Form der Ernährungsumstellung führt zu einer gesteigerten physiologischen Produktion von DHEA und damit auch von Östrogen.

Zusätzlich sollte optimalerweise eine Blutuntersuchung darüber Auskunft geben, ob es Nährstoffdefizite z. B. im Bereich der Eisenwerte oder des Schilddrüsenwerts TSH gibt – ganzheitliche, individuelle Stoffwechselprogramme (z. B. metabolic balance) berücksichtigen diese Blutwerte bei der Erstellung ihrer Ernährungspläne.

Eigene Erfahrungen und die Berichte von Gynäkologen, die mit einem individuellen, auf Blutwerten basierten Stoffwechselprogramm bei Wechseljahrproblemen arbeiten, belegen, dass Frauen mit Wechseljahrproblemen sehr gut von einer Ernährungsumstellung profitieren. Der Internist und Ernährungsmediziner Dr. Wolf Funfack berichtet in diesem Zusammenhang davon, dass mehr als 70 % der von ihm mit metabolic balance betreuten Frauen mit Wechseljahrproblemen (insg. fast 400) ihre Medikamente gegen Wechseljahrbeschwerden (insbesondere die Hormone) reduzieren bzw. weglassen konnten.



© Andriy Solovov - Fotolia.com

PDF

Artikel Download
für Ihr Schwarzes Brett

www.fitnessmanagement.de/download.html



Nicolai Rolli, Jahrgang 1973, ist Heilpraktiker und Dipl. Sportwissenschaftler und befasst sich seit über zehn Jahren beruflich mit den Einflüssen von Bewegung und Ernährung auf die Gesundheit. Er ist

Begründer der Health Consulting & Coaching Beratung, und hat vielfältige Erfahrungen in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung. Nicolai Rolli ist gefragter Referent u. a. für Fitness- und Wellness-Kongresse,

den Fachverband der freien Heilpraktiker e. V. und gesundheitsorientierte Fitnessclubs in Deutschland, der Schweiz und Italien.

www.mb.nicolairolli.de

