

## Wechseljahre

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 Kalzium) im Knochengerüst, was das Osteoporose-Risiko, und damit das Risiko von Knochenbrüchen, im späteren Leben erhöht. Außerdem erhöht die Östrogenknappheit allmählich den LDL-Cholesterinspiegel im Blut und senkt gleichzeitig die HDL-Cholesterinwerte (das ist das schützende, »gesunde« Cholesterin, siehe Seite 398). Dadurch wird das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko der Frau erhöht.

### Ernährungsempfehlungen

Frauen in den Wechseljahren sollten jeden Tag Nahrungsmittel essen, die reichlich Kalzium, Magnesium, Vitamin D und Vitamin K enthalten, um das Knochengerüst zu erhalten. Auch sollten sie darauf achten, nicht zu viel Phosphor und Proteine zu sich zu nehmen (das in großen Mengen in rotem Fleisch, industriell verarbeiteten Lebensmitteln und Cola-Getränken enthalten ist), denn zuviel Phosphor und Proteine in der Ernährung beschleunigen 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 Vollmilchproduk-

#### TIPP

Ein Multivitamin-Mineral-Basis-Supplement, zusätzlich eine Basenmischung sowie Vitamin C dienen als ideale Supplemente, um die Frau während und nach den Wechseljahren vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen.

te essen. Blutzuckerschwankungen und Hypoglykämie können viele Beschwerden, die mit den Wechseljahren einhergehen, verschlimmern (siehe Seite 410, 413).

## Besondere Hinweise

- Östrogengaben senken den Tryptophan-Spiegel. Bei depressiven Zuständen deshalb auch an Tryptophan denken.
- In der Fachliteratur wird derzeit intensiv über die Einsatzmöglichkeiten und Vorteile der in vielen Lebensmitteln vorkommenden Phytoöstrogene während der Wechseljahre und zur Krebsprävention berichtet. Diese sind in Soja, Rotklee, Haferflocken, Weizen, Gerste usw. enthalten.
- Supplemente können hilfreich sein (evtl. mit Jod ergänzen).
- Während der Wechseljahre ist sportliche Betätigung besonders wichtig. Sie baut Stress ab, hält die Knochen stark und die HDL-Werte im Blut hoch.

## Nährstoffempfehlungen während der Wechseljahre

Nährstoff	Empfohlene Tagesdosis	Kommentare
Vitamin E	400 mg	Kann Hitzewallungen, Erschöpfung, Depression und Reizungen in der Scheide bedeutend mildern.
Vitamin C mit Bioflavonoiden	1 g Vitamin C, zusammen mit 100–200 mg eines Bioflavonoid-Komplexes, der viel Hesperidin enthält	Vermindert Hitzewallungen, nächtliche Wadenkrämpfe und Erschöpfung. Darüber hinaus hilft es, die Blutfettwerte ins Gleichgewicht zu bringen.
Vitamin-B-Komplex	Sollte Pantothensäure, Vitamin B <sub>6</sub> (mind. 25 mg), B <sub>12</sub> , Folsäure und Cholin enthalten	Hilft der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen, und mildert Symptome. Reguliert den Homocysteinspiegel. Homocystein gilt als Arteriosklerose-Risikofaktor.
Vitamin D	10–20 µg	Vermindert den Mineralverlust in den Knochen.
Kalzium und Magnesium	800 mg Kalzium und 400 mg Magnesium	Vermindert Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen. Hilft, die Knochen zu erhalten, und wirkt Knochenschwund entgegen.
Multimineral-Präparate	Sollten Zink, Chrom, Silizium und Mangan enthalten.	Hilft, die Knochen zu erhalten, und wirkt Knochenschwund entgegen.
Gamma-Linolensäure	In Form von Nachtkerzenöl (EPO), 3–6 Kapseln	Vermindert wirksam Hitzewallungen, Reizungen in der Scheide und Stimmungsschwankungen.