

# Wechseljahre

**Margarete Besemann**  
Dipl. Oec. troph.

- Was passiert im Körper? Ursachen und Symptome
- Die Sicht der Frauen
- Essen in den Wechseljahren
- Nahrungsergänzungsmittel als Hilfe?

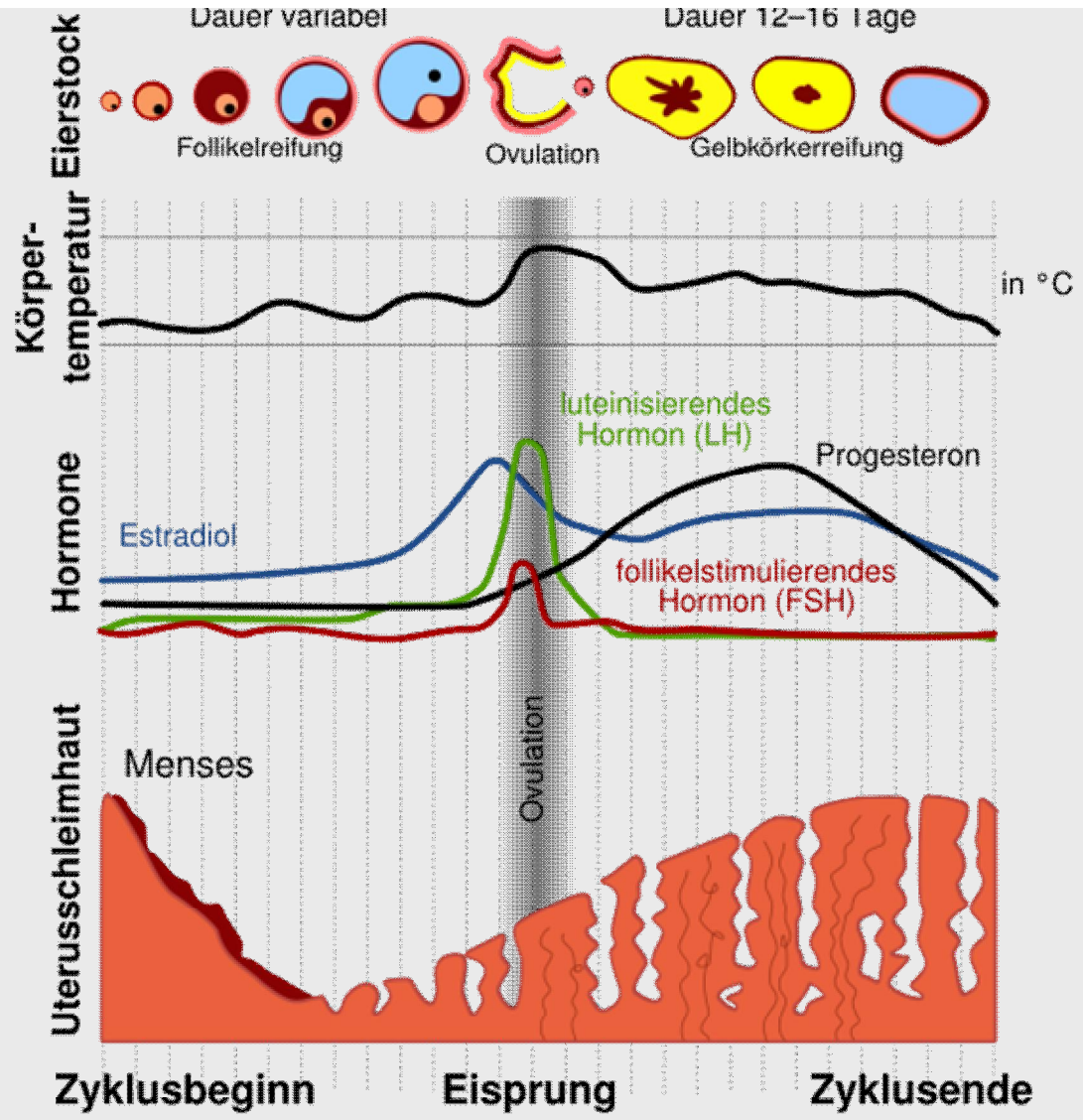
Wechseljahre sind:

eine normale Lebensphase von Frauen mittleren Lebensalters

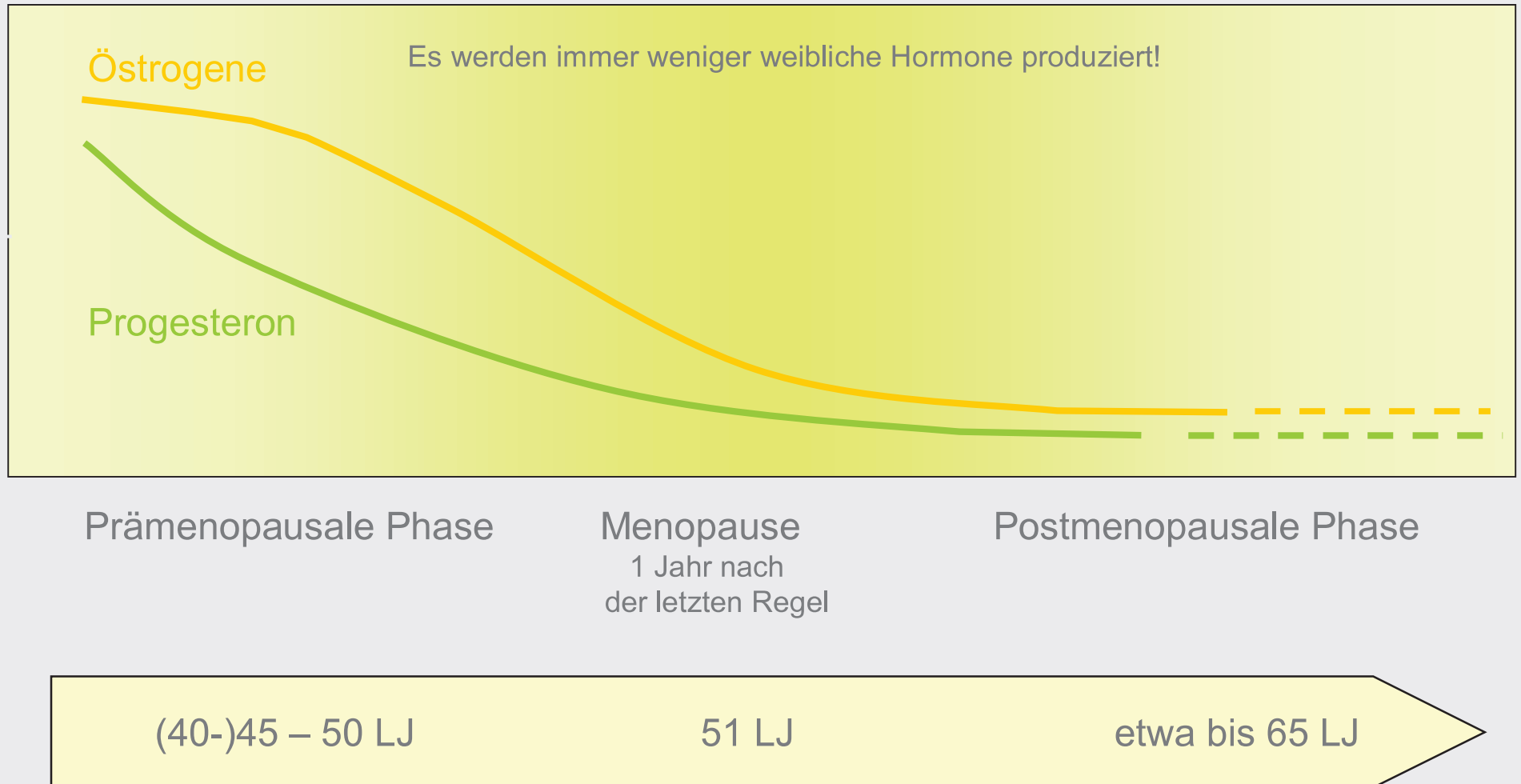
Es ist ein natürlicher biologischer Prozess mit einem Absinken der Produktion weiblicher Hormone

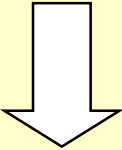
Es ist keine Hormonmangelkrankheit  
(*Erfindung der Pharmaindustrie*)

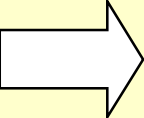
# Menstruationszyklus und Hormonproduktion

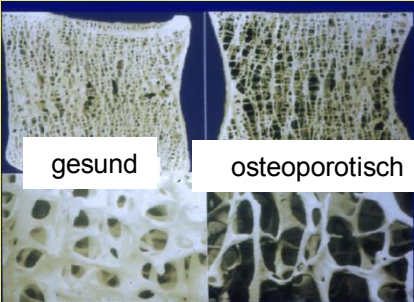


# Was passiert in den Wechseljahren?




| Symptome  | Ursachen   |
|---|--|
| <p><b>Unregelmäßiger Monatszyklus</b></p> <p>(Beginn meist zwischen 40 und 45 LJ)</p> <p>Längere und kürzere Abstände zwischen den Perioden</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Anzahl Eibläschen nimmt ab</li><li>• weniger Eibläschen gelangen zur Eireife</li><li>• Eisprung findet seltener statt</li></ul> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">verminderte Progesteronbildung</p> |

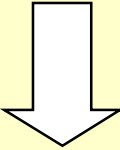
| Symptome                                     | Ursachen  |
|--|---|
| <b>Starke Blutungen<br/>längere Perioden</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• längere Abstände zwischen den Blutungen, (längere Östrogenwirkung)</li><li>• pseudo-ovulatorische Reaktion (Eireifung ohne Eisprung, keine Progesteronbildung, sehr späte Abblutung)</li></ul> <p> Schleimhaut der Gebärmutter kann sich höher aufbauen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Myome etc.</li></ul> |

| Symptome  | Ursachen  |
|---|---|
| <p><b>Beschleunigter Abbau von Knochenmasse</b></p> <p><i>erhöhtes Osteoporoserisiko</i></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ab ca. 35 Jahren beginnt der natürliche Abbauprozess der Knochenmasse, ab 40. Lebensjahr ca. 0,3 - 0,5 % pro Jahr</li> <li>• Östrogene hemmen Osteoklasten. Durch den sinkenden Östrogenspiegel entfällt diese Schutzfunktion</li> <li>• Knochenmasseabbau um die Menopause herum am höchsten: 2 - 5 % pro Jahr</li> </ul> |



| Symptome   | Ursachen   |
|--|--|
| <p><b>Hautveränderungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trockene, dünnere Haut und Schleimhäute</li> <li>• nachlassende Elastizität u. Festigkeit</li> <li>• Faltenbildung</li> <li>• Rötungen, Juckreiz</li> <li>• Höhere Infektanfälligkeit von Scheide und Blase</li> <li>• betroffen sind auch die Augen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alterungsprozess, Einfluss genetischer Faktoren</li> <li>• nachlassende Östrogenproduktion beschleunigt die Hautveränderungen - besonders ab der Menopause               <ul style="list-style-type: none"> <li>Östrogene erhöhen die Teilungsrate der Hautzellen begünstigen die Wassereinlagerung- und Wasserspeicherung stimulieren die Kollagensynthese sorgen für eine gute Durchblutung</li> </ul> </li> <li>• Rauchen/ UV-Licht/ Alkohol/ Mangelernährung</li> </ul> |

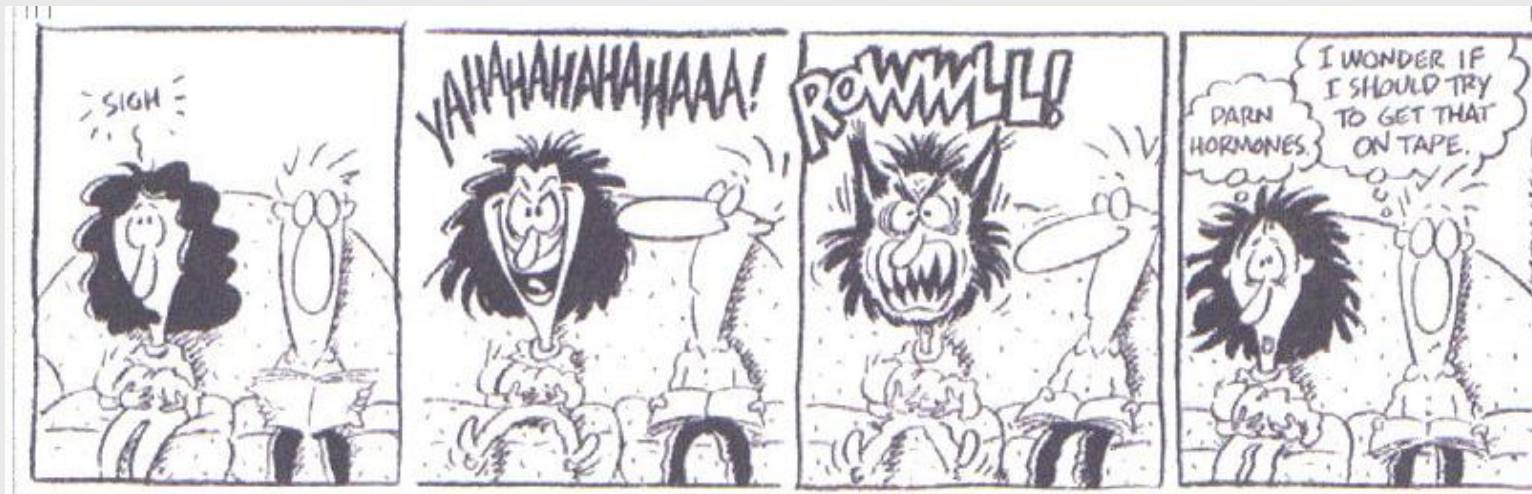
| Symptome  | Ursachen  |
|---|---|
| <p><b>Veränderungen im Fettstoffwechsel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anstieg von Gesamtcholesterin, Triglyceriden und LDL</li> <li>• HDL sinkt</li> </ul>  <p><i>erhöhtes Arterioskleroserisiko</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schützende Wirkung von Östrogenen entfällt<br/>Östrogene sorgen für höheren HDL-Wert<br/>reduzieren Lipoprotein A und LDL-Wert</li> <li>• weitere Risikofaktoren<br/>Übergewicht<br/>ungünstige Ernährungsweise<br/>Rauchen<br/>Bewegungsmangel</li> </ul> |

| Symptome               | Ursachen  |
|------------------------|---|
| <b>Gewichtszunahme</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Veränderte Körperzusammensetzung<br/>= typischer Alterungsprozess<br/>Muskelanteil sinkt, Körperfettanteil steigt</li><li>• vor allem Unterhautfettgewebe nimmt<br/>während der Wechseljahre zu</li></ul> <p style="text-align: center;"><br/>Grundumsatz sinkt</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fehlende Anpassung an niedrigeren Grundumsatz<br/>Eine Frau mit 51 Jahren benötigt ca. 400 kcal/Tag<br/>weniger als mit 25 Jahren</li></ul> |

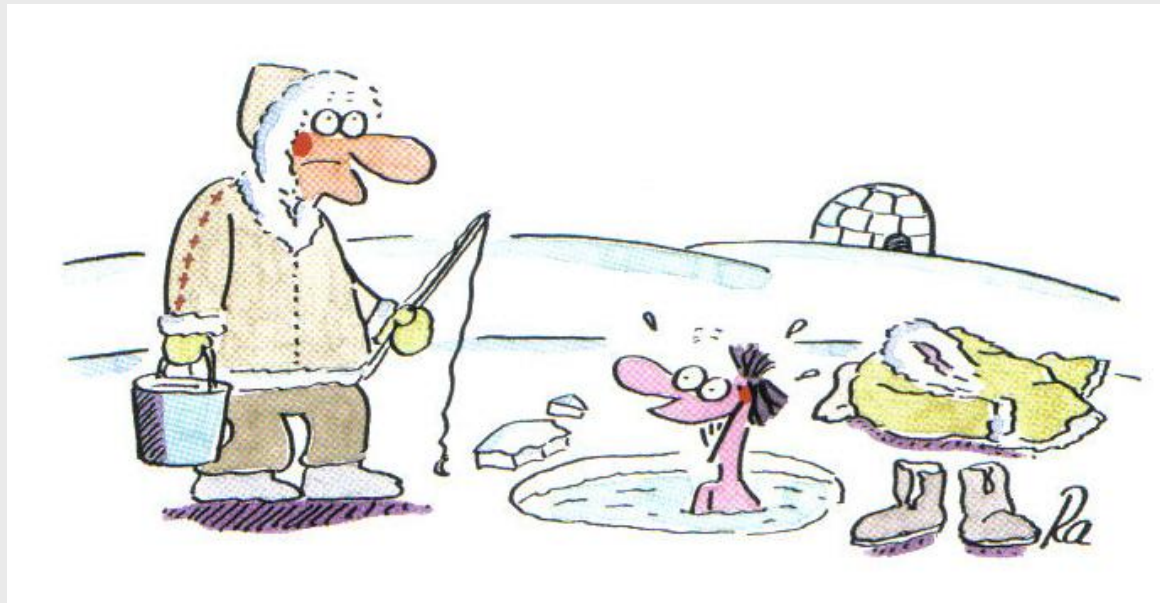
| Symptome   | Ursachen  |
|--|---|
| <p><b>Figur verändert sich</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zunahme am Bauch</li> <li>• Po wird flacher</li> </ul> <p><i>erhöhtes Risiko<br/>für KHK</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Größerer Einfluss von männlichen Hormonen durch sinkenden Östrogenspiegel</li> <li>• Wechsel vom gynoide zum abdominalen Typ (Birnentyp zu Apfelpf)</li> </ul> |

| Symptome  | Ursachen  |
|---|---|
| <p><b>Schlafstörungen</b><br/><b>Durchschlafstörungen</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinkender Östrogenspiegel<br/>(Östrogen fördert die Tiefschlafphase und die erholsamen REM-Phasen)</li> <li>• Sinkender Progesteronspiegel<br/>(Progesteron wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem und fördert den Schlaf)</li> <li>• Sorgen, Ängste, Stress...</li> </ul> |

| Symptome   | Ursachen  |
|--|---|
| <p><b>Stimmungsschwankungen</b><br/> <b>Ängste</b><br/> <b>Reizbarkeit</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hormonelle Schwankungen</li> <li>• Weniger Östrogen = weniger Glückshormone (Endorphine)</li> <li>• Erhöhte männliche Sexualhormone = aggressive Emotionen</li> <li>• Soziale Veränderungen (Partnerschaft, Kinder..)</li> <li>• Stress, starke Belastungen ...</li> </ul> |



| Symptome   | Ursachen   |
|--|--|
| <b>Hitzewallungen</b><br><b>Schweißausbrüche</b> | Hormone regeln viele Körperfunktionen und wirken als Botenstoffe, u.a. auf das Temperaturzentrum im Gehirn (Hypothalamus). |



| Symptome   | Ursachen   |
|--|--|
| <p><b>Hitzewallungen</b><br/><b>Schweißausbrüche</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein schwankender Hormonspiegel bzw. ein Ungleichgewicht zwischen Östrogenen- Progesteron verursacht „Irritationen“.</li> </ul> <p>Die Blutgefäße weiten sich, der Pulsschlag wird erhöht, Schweißausbrüche sorgen für Verdunstungskälte. Nicht willentlich zu beeinflussen. Anschließendes Frösteln zeigt, dass der Körper wieder die normale, jetzt zu niedrige Temperatur, richtig interpretiert.</p> |



## Folgen, die fühlbar sind:



Trockene Haut, Haarausfall



Hitzewellen



Gewichtszunahme

Schlafstörungen



## Folgen, die nicht fühlbar sind:

Veränderungen im Fettstoffwechsel –

**Gefahr für die Blutgefäße**

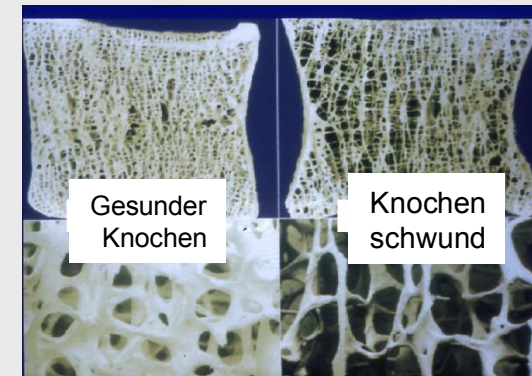
höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall



Knochen werden stärker abgebaut –

**Risiko Knochenschwund** (Osteoporose)

und Knochenbrüche



# Wechseljahre?

... die meisten denken an Hitzewellen...

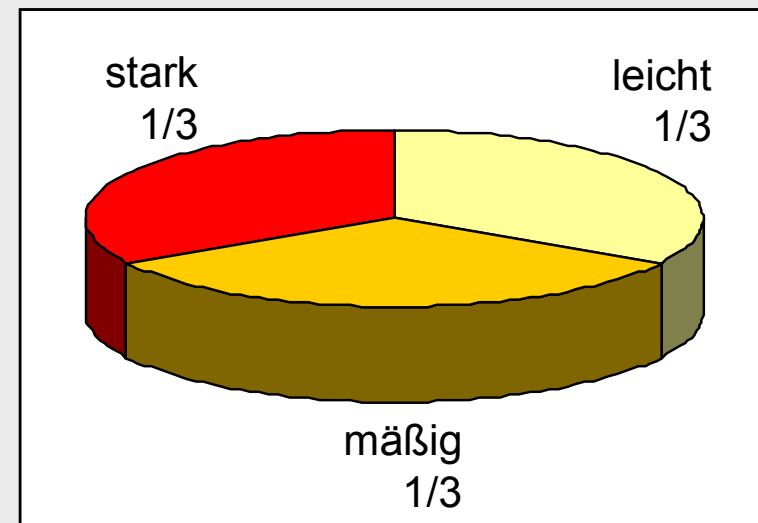


# Wechseljahre : Die Sicht der Frauen

## Beschwerden

- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Trockenheit der Schleimhäute
- Harnwegsbeschwerden

...



Frauen erleben die Wechseljahre sehr verschieden.

Manche haben trotz sehr niedriger Hormonwerte KEINE Beschwerden !

Stärkste Beschwerden 1 bis 2 Jahre nach der Menopause

# Wechseljahre : Die Sicht der Frauen

Welches waren für Sie persönlich die wichtigsten Veränderungen im Zusammenhang mit den Wechseljahren?

- mehr Ruhe und Distanz zum täglichen Kleinkram
- Haare werden grau
- Mehr Spaß am Sex
- Zweite Eheschließung
- Gefühl von Freiheit
- Verlust des Arbeitsplatzes

Ergebnisse einer Untersuchung der Universität Bremen  
Zentrum für Public Health

## Wechseljahre : Die Sicht der Frauen

Viele nehmen diese Phase als natürlichen Umbruch und als Aufbruch in eine neue Lebensphase an.

Frauen erfahren sich und ihren Körper teilweise auf völlig neue Art, die sie veranlasst über sich und den Umgang mit ihrem Körper nachzudenken.

## Wechseljahre : Problembewusstsein der Frauen

### Befürchtungen

- 44 % Osteoporose
- 43 % typische Wechseljahresbeschwerden
- 37 % Brustkrebs
- nur 23 % Herz-Kreislauf-Erkrankungen

73 % würden den Veränderungen lieber durch Ernährung und Lifestyle-Veränderungen begegnen als mit Hilfe von Medikamenten (21 %) oder alternativen Heilmethoden (25 %)

# Wechseljahre



**Noch wichtiger als sonst:  
Essen, was gesund hält!**

- **knochengesund**
- **herzgesund**
- **hautfreundlich**





**knochengesund essen**

...

**essen, was den  
Knochen schmeckt:**

**Calcium und Vitamin D**

# Was den Knochen schmeckt:

- Milch und Milchprodukte

**3 Portionen pro Tag**

decken 60 bis 80 % des  
Calciumbedarfs



Beispiel: 2 Scheiben Käse + 1 Joghurt



+



## Was den Knochen schmeckt:



- möglichst fettarm bei Übergewicht
- Hart- und Schnittkäse haben mehr Calcium als Weichkäse
- Milchprodukte gleichmäßig über den Tag verteilt essen (morgens, mittags, abends)

# Was den Knochen schmeckt:

## calciumreiches Mineralwasser

täglich mindestens 1 Liter  
(Calciumgehalt mehr als 150 mg Ca/l)



Beispiel



|  |       |   |
|--|-------|---|
| ANALYSE  | mg/l  | Auszug aus der amtlich anerkannten Analyse vom 23.04.1986. Institut Fresenius, Taunusstein. Bestätigt durch regelmäßige Kontrollanalysen. |
| Natrium (Na <sup>+</sup> )                         | 118   |   |
| Kalium (K <sup>+</sup> )                           | 11    |   |
| Magnesium (Mg <sup>2+</sup> )                      | 108   |   |
| Calcium (Ca <sup>2+</sup> )                        | 348   |   |
| Chlorid (Cl <sup>-</sup> )                         | 40    |   |
| Sulfat (SO <sub>4</sub> <sup>2-</sup> )            | 38    |   |
| Hydrogen-carbonat (HCO <sub>3</sub> <sup>-</sup> ) | 1.816 |   |

# Was den Knochen schmeckt:

## calciumreiches Gemüse

so häufig wie möglich



Fenchel



Grünkohl



Porree



Broccoli



Schwarzwurzeln



# Was den Knochen schmeckt:

- **ab und zu**



**Haselnüsse**



**Sesam**



**Kichererbsen**

# Was der Knochen nicht mag!



Kaffee, schwarzer oder grüner Tee  
täglich nicht mehr als 3 bis 4 Tassen  
denn Koffein steigert Calciumausscheidung  
über Urin

Colagetränke  
in Maßen

denn Phosphate (z.B. in Cola)  
hemmen Calciumaufnahme

# Was den Knochen schmeckt:

Vitamin D bringt Calcium in die Knochen!!

## Quellen für Vitamin D



Seefisch  
1 – 2 mal  
pro Woche



Milch- und  
Milchprodukte  
täglich



Ei  
3 pro Woche



Pilze



### Ganz wichtig:

körpereigene Produktion von Vitamin D anregen  
Täglich 20 bis 30 Minuten im Freien **bewegen!**





# herzgesund essen

Mit Genuss der Gesundheit

Gutes tun!



# herzgesund essen!



Obst und Gemüse  
täglich



Seefisch  
1 – 2 mal pro Woche



Rapsöl  
Olivenöl



Vollkorn  
Hülsenfrüchte



## „herzgesund“ essen: Übergewicht vorbeugen - nicht mehr Kalorien als erwünscht

Monika S.: „Obwohl ich nicht mehr esse als früher  
52 Jahre nehme ich ständig zu ... und das auch noch  
am Bauch“

Eine Frage die viele Frauen in den Wechseljahren beschäftigt:

**Wie halte ich mein Gewicht?**



# Was hilft bei Gewichtsproblemen in den Wechseljahren

erprobte Ratschläge ...

- regelmäßig essen
- nicht zwischendurch essen
- reichlich Kalorienfreies trinken ...
  
- und regelmäßige Bewegung



## hautfreundlich essen und trinken

Hautpflege von Innen,  
die auch die Schleimhäute unterstützt

- Altern lässt sich jedoch nicht verhindern

# hautfreundlich essen und trinken

heißt: **täglich ...**



2 Liter  
kalorienfreie  
Mineralstoffreiche  
Getränke



Milch und  
Milchprodukte



Obst und Gemüse

# Was kann bei Hitzewellen helfen?

- **Koffein meiden** (Kaffee, schwarzer/grüner Tee, Cola)
- **keinen Alkohol trinken**
- **scharfe Gewürze meiden**
- **regelmäßig essen**
- **Lebensmittel aus Soja** (in Kombination mit Leinsamen)



# Was kann außerdem helfen?

- körperliche Bewegung  
allgemein wichtiger Beitrag für die Gesundheit,  
zum Wohlbefinden und Stressabbau
- Entspannungstechniken  
helfen mit Stress besser umzugehen
- Auszeiten nehmen





# Nahrungsergänzungsmittel: Phytoöstrogene

Isolierte Isoflavone aus Soja oder Rotklee

- 1) Günstige **Wirkung** nicht beweisen
- 2) **Sicherheit** nicht ausreichend belegt,
- 3) **Gesundheitliche Risiken** (Brustdrüsen, Schilddrüse) nicht ausreichend untersucht
- 4) **Nebenwirkungen** möglich (Allergische Reaktionen, Schwellungen oder Rötungen der Haut, Verstopfung, Übelkeit)



# Nahrungsergänzungsmittel: Phytoöstrogene

Isolierte Isoflavone aus Soja oder Rotklee

Die Verbraucherzentrale rät:

**Isoflavon-Präparate nur nach eingehender Rücksprache mit dem Arzt einnehmen!**

Literaturhinweis:

Faltblatt Verbraucherzentrale „Hilfe in den Wechseljahren?“



# Nahrungsergänzungsmittel für „starke und feste Knochen“?

**sind in der Regel NICHT notwendig!**

**Wann kann Ergänzung sinnvoll sein:**

**bei einer Ernährungsweise mit dauerhaft unzureichender Calciumzufuhr und bei drohender Osteoporose (nach Absprache mit dem Arzt!)**

## Worauf ist bei Calciumsupplementen zu achten?

- **auf die Dosierung!**

maximale Tagesdosis 500 mg Calcium und 5 µg Vitamin D  
(BfR Empfehlung)

NEMs enthalten teilweise deutlich höhere Mengen  
(800 bis 1200 mg Calcium, bis zu 10 µg Vitamin D)

- **auf weitere Inhaltsstoffe!**

weitere Vitamine, Spurenelemente oder Mineralstoffe  
sind überflüssig

- **auf mögliche Wechselwirkungen!**

z.B. mit Antibiotika

**Eine Gesamtcalciumaufnahme von mehr als 2000 mg pro Tag  
bietet keinen zusätzlichen Nutzen für die Knochengesundheit!**



herzlichen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit