

Ganzheitliche Programme können Wechseljahrsbeschwerden mildern

24.09.2010, 16:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.*

Hitzewallungen können durch Soja-Produkte nicht gemildert werden

(Berlin – 24. September 2010): Die Wechseljahre sind für viele Frauen besonders belastend, und die Hormon-Skandale der letzten Jahre haben viele Frauen verunsichert, informiert Sven-David Müller, Medizinjaurnalist und erster Vorsitzender des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e. V. (DKGD). Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein natürlicher Umstellungsprozess bei der Frau. Trotzdem leiden viele Frauen unter den „Nebenwirkungen“. Besonders die Hitzewallungen und Schweißausbrüche sind für viele Frauen sehr unangenehm. Nur jede vierte Frau hat keine wahrnehmbaren Wechseljahrsbeschwerden. Praktisch alle Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden leiden mehr oder minder stark an Hitzewallungen. Die Hitzewallungen können über 20 Jahre anhalten.

Definition Wechseljahre

Die Wechseljahre werden von Gynäkologen als Klimakterium bezeichnet. Das griechische Wort Klimakterium bedeutet so viel wie Stufe oder Treppe. Die Wechseljahre sind der stufenweise Übergang von der fruchtbaren Phase in die Zeit, in der Frauen nicht mehr schwanger werden können. Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung.

Östrogenmangel ist das Kennzeichen

Der Abfall des Östrogenspiegels ist das wichtigste Kennzeichen der Wechseljahre der Frau. Die Wechseljahre sind kein plötzliches Ereignis, sondern ein langsamer Prozess, der einen individuell unterschiedlichen Zeitrahmen hat. In der Regel liegt die Dauer der Wechseljahrsphase der Frau bei bis zu 10 oder sogar 15 Jahren. In drei Wechseljahrsphasen fällt der Östrogenspiegel immer weiter ab.

Folgen des Östrogenmangels: Hitzewallungen, Osteoporose und Co

Die Folgen des Östrogenmangels bei der Frau sind vielfältig und reichen von Hitzewallungen über einen Anstieg von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und degenerativen Erkrankungen des Skelettsystems wie Arthrose bis zum Rückgang des Muskelgewebes, zur Osteoporose und zum Morbus Alzheimer.

Hitzewallungen sind in den Wechseljahren belastend

Die Hitzewallungen in den Wechseljahren sind für viele Frauen ähnlich belastend wie Schweißausbrüche oder Schwindel und depressive Verstimmungen. Die meisten Frauen leiden zwischen einem und fünf Jahren an Hitzewallungen. Die Hitzewallungen sind durch den die Wechseljahre bestimmenden Östrogenmangel bedingt. Im Laufe der Wechseljahre nimmt der Östrogenmangel immer weiter zu. Nach den Wechseljahren bleibt der Östrogenspiegel der Frau stabil auf einem niedrigen Niveau.

Hilft Soja gegen Hitzewallungen?

Viele Frauen und Gynäkologen setzen nach den kontroversen Diskussionen um die Hormontherapie auf pflanzliche Alternativen wie Soja, um Hitzewallungen zu bekämpfen. Wissenschaftliche Studien beweisen aber, dass Soja keinen Effekt hat, der über den sogenannten Placebo-Effekt hinausgeht. Für viele Frauen ergibt sich daraus die Frage, was gegen die belastenden Hitzewallungen getan werden kann. Wichtig ist ein Entspannungsprogramm, und dabei hat sich das Autogene Training bewährt. Zudem ist eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise wichtig und eine gezielte Bewegungstherapie, die auch die Übergewichtsproblematik, die bei vielen Frauen die Wechseljahre bestimmt, beherrschen kann. Aus gynäkologischer Sicht kann unter bestimmten Voraussetzungen eine Hormontherapie sinnvoll sein. Die Risiken lassen sich beherrschen und der positive Effekt auf die Hitzewallungen ist wissenschaftlich eindeutig belegt.

Selbsttest gibt Sicherheit, ob Frauen in den Wechseljahren sind

Viele Frauen sind sich unsicher, ob sie schon in den Wechseljahren sind, aber mit einem modernen Selbsttest können sie die notwendige Sicherheit bequem erlangen. Der Menoquick ist ein Selbsttest für Frauen, die wissen wollen, ob sie bereits in den Wechseljahren sind. Das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik setzt sich für die interdisziplinäre Gesundheitsförderung ein und fördert die Prävention in Deutschland, um Krankheiten zu lindern oder gegen sie vorzubeugen.

Linktipps

www.menopause-gesellschaft.de/start2.htm

www.menoquick.de

www.dkgd.de

Autor

Sven-David Müller, Master of Science in Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin),
Medizinjournalist, Wendenschloßstraße 439, 12557 Berlin, info@svendavidmueller.de

Korrektorat: Mareike Carlitscheck, mcarlitscheck.lektorat@email.de

VISPR: Vorstand des Deutschen Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V.,
kompetenzzentrum@email.de, Deutsches Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V., c/o Susann
Nicklaus - MediaDesign, Geschäftsstelle des DKGD, Waldemarstr. 87, 10997 Berlin, Tel.: 0176-96544321, Mail:
susemediadesign@web.de.

Portrait

Das Deutsche Kompetenzzentrum Gesundheitsförderung und Diätetik e.V. ist ein interdisziplinärer Fachverband, der sich im deutschsprachigen Raum für ganzheitliche Gesundheitsförderung und die Förderung der gesunden Lebensführung (Diätetik) einsetzt. Wir beschäftigen uns insbesondere mit der Vernetzung der verschiedenen Kompetenzträger im Gesundheitswesen: von den Ärzten über die Sporttrainer bis zu den anerkannten Ernährungsspezialisten sowie psychologischen und pädagogischen Berufen.

News-ID: 469457 • Views: 204 (Stand: 02.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/469457/Ganzheitliche-Programme-koennen-Wechseljahrsbeschwerden-mildern.html>