



# GESUND UND BEWUSST DURCH DIE (PERI)MENOPAUSE

• • • • •

## Hormonelle Umstellung

Die **Menopause** bedeutet das Ende der Fruchtbarkeit einer Frau. Es ist also nicht wirklich eine „Pause“, sondern endgültig. Die meisten Frauen erreichen die Menopause irgendwann im Alter zwischen 45 und 55 Jahren (mindestens 12 Monate keine Menstruation mehr). Bei manchen Frauen tritt dieser Zeitpunkt schon früher ein. Auch eine Krankheit oder medizinische Behandlung kann die Menopause auslösen.

Die **Perimenopause** ist die Übergangszeit vor der eigentlichen Menopause. Deshalb spricht man auch von den „Wechseljahren“. Es ist ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau, der mehrere Jahre dauert (5 bis 10 Jahre).

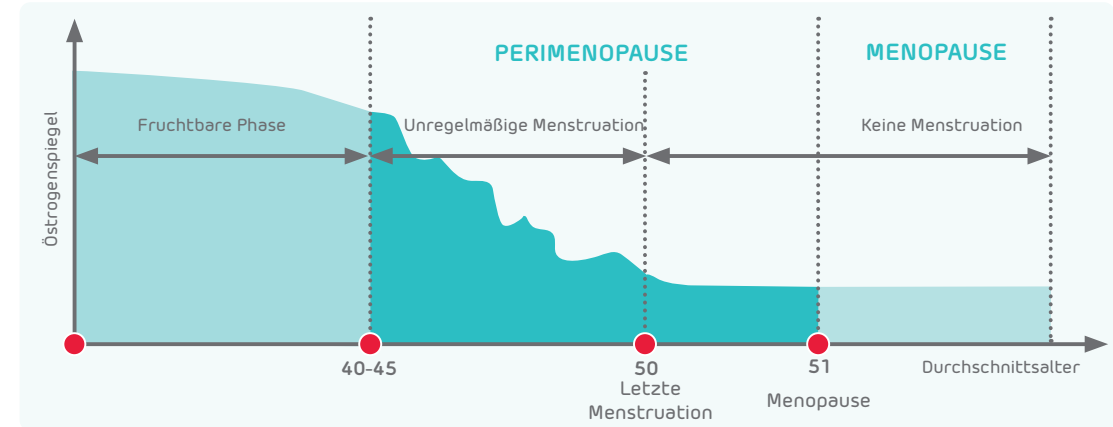
Die Perimenopause ist eine Phase **intensiver hormoneller Veränderungen** im Körper einer Frau. Das wichtigste Hormon, das bei dieser Umstellung eine Rolle spielt, ist Östrogen, obwohl Progesteron und weitere Hormone ebenfalls beteiligt sind. Der Hormonspiegel sinkt und ist zudem starken Schwankungen unterworfen.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie in letzter Zeit nicht mehr Sie selbst sind? Haben Sie allerlei vage Beschwerden? Sind Sie bereits über 40? Dann ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass das, was Sie gerade fühlen, mit der (Peri)Menopause zusammenhängt.

Jedoch sind Sie nicht alleine! Erfahren Sie mehr über die (Peri)Menopause und wie Sie Ihre Symptome lindern können.



Eine Securex-Befragung hat ergeben, dass etwa 86 % der Frauen in der (Peri)Menopause Beschwerden haben und dass 53 % von ihnen auch bei der Arbeit hierdurch belastet sind.



Während der Körper in der Pubertät lernen musste, sich auf mehr Hormone umzustellen, muss er sich nun an weniger Hormone gewöhnen. Und das kann eine ganze Reihe von **Unannehmlichkeiten** mit sich bringen. Östrogen und Progesteron regeln nämlich nicht nur die Fortpflanzungsorgane der Frau, sondern haben auch eine Wirkung auf zahlreiche andere Organe und Systeme im Körper, wie Gehirn, Muskeln, Gelenke ...

Ist die Menopause erst einmal erreicht, beruhigt sich der Verlauf bei den meisten Frauen, doch auch dann können noch Unannehmlichkeiten auftreten.
























## Nicht ohne Beschwerden

Frauen können teils mehrere Jahre lang mit einer ganzen Reihe von **körperlichen oder mentalen Beschwerden** kämpfen. Dabei stellen sie nicht immer den Bezug zwischen ihren Gefühlen und den hormonellen Veränderungen in ihrem Körper her. Die Folge? Sie machen sich Sorgen um ihre Beziehung. Sie fragen sich, ob sie Ihren Job noch gerne machen. Ob sie nicht unter Burnout leiden. Dabei ist es in Wirklichkeit vielleicht einfach die (Peri)Menopause, etwas ganz Natürliches.

Deshalb sollte man sich gut informieren.

Hier einige häufige Beschwerden oder **Gesundheitsfolgen**, die durch einen veränderten Hormonspiegel auftreten können. Es kann auch eine andere Ursache vorliegen, doch wenn Sie mehrere dieser Beschwerden gleichzeitig haben und älter als 40 Jahre sind, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es die (Peri)Menopause ist. Auch dann, wenn Sie noch Regelblutungen haben.

 Unregelmäßige Menstruation	Reizbarkeit 
 Gewichtszunahme: durch verlangsamten Stoffwechsel, höheren Körperfettanteil und geringeren Muskelaufbau.	Depressive Verstimmungen 
 Hitzewallungen	Libidoverlust 
 Nächtliches Schwitzen	Blasenbeschwerden 
 Trockene Haut und Schleimhäute (Augen, Vagina, Nase ...)	Fokusprobleme und Konzentrationsschwäche 
 Muskel- und Gelenkschmerzen	<b>Es können auch Beschwerden auftreten, die Sie vielleicht nicht direkt mit der (Peri)Menopause in Verbindung bringen, wie:</b>
 Schlafstörungen	
 Knochenschwund (Osteoporose)	Veränderung der Stimme (tiefer) 
 Gefühl der Unruhe und Angst	Stärkerer Körpergeruch 
 Stimmungsschwankungen, Weinkrämpfe	veränderte Geruchswahrnehmung 
 Müdigkeit	Lust auf anderes Essen 
	(Erneutes) Auftreten von Allergien 

Wenn Sie dies jetzt lesen, haben Sie vielleicht das Gefühl, dass Sie der Schlag trifft. Das muss nicht sein. Die angeführten Symptome treten nicht bei jeder Frau auf und sind auch nicht immer gleich stark ausgeprägt. Wie stark sie sich bemerkbar machen, ist teilweise Zufall, hängt aber auch teilweise vom Lebensstil ab. **Sie können also selbst dazu beitragen, die Beschwerden in Grenzen zu halten.**

Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie die Wechseljahre in der einen oder anderen Weise spüren, ist aber relativ hoch. Nur die wenigsten Frauen haben plötzlich keine Menstruation mehr, und „das war's dann“, ohne jegliche Beschwerden.



## Was hilft? Lösungsansätze in der (Peri)Menopause

Obwohl die (Peri)Menopause Beschwerden mit sich bringt, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Symptome unter Kontrolle zu bringen und sich wohler zu fühlen:

- ✓ **Manche Beschwerden lassen sich ganz leicht beseitigen:** Feuchtigkeitslotion gegen trockene oder juckende Haut, Augentropfen gegen trockene Augen, Gleitmittel für den Geschlechtsverkehr ...
- ✓ **Leiden Sie unter Hitzewallungen?** Dann sollten Sie Nachtwäsche aus Naturstoff tragen, wie Baumwolle oder Leinen, und tagsüber Kleidung in Schichten.
- ✓ **Achten Sie auch auf „menopausefreundliche“ Ernährung:**
  - Nahrungsmittel, die **keine Hitzewallungen** auslösen, das heißt - falls Sie hierunter leiden - sparsam mit scharfen Gewürzen, Kaffee und Alkohol umgehen.
  - Nahrungsmittel, die der Neigung zu Gewichtszunahme und hohem Blutdruck entgegenwirken, das heißt sparsam mit schnellen Kohlenhydraten (Zucker) umgehen und auf gesunde Fette achten, lieber Frisches als Fertiggerichte und am besten kleine Portionen.
  - Wählen Sie jetzt etwas häufiger Nahrungsmittel (oder Nahrungsergänzungsmittel) **mit Phytoöstrogenen** (pflanzlichen Östrogenen), die den Mangel an körpereigenem Östrogen teilweise auffangen: Rotklee, Kichererbsen, Haferflocken, Leinsamen, Sojabohnen ...
  - Nehmen Sie unbedingt genügend **Kalzium und Vitamin D** zu sich, um Osteoporose vorzubeugen.
- ✓ **Körperbewegung ist das A und O!** Ein **aktiver Lebensstil** ist für jede(n) wichtig, gerade in dieser Lebensphase. So bleibt Ihre Knochen- und Muskelmasse erhalten und die Gewichtszunahme im Rahmen. Intensive Körperbewegung trägt auch zu besserer Stressregulierung, höherer Schlafqualität und positiven Gefühlen bei. Daher ist es ratsam, sich mindestens 150 Minuten pro Woche intensiv zu bewegen.
- ✓ **Die (Peri)Menopause macht Sie besonders stressempfindlich.** Gönnen Sie sich daher genügend **Entspannung und Selbstsorge**. Versuchen Sie zu erkennen und auch zu vermeiden, was Ihnen Energie raubt. Die (Peri)Menopause ist die Lebensphase, in der Sie häufiger Nein zu anderen und Ja zu sich selbst sagen sollten.
- ✓ **Hormontherapie:** In manchen Fällen ist eine Hormonersatztherapie (auch Hormonsubstitutionstherapie genannt, kurz HST) in Betracht zu ziehen, um Hitzewallungen und andere Symptome zu verringern. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin über Risiken und Vorteile.



**TIPP: Eine einfache Atemübung kann Wunder wirken und beruhigen. Außerdem sorgt sie für besseren Schlaf.**

- Atmen Sie mehrere Male ruhig durch die Nase ein und → zählen Sie bis 4.
- Dann atmen Sie ganz langsam durch die Nase oder den Mund aus und → zählen bis 6.

Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie diese Übung 10 Minuten (oder länger) machen.



## (Peri)Menopause und Arbeit

Wenn Sie Beschwerden haben, kann dies auch bei der Arbeit eine Belastung sein. Ärgerlich, aber so ist es nun mal, denken Sie vielleicht. Am besten einfach weitermachen, trotz Beschwerden, und hoffen, dass niemand etwas bemerkt.

Die Securex-Befragung hat ergeben, dass **eine gute Work-Life-Balance** der Hauptfaktor ist, um bei der Arbeit weniger stark unter den Beschwerden der (Peri)Menopause zu leiden.

Darüber hinaus hat sie ergeben, dass Frauen, die ihre Beschwerden mit Kolleg(inn)en oder Vorgesetzten **besprechen können**, weniger darunter leiden. Hin und wieder gemeinsam darüber lachen, ab und zu um Verständnis bitten oder Erfahrungen austauschen: Soziale Unterstützung ist eine wertvolle Hilfe und verhindert unnötigen Stress. Ihr(e) Vorgesetzte(r) kann auch gemeinsam mit Ihnen nach **Lösungsmöglichkeiten** suchen, damit die zusätzliche Belastung bei der Arbeit besser erträglich ist. Denken wir beispielsweise an eine vorübergehende Anpassung der Arbeitszeiten, des Aufgabenbereichs, des Arbeitsplatzes ...





## Eine neue Lebensphase: Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen!

Die (Peri)Menopause ist ein natürlicher Abschnitt im Leben einer Frau. Mit der richtigen Versorgung und Unterstützung sowie einem gesunden Lebensstil können Sie auch in den Wechseljahren ein gesundes und glückliches Leben genießen.

In dieser Phase achten viele Frauen nach eigener Aussage verstärkt auf sich selbst und schaffen es jetzt besser als in jungen Jahren, Grenzen zu setzen. Ihnen ist jetzt klarer, was sie wollen, was ihnen wichtig ist und was ihnen Energie gibt. Die (Peri)Menopause ist somit der Beginn einer neuen Lebensphase, in der das Selbstbewusstsein wächst.

**Nutzen Sie diese Kraft, auch bei Ihrer Arbeit.**

## Sie sind nicht auf sich alleine gestellt: Holen Sie sich fachlichen Rat!

Jede Frau erlebt die (Peri)Menopause anders. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem(r) Arzt(Ärztin), Gynäkologen(in) oder Menopause-Berater(in) und sprechen Sie mit ihr oder ihm darüber, wie Sie die (Peri)Menopause erleben und welche **Lösungsansätze** es gibt. Gemeinsam können Sie einen Plan aufstellen, der gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingeht.

Psychologische Unterstützung kann gegebenenfalls bei der Bewältigung der emotionalen Aspekte der (Peri)Menopause helfen.

Verantwortlicher Herausgeber: Groupe Securex VoG, Patrick Ghyllbert, avenue de Tervueren 43, 1040 Bruxelles - BD0113 menopause - 02/20/25

Fragen Sie auch Ihren Externen Dienst für Gefahrenverhütung und Schutz am Arbeitsplatz um Rat.

@ health-safety@securex.be  www.securex.be

