

Beschwerden in den Wechseljahren vermeiden Veränderung des Lebensstils kann helfen

Berlin, 20. Dezember 2018 – Etwa vier Millionen Frauen in Deutschland leiden in den Wechseljahren unter starken Beschwerden wie Schweißausbrüchen, Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen. Hier kann eine Veränderung des Lebensstils hilfreich sein, um mit den hormonellen Veränderungen und deren Auswirkungen besser zurecht zu kommen. „Sport und Entspannungstechniken sowie eine gute Portion Gelassenheit können wechseljahrbedingte Beschwerden erheblich lindern. Das Erlernen von Meditation, Tai Chi oder Yoga bringt in dieser Lebensphase etwas Ruhe in den Alltag“, sagt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

Bewegung und innere Balance können helfen

Die Zeit der Wechseljahre sei für viele Frauen eine Phase des Umbruchs, so Günther. Die Kinder würden selbstständig, und manche Frauen orientierten sich beruflich neu oder träten kürzer, weil die eigenen Eltern mehr Hilfe benötigten. Der Frauenarzt könne zwar bei starken Beschwerden mit einer Hormonersatz-Therapie die betroffenen Frauen unterstützen. Allerdings könne jede Frau auch selbst etwas tun, um das innere Gleichgewicht wiederzufinden. „Oft hilft es, in den Wechseljahren die eigene Einstellung ein wenig zu ändern, den Blick zu verschieben. Denn sie sind ein natürliches Phänomen und keine Krankheit. Wer es schafft, mit Gelassenheit, Achtsamkeit und körperlicher Aktivität durch das Klimakterium zu kommen, kann das eigene Wohlbefinden erheblich steigern“, so Günther. Sport und Bewegung stärkten außerdem die Muskelkraft und die Beweglichkeit und wirkten sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System aus.

Jede dritte Frau ohne Wechseljahrbeschwerden

Die Begleiterscheinungen der Wechseljahre können laut Günther individuell sehr unterschiedlich sein. Von den typischen Beschwerden sei nicht jede Frau betroffen. Günther: „Etwa ein Drittel aller Frauen leidet unter starken Wechseljahrbeschwerden, ein weiteres Drittel unter leichten, und der Rest kommt ohne die typischen Probleme durch diese Lebensphase.“

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de