

Hitzige Zeiten – Wechseljahre gelassen überstehen

Tipps aus der Apotheke für die Menopause

Stuttgart, den 14. Oktober 2019 – Das Klimakterium, die sogenannten Wechseljahre, beschreiben die Jahre einer Frau, bei der die hormonelle Umstellungsphase beginnt und vollzogen wird. Meist ab dem 45. Lebensjahr produzieren die Eierstöcke weniger Östrogene und ungefähr mit dem 60. Lebensjahr ist der Prozess vorüber. Die Wechseljahre sind also ein zeitlich begrenzter Teil des natürlichen Alterungsprozesses einer Frau und keine Erkrankung. Dennoch erleben etwa zwei Drittel aller Frauen die körperlichen und psychischen Symptome als belastend. Was dagegen helfen kann und welche Tipps Apothekerinnen und Apotheker Betroffenen noch geben, erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg (LAV).

„Viele Frauen leiden unter Hitzewallungen, Herzrasen, Schwindel und Harnwegsinfektionen“, sagt Christoph Gulde, Vizepräsident des Landesapothekerverbandes Baden-Württemberg. „Aber auch psychische Symptome wie Nervosität, Reizbarkeit, Erschöpfung und Depressionen belasten sehr und schränken die Patientinnen ein.“ Jede Frau reagiert auf die nachlassende Produktion an Hormonen unterschiedlich.

Kommt es zu starken Hitzewallungen, empfiehlt der Apotheker den Betroffenen als erstes, ihre Ernährung und Trinkgewohnheiten zu überprüfen. Sehr scharfes Essen, das viel Chili oder Curry enthält, Getränke wie Rotwein, Sekt aber auch Kaffee können Hitzewallungen auslösen. „Was bisher gut vertragen wurde, kann nun zu unangenehmen Schwitzattacken führen“, klärt der Apotheker auf. Außerdem sollten Frauen in den Wechseljahren auf eine ausreichende Calciumzufuhr achten, um die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, zu minimieren. Und einen weiteren Tipp gibt Christoph Gulde seinen Kundinnen in der Apotheke: „Regelmäßige Bewegung hilft gegen Herzrasen, Reizbarkeit und Stress. Schon täglich 20 bis 30 Minuten Laufen,



Gehen, Schwimmen oder Yoga verbessern das Wohlbefinden und helfen über Stimmungsschwankungen und Abgeschlagenheit hinweg.“

Halten die Beschwerden trotzdem an, empfiehlt Gulde zunächst ein rein pflanzliches Arzneimittel, das zum Beispiel Traubensilberkerze enthält: „Vielen Frauen ist wichtig, dass sie hormonfrei durch die Wechseljahre kommen und trotzdem die Beschwerden gelindert werden.“ Klagt die Betroffene über Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder gar Depressionen, gibt es in Apotheken Produkte mit Johanniskraut. „Die ausgleichende Wirkung hilft vielen Frauen durch die Zeit der Umstellung hindurch“. Frauen die weiterhin unter starken Beschwerden leiden oder die sehr frühzeitig in die Wechseljahre kommen, rät Christoph Gulde, sich an ihren Gynäkologen zu wenden. Häufig ist in solchen Fällen dann eine Hormonersatztherapie sinnvoll.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.500 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter www.apotheker.de

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf www.facebook.de

