



Foto: Götz Paschen

Gudrun Bartholomäus aus Narthauen hält am 12. November einen Vortrag zu den ‚Wechseljahren der Frau‘ in der Buchhandlung Froben.

Heiße Angelegenheit: Die Wechseljahre

Tabuthema? – Es fehlt an Aufklärung.

Text: Götz Paschen

„Hitzewallungen, Schlafstörungen ... Wenn die Symptome stärker werden, spätestens ab da suchen die Frauen Hilfe. – Du wachst andauernd auf, weil dir zu warm ist. Mit oder ohne Schweiß. Manche Frauen müssen dreimal die Nacht das Bett neu beziehen. Die sind dann tagsüber ausgepowert. Die

Hormonumstellung verkabelt nachweislich etwas im Gehirn neu.“ Gudrun Bartholomäus (57) ist Heilpraktikerin mit Praxis in Reeßum Bachelor der Gesundheitswissenschaften (B.A. Public Health). Sie bricht mit dem Tabu, dass man über Wechseljahre nicht offen spricht und hält am 12. November eine Vortrag in

der Reihe ‚Oben bei Froben‘ in der Ottersberger Buchhandlung.

Aufklärung

Die Zeiten sind wieder prüder geworden. Man zieht sich im Schwimmbad und am Strand

umständlich unterm Handtuch um. Alle sind aufgeklärt, durch welche Medien auch immer, aber keiner spricht drüber. Das ist ein Mangel, der bei der Pubertät anfängt. Und dann fehlt die zweite Aufklärungsrunde mit Eintritt in die Wechseljahre. Die Lücke will Bartholomäus jetzt schließen. „Wichtig ist es, über schambe-setzte Themen zu sprechen. Wie sollen denn die Männer wissen, wie es den Frauen geht, wenn die Frauen nicht drüber sprechen. Paare sollten sich sowieso öfter mal erzählen, wie es ihnen so geht. Kommunikation schafft

WIR FEIERN VOM 01.11. BIS 07.11. MIT TOLLEN AKTIONEN!

Holste
PUR

WWW.JGEL-BAECKEREI.DE

VGH ... fair versichert

Preiswerter Versicherungsschutz und guter Service

Auto-
versicherung?

**Jetzt
Kostencheck!**

„Testen Sie uns!“

Versicherungsagenturen
Frank Reiners
Tobias Hartwig
Am Friedhof 2 • 27367 Sottrum
0 42 64 - 8 31 50
frank.reiners@vgh.de
tobias.hartwig@vgh.de



Foto: Andrea Bier / Portraitschmiede

Sie kann auch praktisch: Die Heilpraktikerin richtet nach der Dorntherapie eine Hüfte ein.

Nähe.“ Hätten wir das auch einmal gesagt!

Drei Drittel

Die Symptomausprägungen in der Menopause sind von Frau zu Frau sehr unterschiedlich: Ein Drittel hat gar keine Symptome. „Die wackeln da so durch. – ‚Menopause, ne, habe ich nicht.‘“ Bei einem weiteren Drittel ist der Verlauf milde. Das letzte Drittel hat starke Symptome und ein echtes Thema mit der Phase.

Menopause

Gönnen wir uns eine kleine Exkursionen in die Pubertät. „Das Verhalten von Pubertierenden und Menschen in den Wechseljahren ist doch ähnlich: Hier Discoqueen und dort exponiertes Revierverhalten der Männer – da gibt es Parallelen. Es wiederholt sich unter einem anderen Hormonvorzeichen.“ Bei der Pubertät geht es hormonell hoch und in der Menopause geht es runter. Die Menopause bezeichnet das

Ende der Menstruation / Regelblutung. Die Menopause teilt Bartholomäus in drei Phasen ein: Die Prämenopause kann mit Anfang 40 beginnen. „Der Eisprung bleibt eventuell schon mal aus, die Blutung nicht. Die Schleimhaut ist ja aufgebaut. Jede tickt terminlich anders.“

Die Perimenopause erfolgt mit Ende 40, Anfang 50. „Die Eisprünge finden selten bis gar nicht statt. Da nehmen die Symptome zu. Wer Symptome ausbildet, hat dann schon mehr davon.“

Die Postmenopause liegt in den Jahren Anfang bis Mitte 50. „Sie liegt vor, wenn ein Jahr die Blutung nicht mehr stattgefunden hat.“ Es gibt auch Frauen, die haben diese Phase erst mit 60. „Wenn sie viel Leistungssport in Kindesalter und Jugend betrieben haben, beginnt die Menstruation auch sehr viel später. Der Körper hat durch den Sport so viel Stress, dass er sich gar nicht mit den Fortpflanzungshormonen beschäftigen kann.“ Diese Frauen werden später geschlechtsreif und verlagern auch die Wechseljahre nach hinten.

Hormone

Bedaure, aber es muss sein. Wir gucken uns jetzt einmal zwei Geschlechtshormone an: Auf der einen Seite das Östrogen, als Oberbegriff für eine Sorte weiblicher Geschlechtshormone. Auf der anderen Seite das Progesteron als Wechselspielpartner zum Östrogen. Der sorgt dafür, dass die Schleimhaut sich im Zyklus aufbaut, lässt das Ei springen und wandern. Ohne Befruchtung fällt der Progesteronspiegel ab, und die Frau kann bluten. Die beiden Hormone müssen ausgeglichen sein, sowohl im Fruchtbarkeitszyklus, als auch danach. „Östrogendominanz kann in der Fruchtbarkeitsphase zur Folge haben, dass das prämenstruelle Syndrom (PMS) auftritt: Migräne, Depression, Schlaflosigkeit, Angst, Nervosität, unregelmäßig starke Blutungen. – Ein Progesteronmangel ist immer schlecht.“ Diese beiden Hormongruppen im passenden Verhältnis halten die Frau im Gleichgewicht. In der Menopause liegt auch häu-

fig eine Östrogendominanz vor. „Die erzeugt dann in den meisten Fällen unter anderem die Symptome.“ Bartholomäus rät, in dem Zusammenhang abzuklären, ob nicht vielleicht Schilddrüsen- oder Nebennierenprobleme vorliegen. Diese weiteren Ursachen gilt es auszuschließen.

Männer

Schauen wir mal kurz rüber: „Bei den Männern heißt es Andropause, von Andro griechisch Mann.“ In der Andropause fällt der Testosteronspiegel der Männer sehr viel langsamer ab, als der weiblichen Hormonspiegel bei der Frau. „Ein Mann kann auch identische Symptome haben wie die Frau. Es könnte sein, dass jeder zehnte Mann stärkere Andropausensymptome ausbildet.“

Scheidentrockenheit

Scheidentrockenheit und Harnwegsprobleme gehören zu den möglichen Symptomen der Wechseljahre. „Das untere Drittel der Harnröhre und die Scheide sind sehr östrogensensibel. Das Östrogen sorgt in allen Schleimhäuten dafür, dass sie feucht bleiben: Augen, Gelenke, Genitalien ... Wenn der Östrogenspiegel sinkt, haben diese Schleimhäute weniger Feuchtigkeit.“ Entsprechend ist die normale Feuchtigkeitsbarriere mit ihren Abwehrzellen verringert. Keime können besser eintreten mit Blasenentzündungen und Harnröhrenreizungen als Folge. Auch seelische Konflikte haben Einfluss auf das PMS und den Verlauf der Menopause.

Was nützt die schönste Krankheitserklärung ohne gute Genesungstipps? Abhilfe bei Scheidentrockenheit bieten laut Bartholomäus Vitamin-E-Präparate, mit denen man die Scheide einreibt. Gut ist auch Beckenbodentraining. „Damit baust du die Muskulatur auf. Es förderst die Durchblutung. Dadurch wird wieder mehr Feuchtigkeit produziert. Und die Lust am Sex nimmt wieder zu.“ Kegellübungen seien auch gut.

Linderung Hitze

Wer mit den Hitzewellen weniger Mühe haben will, erhält hier

Floristik & Friedhofservice

Kahrs

**Ab sofort:
Florale
Dauergestecke**

**Grabpflege auch
in Quelkhorn und Fischerhude**

Floristik Dauergabpflege Trauerkränze

Adventsausstellung

Totensonntag

ab 11 Uhr

bis 1. Advent

Inh. Dörte Ahlenstorf
Rosenweg 2
27367 Sottrum
04264-9045
01575-5327969
info@kahrs-floristik.de

von Bartholomäus einen klaren Fahrplan: „Kein Koffein, kein Alkohol, Schlaf im Dunkeln, Bewegung, Entspannungstechniken.“ Noch Fragen?

Linderung Schlafprobleme

Auch hier ist die Heilpraktikerin mit klaren Ratschlägen dabei: „Akkupunktur, Homöopathie und Phytotherapie (Pflanzentherapie, Anm. pas).“ Abhilfe sollen beispielsweise Baldrian, Hopfen und Johanniskraut verschaffen.

Konzentration

Die Menopause hat nicht nur Auswirkungen auf die Gebärmutter, sondern auch auf das Gehirn. „Die Hormonumstellung führt nachweislich zu Veränderungen im Gehirn, in den Schläfenlappen und im limbischen System, das für die Gefühle zuständig ist.“ Die Neuverkabelung sorgt entsprechend für Vergesslichkeit & Co.

Was ist zu tun? „Frauen sollten Milde mit sich walten lassen. Da steckt nichts weiter hinter.“ Gut ist auch Vitamin D, das der Körper mithilfe von Sonnenlicht selbst aufbaut. „Viele kriegen in diesen Breitengrade nicht mehr genug Sonne ab. Vitamin D ist so wichtig für ganz viele Regelkreise im Hormonstoffwechsel. Es ist fatal, wenn wir davon zu wenig haben.“ Bartholomäus ist neben ihrem Beruf selbst eine aktive Frau und rät hier auch zu Sport. „Der regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Schleimhäute an. Sport fördert die Produktion von körpereigenen Endorphinen und optimiert den hormonellen Gesamtzusammenhang.“ Sie rät auch, sich auf seine Intuition zu verlassen. „Die innere Stimme sagt mir, was gut für mich ist. Die sagt einem meistens das Richtige.“

Stimmung

Die Folgen dieser umfangreichen Hormonumstellung und Neuverkabelung gehen auch am weiblichen Gemüt nicht spurlos vorüber. „Frauen werden erst einmal empfindlicher und unsicherer.“

Der Tipp der Heilpraktikerin ist schlicht und einfach: Gesundes Essen. „Gute Nährstoffe bringen einen nach vorne. Dein Auto

kriegt auch den besten Fusel. Der Körper braucht entsprechend nur beste Nährstoffe. Nicht nur einmal die Woche, sondern jeden Tag.“ Frauen in den Wechseljahren haben zu wenig Zink: Kürbiskerne könnten helfen. Die seien auch gut für Männer bei Prostatabeschwerden. Oder Linsen, Getreide, Haferflocken und B-Vitamine. Die finde man in Vollkorn, Nüssen, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Daneben rät Bartholomäus zu Meditation. „Die Frauen haben Stress mit ihrem Hormonumbau und kommen so einmal zur Ruhe.“

Klassisch

Teil der Anamnese ist ein Speicheltest, der im Labor auf Hormoninhalt überprüft wird. „Der ist wichtig und aussagekräftig. – Ärzte machen Blutserumuntersuchungen bei Menopause und PMS. Diese Untersuchungen haben Nachteile, weil sie nicht zwischen gebundenen und freien Hormonen unterscheiden. Da geht es dann in die Zellbiologie ...“

Chance

Mit dem Abschied von der fruchtbaren Lebensphase beginnt ein neues Kapitel. Frauen überprüfen währenddessen oft bewusst oder unbewusst ihre Einstellungen und Überzeugungen. „Sie sollten Aufmerksamkeit für das entwickeln, was ihnen gut tut und was ihnen nicht gut tut.“ Es hilft, das anzunehmen, was da ist. „Frauen sollten die Menopause als Möglichkeit für Veränderung nutzen. Die Wechseljahre führen zu Klarheit und einer anderen Lebenseinstellung. Das ist auch eine Chance, eine andere Sichtweise auf die Dinge zu gewinnen und Gelassenheit zu entwickeln.“

Torftipp: Fr., 12.11.2021 um 19.00 Uhr - Vortrag: ‚Wechseljahre – Klimakterium – Menopause‘ in der Reihe ‚Oben bei Froben‘ in der Buchhandlung Froben, Lange Str. 4, 28870 Ottersberg mit Gudrun Bartholomäus, Gesundheitswissenschaftlerin BA und Heilpraktikerin.



Foto: Petra Seedorf-Holstner

Beim Klimakterium existiert ein umfangreicher Beratungsbedarf.



Warum „Ottens“ ein „e“ enthält.



Wir treiben E-Mobility voran:
mit E-Bikes, E- und Hybridfahrzeugen, sowie einer eigenen E-Tankstelle.







Autohaus Ottens GmbH
Am Umspannwerk 3 · 27367 Sottrum
www.autohaus-ottens.de

Herkunft trifft Zukunft.