

**Thema: Hitzewallung und Co. – Entspannt und fit durch die Wechseljahre**

**Beitrag: 2:16 Minuten**

**Anmoderationsvorschlag:** Schweißausbrüche und Hitzewallungen – ob frau will oder nicht, irgendwann kommen diese Beschwerden auf die meisten mit den Wechseljahren zu. Deshalb sind die für viele Frauen auch so ein großes Thema. Doch während manche fast nichts von den ganzen Veränderungen im Körper mitbekommen, kämpfen andere richtig mit den typischen Anzeichen. Was da so vor sich geht, wie man am besten damit umgeht und worauf Frauen in dieser Phase unbedingt achten sollten, hat mein Kollege Mario Hattwig für uns herausgefunden.

**Sprecher: Schlafstörungen, Stimmungstiefs, Erschöpfung, Gewichtszunahme und Schmerzen beim Sex sind bei manchen Frauen 40 plus die ersten frühen Anzeichen für die Wechseljahre. Die bekannten Hitzewallungen hingegen sind eher ein spätes Symptom. Grund für die Beschwerden sind Veränderungen im Körper, erklärt die Münchner Frauenärztin Claudia Sievers.**

**O-Ton 1 (Claudia Sievers, 26 Sek):** „Und zwar dadurch, dass die Eizellreifeung im Eierstock jetzt abnimmt und schließlich ganz erlischt. Das erfolgt allerdings bei den wenigsten auf Knopfdruck, sondern meistens asymmetrisch und stotternd und dauert daher auch eher Jahre. Und manche Frauen erleben Phasen einer überdrehten Hormonantwort mit tsunamiartigen Wellen von Östradiol. Das wechselt sich dann wieder ab mit einer gewissen Trägheit im Eierstock und Auswirkungen dieser Hormonflaute.“

**Sprecher: Diese wechselhaften hormonellen Ausschläge in ihren unterschiedlichen Anordnungen und Ausprägungen sorgen für das bunte Bild der Wechseljahre.**

**O-Ton 2 (Claudia Sievers, 26 Sek.):** „Letztlich muss sich das Gehirn ganz neu sortieren wie in der ersten Pubertät. Und wenn diese Umstellung abgeschlossen ist, dann sind auch die meisten dieser beschriebenen Symptome wieder weg. Für die Umstellung im Gehirn kann es zum Beispiel helfen, neben einer gewissen Portion Gelassenheit und Humor natürlich, neue, vielleicht gesündere Routinen zu schaffen, Nährstoffe und Heilpflanzen einzubeziehen. Auch Hypnose, Meditation, Verhaltenstherapie haben sich bewährt. Ja, selbstverständlich sind dann auch Hormone noch eine Option.“

**Sprecher: Bei all der Veränderung ist eins aber ebenfalls sehr wichtig:**

**O-Ton 3 (Claudia Sievers, 15 Sek.):** „Gerade auch die nicht direkt spürbaren Folgen der Hormonumstellung sollten wir nicht vergessen. Ich denke da an Arteriosklerose, Osteoporose, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes. Die vorausschauende Investition in die Knochengesundheit zum Beispiel kann der 80-Jährigen viel Leid ersparen.“

**Sprecher: Hier spielen vor allem Magnesium, Calcium, Vitamin D und Vitamin K eine wichtige Rolle.**

**O-Ton 4 (Claudia Sievers, 31 Sek.):** „Ich rate meinen Patientinnen spätestens mit Beginn der Wechseljahre neben Bewegung und einer knochengesunden Ernährung zu einer Supplementierung mit Calcium und Magnesium. Das gilt vor allem bei besonderen Ernährungsweisen, Unverträglichkeiten, Grunderkrankungen und bei Medikamenteneinnahme. Bei einem spärlichen Angebot nämlich zieht unser Körper Calcium und Magnesium aus seinem größten Depot, den Knochen, ab, um akut lebenswichtigere Funktionen zu priorisieren. Und wen das betrifft, dem empfehle ich, sich da auch fachkundig beraten zu lassen, gerne in der Arztpraxis oder in der Apotheke.“

**Abmoderationsvorschlag:** Während der Wechseljahre ist mächtig was los im Körper! Umso wichtiger ist es gerade dann, auf die richtige Ernährung und die passende Nährstoff-Versorgung zu achten. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.com.

**Thema:** **Hitzewallung und Co. – Entspannt und fit durch die Wechseljahre**

**Interview:** 5:24 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Schweißausbrüche und Hitzewallungen – ob frau will oder nicht, irgendwann kommen diese Beschwerden auf die meisten mit den Wechseljahren zu. Deshalb sind die für viele Frauen auch so ein großes Thema. Doch während manche fast nichts von den ganzen Veränderungen im Körper mitbekommen, kämpfen andere richtig mit den typischen Anzeichen. Eine, die sich damit auskennt und genau weiß, was da so vor sich geht, wie man am besten damit umgeht und worauf Frauen in dieser Phase unbedingt achten sollten, ist Claudia Sievers, Frauenärztin aus München, hallo!

**Begrüßung:** „Vielen Dank für die liebe Begrüßung! Ich freue mich, hier über ein wichtiges Thema im Bereich der Frauengesundheit sprechen zu dürfen.“

**1. Frau Sievers, Wechseljahre ist ein Thema, über das viel gesprochen wird. Welches sind die häufigsten Fragen, die Ihnen immer so gestellt werden?**

**O-Ton 1 (Claudia Sievers, 54 Sek.):** „Nehmen wir mal meine Patienten 40plus, die haben oft Fragen zu für sie neuen Beschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungstiefs, Erschöpfung, oft auch die sagenumwobenen Gewichtszunahme, Schmerzen beim Sex kommen häufig vor und sie wähnen sich dann oft schlimm krank. Dass dann vermutlich schon der ‚lange Arm der Wechseljahre‘ ist, überrascht viele. Die meisten denken ja erst bei Hitzewallungen an Wechseljahre, dabei ist das eher ein spätes Symptom! Und viele fragen sich auch, ob ihr Nebel-im-Kopf-Gefühl vielleicht schon eine Demenz sei, wobei ich sie da eher beruhigen kann, weil das ist schon echt ein typisches Zeichen für die Wechseljahre. Ja, und dann möchten natürlich viele wissen wie lange das so alles dauert, ob eine Hormontherapie wirklich so gefährlich ist, welche Alternativen es noch gibt zur Begleitung der Beschwerden und viele Fragen auch zur Gesundheitsprävention generell.“

**2. Was passiert in den Wechseljahren im Körper und warum kommt es überhaupt zu den bekannten Beschwerden?**

**O-Ton 2 (Claudia Sievers, 30 Sek):** „Also, im Kern sind die Beschwerden Ausdruck der Rückabwicklung der weiblichen Fruchtbarkeit. Und zwar dadurch, dass die Eizellreifung im Eierstock jetzt abnimmt und schließlich ganz erlischt. Das erfolgt allerdings bei den wenigsten auf Knopfdruck, sondern meistens asymmetrisch und stotternd und dauert daher auch eher Jahre. Und manche Frauen erleben Phasen einer überdrehten Hormonantwort mit tsunamiartigen Wellen von Östradiol. Das wechselt sich dann wieder ab mit einer gewissen Trägheit im Eierstock und Auswirkungen dieser Hormonflaute.“

**3. Wie können wir uns das vorstellen?**

**O-Ton 3 (Claudia Sievers, 40 Sek):** „Es wird Zyklen geben, in denen aufgrund von prallen nicht gesprungenen Eibläschen und einer dadurch bedingten Östrogenflut alles spannt - Brust, Beine, Bauch...und wo die Gebärmutterschleimhaut sich massiv hoch aufbaut, bis das Ganze sich schließlich in einer Blut-Flut – so zusagen – entleert. Und andererseits kann der Zyklus wiederrum so lang, die Eizellreifung super zäh sein, dass es gar nicht erst nicht erst zur richtigen Östradiolbildung ausreicht, und dann Mangelerscheinungen erkennbar werden.“

Das sind dann eben tatsächlich diese Hitzewallungen oder die Trockenheit im Urogenitalsystem. Diese ganzen wechselhaften hormonellen Ausschläge in ihrer unterschiedlichen Anordnung und Ausprägung sorgen letztlich für dieses bunte Bild der Wechseljahre.“

#### **4. Ein bekanntes Phänomen ist ja auch das emotionale Durcheinander, unter dem viele Frauen in der Zeit leiden. Wie hängt das zusammen?**

**O-Ton 4 (Claudia Sievers, 35 Sek.):** „Die beschriebenen Veränderungen beeinflussen ja letztlich das gesamte Körpersystem - und damit auch das Nervensystem. Unser fein austariertes Gehirn zum Beispiel mag es sehr gerne sehr verlässlich und reagiert auf diese Hormon-Tsunamis im Gehirnstoffwechsel – wie soll ich sagen – beleidigt, vielleicht. Das zeigt sich dann beispielsweise in Form von Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Warte-im-Kopf, Gereiztheit oder Weinerlichkeit, Antriebslosigkeit bis hin zur Erschöpfung. Letztlich muss sich das Gehirn ganz neu sortieren wie in der ersten Pubertät. Und wenn diese Umstellung abgeschlossen ist, dann sind auch die meisten dieser beschriebenen Symptome wieder weg. So können wir schon beruhigen.“

#### **5. Was können wir tun, um gut mit den Veränderungen zurechtzukommen?**

**O-Ton 5 (Claudia Sievers, 22 Sek.):** „Ich halte es schon für wichtig, sich angesichts der neuen Anforderungen ein paar Gedanken zu machen. Für die Umstellung im Gehirn kann es zum Beispiel helfen, neben einer gewissen Portion Gelassenheit und Humor natürlich, neue, vielleicht gesündere Routinen zu schaffen, Nährstoffe und Heilpflanzen einzubeziehen. Auch Hypnose, Meditation, Verhaltenstherapie haben sich bewährt. Ja, selbstverständlich sind dann auch Hormone noch eine Option.“

#### **6. Und auf körperlicher Ebene?**

**O-Ton 6 (Claudia Sievers, 30 Sek.):** „Für den Körper gilt, dass wir diesen langsameren Stoffwechsel nun beachten müssen. Der Energieumsatz sinkt und wir brauchen deutlich weniger Kalorien dafür aber umso mehr Nährstoffe, um mit besseren Rohstoffen dieser Alltagsträgheit der körperlichen Abläufe auszugleichen. Gerade auch die nicht direkt spürbaren Folgen der Hormonumstellung sollten wir nicht vergessen. Ich denke da an Arteriosklerose, Osteoporose, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes. Die vorausschauende Investition in die Knochengesundheit zB kann der 80-Jährigen viel Leid ersparen.“

#### **7. Wie meinen Sie das?**

**O-Ton 7 (Claudia Sievers, 12 Sek.):** „Na ja, jede 4. Frau über 70 erleidet in ihrem Leben - begünstigt durch Osteoporose - eine Oberschenkelhalsfraktur. Und das ist dann leider oft der Anfang vom Ende der eigenen Selbstständigkeit und Unabhängigkeit “

#### **8. Auf was genau sollte man da achten?**

**O-Ton 8 (Claudia Sievers, 47 Sek.):** „Ich achte unter anderem auf eine gute Versorgung mit Calcium und Magnesium! Das sind beides wichtige Mineralstoffe für stabile Knochen. Und gleichzeitig spielen die beiden aber auch eine Schlüsselrolle bei anderen lebenswichtigen Aufgaben im Körper. Zum Beispiel bei der Signalübertragung zwischen Nervenzellen und der Regulation von Muskelkontraktionen, einschließlich des so wichtigen Herzschlags. Speziell Magnesium ist an über 300 biochemischen Reaktionen beteiligt, die für den Energiestoffwechsel nötig sind. Und auch die Vitamine D und K sind essentiell für gesunde Knochen. Sie sorgen für den Einbau von Calcium in den Knochen und regulieren die hormonelle Steuerung der Knochenzellen. So kann man eigentlich zusammenfassend sagen: Magnesium bildet zusammen mit Calcium, Vitamin D und Vitamin K ein wichtiges Quartett, wenn es um die gesunden und stabilen Knochen geht.“

## 9. Welchen Rat geben Sie in diesem Zusammenhang Ihren Patientinnen?

**O-Ton 9 (Claudia Sievers, 31 Sek.):** „Ich rate meinen Patientinnen spätestens mit Beginn der Wechseljahre neben Bewegung und einer knochengesunden Ernährung zu einer Supplementierung mit Calcium und Magnesium. Das gilt vor allem bei besonderen Ernährungsweisen, Unverträglichkeiten, Grunderkrankungen und bei Medikamenteneinnahme. Bei einem spärlichen Angebot nämlich, zieht unser Körper Calcium und Magnesium aus seinem größten Depot, den Knochen, ab, um akut lebenswichtigere Funktionen zu priorisieren. Und wen das betrifft, dem empfehle, sich da auch fachkundig beraten zu lassen, gerne in der Arztpraxis oder in der Apotheke.“

***Frauenärztin Claudia Sievers über die Wechseljahre und wie Sie da möglichst fit und entspannt durchkommen. Vielen Dank für die Informationen!***

**Verabschiedung:** „Herzlich gerne!“

**Abmoderationsvorschlag:** Während der Wechseljahre ist mächtig was los im Körper! Umso wichtiger ist es gerade dann, auf die richtige Ernährung und die passende Nährstoff-Versorgung zu achten. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter [diasporal.com](http://diasporal.com).