

# Übersicht Beschwerden und Symptome der Wechseljahre

[www.in-menopause.de](http://www.in-menopause.de)

Beschwerden	Ursache	Mittel dagegen, Behandlung	Hilfe, Sofortmaßnahmen, Übungsprogramme
<p><b>Unregelmäßiger Monatszyklus</b> – längere und kürzere Abstände zwischen den Perioden, Periode fällt manchmal über Monate aus. Schmierblutungen außer der Reihe. Bei den meisten Frauen treten erste Unregelmäßigkeiten im Zyklus zwischen den 40. und 45. Lebensjahr auf.</p>	<p>Die Anzahl Der Eibläschen in den Eierstöcken nimmt ab, weniger Eibläschen gelangen zur Eireife, der Eisprung findet seltener statt. Kein Eisprung – kein Progesteron (Gelbkörperhormon). Gelbkörperhormone lösen die Periode aus – fallen sie weg, gibt es keine Blutung.</p>	<p>Anfangs kann man noch mit Progesteronpräparaten oder mit Phytohormonen gegensteuern; aber irgendwann bleibt die Blutung aus, das ist nun mal von der Natur so vorgesehen.</p> <p>Temperaturmessungen geben Klarheit, ob der Eisprung noch stattfindet.</p>	<p>MB Hormonausgleich durch Phyto-Hormone: siehe hierzu <a href="#">&gt;&gt; Phytohormone</a>,</p> <p>MenoBalance Kräutertees mit Phytohormonen <a href="#">&gt;&gt;&gt; hier</a></p>
<p><b>Perioden mit starken Blutungen</b>; längere Periode</p>	<p>Wenn die Abstände zwischen den Perioden länger sind, kann sich die Schleimhaut der Gebärmutter durch die anhaltende Wirkung des Östrogens höher aufbauen. Nun muss der Körper die Schleimhaut wieder abbauen und mit der Blutung ausscheiden. Myome können ebenfalls Verursacher für starke Blutungen sein.</p>	<p>Präparate mit Mönchspfeffer (auch Keuschlamm, Agnus Castus) Evtl.. auf Myome untersuchen lassen.</p>	<p><a href="#">Phytoprogesteron</a> in die tägliche Ernährung integrieren (ca. 20 Tage anwenden, bzw. bis die Blutung einsetzt); dann mindestens 10 Tage Pause machen</p>
<p><b>Hitzewallungen, Hitzewellen</b> (teilweise gefolgt von Frösteln), Schweißausbrüche, Nachtschweiß</p>	<p>Hitzewallungen sind meist der erste Hinweis auf die eingetretenen Wechseljahre, sie werden durch den schwankenden Östrogenpegel bzw. Ungleichgewicht Östrogen-Progesteron verursacht. Hormone regeln viele Körperfunktionen und wirken unter anderem auf das Temperaturzentrum im Gehirn (Hypothalamus) ein. Fälschlicherweise wird Hitze interpretiert und der Kühlungsvorgang eingeleitet: Die Blutgefäße</p>	<p>(Hitzewallungen verschwinden meist von selbst nach 1-2 Jahren). Da sie meist auf Schwankungen des Hormonspiegels beruhen (Östrogenüberschuss, und -mangel), helfen Phytoöstrogene (wie Leinmehl, Soja, Traubensilberkerze) wegen ihrer ausbalancierenden Wirkung besonders gut. Sportlich trainierte Frauen sollen weniger unter Schweißausbrüchen und Hitzewallungen leiden.</p>	<p>MenoBalance Hitzewallungen Übungsprogramm mit den besten Übungen aus Akupressur, energetischem Yoga, Massagepraktiken und Weiteres.</p> <p><a href="#">&gt;&gt;&gt; hier im Download-Shop</a> für nur EUR 4,70</p>

	weiten sich, der Pulsschlag wird erhöht, ein Schweißausbruch sorgt für Verdunstungskälte. Das anschließende Frösteln zeigt, dass die Kühlung funktioniert hat.		
<b>Herzrasen, nächtliches Herzrasen;</b> Herz-Rhythmus-Störungen, Gefühl von Herzstolpern, Hoher Blutdruck	Herzrasen (meist nachts) in den Wechseljahren tritt oft in Verbindung mit Hitzewallungen auf, insbesondere zu Beginn der Wechseljahre verursacht durch Progesteron-Mangel. Später auch durch gesunkenen Östrogenspiegel. Mit dem Alter Zunahme an Arteriosklerose, die Gefäße werden enger.	Auf jeden Fall vom Arzt abklären lassen.  <a href="#">Phyto-Progesteron</a> , Progesteronpräparate, Mönchspfeffer (Agnus Castus).  Ausdauertraining, körperliche Fitness kann die Symptome mindern.	MenoBalance wirkt balancierend auf die Hirnanhangdrüse und damit entspannend., z.B. <a href="#">Akupressur-Übungen</a> Ebenso <a href="#">Hormon-Yoga</a> .
<b>Schlafstörungen; Durchschlafstörungen</b> (oft gepaart mit Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Herzrasen)	Sinkender Östrogenspiegel (Östrogen fördert die Tiefschlafphasen / REM-Phasen). Progesteronmangel – Progesteron wirkt beruhigend auf das Zentralnervensystem und fördert den Schlaf. Sorgen, Ängste, die sogenannte ‚Midlife Crisis‘.	Phyto-Hormone, die ausgleichend auf die Hypophyse wirken (z.B. Traubensilberkerze). Zufuhr von natürlichem Progesteron (Creme o. Kapseln) oder natürlichem Progesteron aus Pflanzen ( <a href="#">Walnussblatt</a> , Walnussblatt-Tee, Walnussblatt-Brottaufstrich)	<a href="#">MenoBalance</a> , Hypnose, Entspannungstechniken, Yoga (auch <a href="#">Hormonyoga</a> ) wirken stabilisierend auf das vegetative Nervensystem (fördert die Entspannung, wirkt <a href="#">Hitzewallungen</a> entgegen).
Gefahr, dass sich <b>Myome</b> bilden	Verminderung des Gelbkörperhormons. Östrogenüberschuss kann sich auch förderlich auf das Wachstum von Myomen auswirken. Östrogenmangel dagegen kann Myome schrumpfen lassen. Oftmals schrumpfen vorhandene Myome in den Wechseljahren Myome sind fast immer gutartig, sie können allerdings Beschwerden verursachen.	Den Arzt zu Rate ziehen. Wenn die Myome zu groß werden und zu große Beschwerden verursachen (wie starke Blutungen), müssen sie entfernt werden	

<p><b>Gefahr für Herzinfarkt</b> steigt</p>	<p>Östrogen schützt vor Herzinfarkt. Durch gesunkenen Östrogenspiegel nach dem Klimakterium sind Frauen genauso herznfarktgefährdet wie Männer, vor allem wenn sie erblich vorbelastet sind, rauchen oder fettreich essen.</p>	<p>Die Entwicklung ist nicht dauerhaft aufzuhalten. Am meisten hilft: Gesunde Ernährung, gesunde Lebensweise (sich regelmäßig bewegen, gehärtete Fette meiden, evtl. Rauchen aufgeben).</p>	<p><a href="#">Ernährung</a> umstellen, Phytohormone integrieren</p>
<p><b>Schwindelgefühle</b> sind ein häufiges Phänomen in den Wechseljahren</p>	<p>Hormonschwankungen – Zuviel Noradrenalin; führt zu leichten Blutdruck-Schwankungen. Abklären lassen, ob evtl. organische Störungen, wie Durchblutungsstörungen / Verengung der Halsschlagader, zu hoher oder zu niedriger Blutdruck dahinterstehen. Gepaart mit Hitzewallungen deutet auf Irritation der Hypophyse hin (Hormonzentrum).</p>	<p>Auf jeden Fall vom Arzt Durchblutungstörungen ausschließen lassen. Gingko Biloba Präparate. Homöopathische Medikamente wie z.B. Vertigo-Heel. Sanfte Anti-Depressiva (pflanzl.) wirken beruhigend auf die Hypophyse.</p>	<p>Übungen für die Hypophyse, wie z.B. Menobalance <a href="#">Übungen für den Morgen</a>, <a href="#">Akupressur-Übungen</a>, <a href="#">Erste-Hilfe-Book Hitzewallungen</a>); <a href="#">Hormon-Yoga</a></p>
<p><b>Aggressionen, Reizbarkeit und Unruhe</b></p>	<p>Treten oft zu Beginn der Wechseljahre auf, wenn der Progesteronspiegel fällt (Progesteron wirkt emotional stabilisierend): manchmal kann auch der Androgenspiegel erhöht sein (etwa bei anhaltenden Stress).</p>	<p>Progesteron zuführen, pflanzliches Progesteron. Medikamente, die auf den Hormonspiegel einwirken und den androgenen Anteil ausgleichen oder absenken.</p>	<p><a href="#">Phyto-Progesteron</a>; <a href="#">MenoBalance Teemischung</a> für die Wechseljahre; Beruhigung, die Nebennieren harmonisieren, durch MenoBalance Übungen '<a href="#">Akupressur</a>' und '<a href="#">Morgenübungen</a>'.</p>
<p><b>Stimmungsschwankungen, plötzliche Tränenausbrüche</b></p>	<p>Sinkt der Östrogenpegel, produziert der weibliche Körper weniger vom „Glückshormon“ Endorphin.</p>	<p><a href="#">Phytohormone</a>: bei Schlaflosigkeit und Angstgefühlen <a href="#">Phytoprogesteron</a>, bei Depression <a href="#">Phytoöstrogen</a>. <a href="#">Hormonsubstitution</a>.</p>	<p><a href="#">MenoBalance</a>, <a href="#">Hormonyoga</a> schaffen Ausgleich. Emotionale Balance</p>
<p><b>Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Unausgeglichenheit</b></p>	<p>Durchschlafstörungen sind oft dafür verantwortlich. Kann auch Mangelerscheinung sein (z.B. Eisenmangel aufgrund starker Blutungen)</p>	<p>Die störende Quelle (z.B. Durchschlafstörungen durch Hitzewallungen) beseitigen. Evtl. Blutbild untersuchen lassen.</p>	<p>Autogenes Training. Entspannungsübungen. Selbsthypnose. <a href="#">MenoBalance Erste-Hilfe-Book Hitzewallungen</a></p>

<p><b>Beklemmungen, Angstgefühle; Besorgt sein wegen Kleinigkeiten, Grübeleien; Gedankenkreisen</b>, ohne zum Ergebnis zu kommen</p>	<p>Sinkt der Östrogenpegel, produziert der weibliche Körper weniger vom „Glückshormon“ Endorphin. Auch ein Mangel an Progesteron (wirkt beruhigend auf Zentralnervensystem) kann dafür verantwortlich sein.</p>	<p><a href="#">Phytohormone</a>. <a href="#">Hormonsubstitution</a></p>	<p><a href="#">Hormonyoga</a> u. Entspannungsübungen. Evtl. den Problemen auf den Grund gehen. MB Angst, Sorgen</p>
<p><b>Neigung zur Depression</b></p>	<p>Sinkt der Östrogenpegel, produziert der weibliche Körper weniger vom „Glückshormon“ Endorphin. Die Hirnanhangdrüse gerät in Stress, weil sie vermehrt Steuerhormone FSH und LH ausschüttet, um die Östrogenproduktion anzuregen.</p>	<p>Sanfte, natürliche Anti-Depressiva (wie Johanniskraut-Präparate). Abklären, ob verdeckte Probleme vorliegen.</p>	<p>Übungen, die auf die Hirnanhangdrüse wirken (<a href="#">MenoBalance</a>, <a href="#">Hormonyoga</a>). Lichttherapie kann helfen.</p>
<p><b>Nachlassende Konzentrationsfähigkeit</b>, Neigung zu Vergesslichkeit und Zerstreuung</p>	<p>Alterungserscheinung. Kann in manchen Fällen mit gesunkenem Hormonspiegel (nicht nur Östrogen) zu tun haben.</p>	<p>Bewegung, Sauerstoff im Blut anreichern. Ginkgo Biloba Präparate. Zellen über Ernährung besser versorgen (Fettsäuren, die schnell Energie liefern). Hormongehalt testen lassen.</p>	<p>Über <a href="#">Ernährung</a> (Brain Food) kann man die Gehirnzellen besser mit Energie versorgen MB Ernährung (Optimierter Fettstoffwechsel). Pflanzliche naturbelassene Fette wie <a href="#">Leinöl</a>, <a href="#">Kokosöl</a>, <a href="#">Schwarzkümmelöl</a> in die Ernährung einbauen.</p>
<p><b>Scheiden-Trockenheit</b>, trockene Scheidenschleimhäute. Schmerzen und Brennen beim Sex (es kann zu leichten Blutungen kommen). Auch die anderen Schleimhäute (Mund, Augen) werden mit der Zeit trockner.</p>	<p>Ist sehr oft Zeichen eines lokalen Östrogenmangels, der auch trotz Hormontherapie bestehen kann. Vaginalschleimhäute werden immer dünner und verlieren oft ihre Gleitfähigkeit. In den Wechseljahren und danach produziert der Körper weniger Scheidensekret, es dauert länger, bis die Scheide beim sexueller Erregung feucht wird. Auch allgemein ist die Wasserbinde-Fähigkeit im Körper oft vermindert.</p>	<p>frei verkäufliche Gleitmittel. Östrogenhaltige Cremes oder Zäpfchen, die lokal angewandt werden. Auch testosteronhaltige Cremes können helfen, da sie die Scheidenwanddicke fördern und die Bildung des natürlichen Gleitsekrets. Sich Zeit nehmen beim sexuellen Vorspiel.</p>	

	(näheres siehe Ratgeber Wechseljahre)		
<b>verminderte sexuelle Lust, Verlust der Libido</b>	Hormonspiegel weist zu wenig Testosteron (das Lusthormon) auf. Aber auch Östrogen- oder Progesteronmangel können die Gründe sein . Psychische Gründe, Unzufriedenheit mit sich und der Situation. Physische Unannehmlichkeiten wie z.B. Schmerzen beim Verkehr durch Scheidentrockenheit. (näheres siehe Kompakt Ratgeber Wechseljahre)	Hormontest machen – ob Testosteron fehlt (oder Östrogen / oder Progesteron). Progesteron-Creme, Östrogen-Creme oder Phyto-Östrogenen mit Phytoprogestern kombinieren (z.B. <a href="#">MenoBalance Tee Nr.2</a> ) Evtl. die leichteren Phyto-Hormone ( <a href="#">Phytoöstrogene</a> , Süßholz).	<a href="#">Hormonyoga</a> soll vielen Frauen geholfen haben.
<b>Körperformen verändern sich:</b> Po wird flacher, Bauch runder, das <b>Bindegewebe wird schlaffer.</b>	Östrogenspiegel sinkt. Der gesamte Hormonspiegel sinkt. Manchmal nehmen männliche Geschlechtshormone zu (Taille geht verloren).	Bewegung, Fitness-Training. Mit Hormonpräparaten kann man diese Entwicklung teils verzögern, verhindern kann man sie auf Dauer nicht.	Ernährung mit sanften Phytoöstrogene kombinieren, wie z.B. <a href="#">&gt;&gt;&gt;Leinmehl</a>
<b>Brust verändert ihre Form:</b> sie wird größer und weicher, sie verliert an Elastizität und bekommt die typische Birnenform.	Die Milchdrüse der Brust bildet sich zurück und wird durch Bindegewebe ersetzt. Meist wird Fett eingelagert – die Brust wird weicher und weniger elastisch. Ursache ist das nachlassende Östrogen Östradiol, welches in den Eierstöcken gebildet wird. (näheres siehe Kompakt Ratgeber Wechseljahre)	Haltungstraining und Fitnesstraining kann das Erscheinungsbild verbessern. Die Gabe von Östradiol würde das Brustwachstum anregen; aber die Risiken sind groß.	
<b>Mastopathie: gutartige Gewebeveränderungen, Zysten</b>	Bei der Umbildung von Drüsengewebe in Bindegewebe kommt es zu diesen kumulierten Veränderungen des Gewebes.	Bilden sich später in der Post-Menopause meistens von selbst zurück.	
<b>Die Haut altert sichtbar, verliert an Elastizität, wird</b>	Die nachlassende Östrogenproduktion in	Kollagenhaltige Hautpflege Ausgleich über <a href="#">Ernährung</a>	Phytoöstrogene wie z.B. <a href="#">Lignane (&gt;&gt;&gt;Leinmehl)</a>

faltiger; <b>Fältchen</b> und <b>Falten</b> oberhalb der Oberlippe bilden sich (Kollagenfasern werden abgebaut)	den Wechseljahren vermindert den Feuchtigkeitsgehalt der Haut und die Bildung von Kollagen, was für die Hautelastizität verantwortlich ist. Falten bilden sich.	schaffen (z.B. Leinmehl, Brokoli). Schwarzkümmelöl Viel trinken (Wasser, Kräutertee). Irgendwann müssen wir aber auch zu unseren Falten stehen.	
<b>Haarausfall, die Haare werden dünner</b>	Durch den Anstieg männlicher Sexualhormone.	Zugabe von (niedrig dosierten) Östrogenen. Phytoöstrogen wie Lignane aus Leinmehl. Ein Medikament aus der Apotheke gegen Haarausfall (z.B. „Regaine für Frauen“)	Phytoöstrogene wie z.B. <a href="#">Lignane (&gt;&gt;&gt;Leinmehl)</a>
<b>Schamhaarausfall</b>	Die Haarwurzeln werden wahrscheinlich durch den geänderten Hormonspiegel geschädigt. Zugabe von (niedrig dosierten) Östrogenen. Schamhaarausfall gilt als Alterungsprozess, der auch bei Männern stattfindet.	Phytoöstrogene wie z.B. <a href="#">Lignane (&gt;&gt;&gt;Leinmehl)</a> können diesen Alterungsprozess hinauszögern. Evtl. ein Medikament aus der Apotheke gegen Haarausfall (z.B. „Regaine für Frauen“)	Phytoöstrogene wie z.B. <a href="#">Lignane (&gt;&gt;&gt;Leinmehl)</a>
<b>der ‚männliche‘ Haarwuchs nimmt zu</b> (im Gesicht, am Kinn, Brust).	Durch den Anstieg männlicher Sexualhormone. Teilweise wird Östrogen vom Körper in Androgene umgewandelt. Dann hilft selbst eine hohe Östrogensubstitution nicht. Ein erhöhter Insulinspiegel treibt die Androgenproduktion an.	Auszupfen oder kosmetisch entfernen lassen (Lasermethode). Zugabe von (niedrig dosierten) Östrogenen kann helfen; Einnahme von Anti-Androgen. Einfache Kohlehydrate u. raffinierten Zucker meiden.	Entspannungsübungen und energetische Übungen, die auf die Nebennieren und auf die Hirnanhangdrüse wirken. Siehe MenoBalance-Übungen; auch Phytoöstrogene in die tägliche Ernährung integrieren (siehe <a href="#">&gt;&gt;&gt;Phytohormone, &gt;&gt;&gt;Leinmehl)</a>
die <b>Fingernägel werden weicher und brüchiger</b>	So wie sich unsere Haut und die Haare verändern, trifft es auch die Fingernägel.	Vitamin D und H. Gelatine soll helfen. Ausgewogene Ernährung (z.B. Hirse) Nahrungsergänzungsmittel.	MB <a href="#">Ernährung</a>
<b>Inkontinenz / Blasenschwäche: ungewollter Harnabgang</b> (insbesondere beim Niesen, Husten, Lachen, bei körperlicher Anstrengung wie Heben)	Dieses Problem kommt irgendwann auf fast jede Frau zu – deswegen ist Vorbeugung wichtig! Mit der Absenkung des Östrogenpegels schwächt sich die Durchblutung der Harnröhre, der	Evtl. Extrakte von Heilkürbis. Mit dem Arzt abklären, ob evtl. ein operativer Eingriff die Ursache beseitigen kann (es wird an neuen Methoden geforscht).	Die beste Therapie ist Beckenbodentraining, insbesondere wenn man rechtzeitig damit anfängt. Gleichzeitig sollte man die Ernährung mit Phytohormonen

	Gebärmutter und des Beckenbodens – sie erschlaffen und drücken nach unten. Der Schließmuskel der Blase funktioniert nicht mehr richtig. Bei Frauen, die geboren haben, können zudem die Muskelfasern des Beckenbodens überdehnt sein.		ergänzen ( <a href="#">&gt;&gt;&gt; Leinmehl</a> ), um die Versorgung des Beckenbodens zu verbessern.
<b>rheumatoide Arthritis – schmerzende Gelenke und Muskeln.</b> Die <b>Gelenkschmerzen</b> können von einer Gelenkgruppe zur nächsten Wandern.	Der veränderte Hormonspiegel. Östrogenüberschuss. Zuviel Insulin (vermehrte Bildung der Eikosanoide 2, Zellenbotenstoffe, die entzündliche Prozesse im Körper begünstigen).	Gute Erfolge mit TCM (traditioneller chinesischer Medizin) wie chinesische Kräuterkunde und Akupunktur. Fango oder Moorpackungen direkt auf Haut angewendet (enthält Huminsäuren, die eine hormonähnliche Wirkung entfachen). Evtl. mit Hormonsubstitution behandeln. Ernährung umstellen: Raffinierten Zucker und einfache Fettsäuren meiden.	MB <a href="#">Fango</a> und <a href="#">Akupressur</a> bei Gelenk- und Muskelschmerzen
<b>Mastodynie: Schmerzen und Spannungsgefühle in der Brust;</b> Druckgefühle (PMS-Syndrom)	Mastodynie: Schmerzen und Spannungsgefühle in der Brust; Druckgefühle (PMS-Syndrom)	Progesteron-Creme, die lokal aufgetragen wird.	Pflanzliches Progesteron in die tägliche Ernährung integrieren, z.B. in Kräutertee ( <a href="#">&gt;&gt;&gt; hier</a> ) oder Brotaufstrich (z.B. <a href="#">KokoLein Walnussblatt</a> ) in die tägliche Ernährung integrieren
<b>Kopfschmerzen; Migräneanfälligkeit</b> verändert sich, kann zu- oder abnehmen	Zunahme: Durch die Störung des empfindlichen Hormongleichgewichts (fehlendes Gelbkörperhormon) gerät auch das für Migräne verantwortliche das Prolaktin-Hormon aus dem Gleichgewicht.	Mönchspfeffer (Agnus Castus) wirkt ähnlich wie Gelbkörperhormon. Prolaktin wird reduziert.	Pflanzliche Hormone, Progesteron aus Walnussblättern, z.B. in Kräutertee ( <a href="#">&gt;&gt;&gt; hier</a> ) oder Brotaufstrich (z.B. <a href="#">KokoLein Walnussblatt</a> ) in die tägliche Ernährung integrieren
<b>Nahrungsunverträglichkeiten</b> treten vermehrt auf (z.B. Milch, Zucker, Hefe), <b>Allergien</b>	Hormonumstellung, die sich auch auf die Darmschleimhaut auswirkt.	Ernährung umstellen. Mit den Wechseljahren entwickelt der Körper andere Bedürfnisse an die Ernährung, auf die man sowieso eingehen sollte.	MB <a href="#">Ernährung</a>

<p><b>Verdauungsstörungen, Flatulenz / schmerzhafte Blähungen, Völlegefühl. Sodbrennen, saures Aufstoßen.</b></p>	<p>Verdauungsstörungen, Flatulenz / schmerzhafte Blähungen, Völlegefühl. Sodbrennen, saures Aufstoßen.</p>	<p>Ernährung anpassen. Man sollte auf jeden Fall versuchen, bewusster zu essen und langsamer und genauer zu kauen. Übersäuerung vermeiden, basische Stoffe in die Ernährung einbauen; naturbelassenes Kokosöl hat eine Schutzfunktion für den Magen. Siehe auch: Ernährung in den Wechseljahren.</p>	
<p><b>Scheidenpilze, erhöhte Anfälligkeit für ...</b></p>	<p>pH-Wert der Scheidenschleimhaut steigt an. Eine schlechtere Durchblutung der Schleimhäute im Genitalbereich, ebenfalls durch mangelnde Östrogene verursacht, erleichtert zudem Krankheitserregern ihr Vordringen.</p>	<p>Anti-Pilz-Mittel aus der Apotheke. Manche Frauen schwören auch auf einen mit (Bio-)Joghurt getränkten Tampon.</p>	
<p><b>Gewichtszunahme</b></p>	<p>Mit dem Alter verändert sich das Verhältnis von Muskelmasse zu Körperfett zugunsten von letzterem. Der Körper verbraucht immer weniger Kalorien und braucht mit den Wechseljahren weniger Nahrung. Meistens beginnt die Gewichtszunahme mit dem Absinken des Progesteronspiegels. Progesteron unterstützt die Energiegewinnung aus der Fettstoffwechsellung. Fällt das Progesteron ab, wird mehr Fett als Reserve eingelagert. Aber etwas Fett ist auch sinnvoll, weil Fettgewebe Östrogen produziert. Das kann den Mangel teilweise auffangen.</p>	<p>Hilfreich ist es, den Hormonhaushalt abtesten zu lassen, Schwankungen mit Phytohormonen oder angepasster Hormonsubstitution in Balance bringen. Und, so lapidar es klingen mag: Ausdauersport hat positive Auswirkungen auf viele unangenehme Begleiterscheinungen der Wechseljahre gleichzeitig (z.B. Hitzewallungen, Osteoporose-Risiko, Depressionen, Reizbarkeit, Schlafstörungen etc.)</p>	<p>MB <a href="#">Ernährung</a> <a href="#">Phytohormone</a> in die Ernährung integrieren</p>



<p><b>Osteoporose, Knochendichte nimmt ab</b> (geschieht nach und nach)</p>	<p>Durch sinkenden Spiegel an Östrogenen lässt die Festigkeit der Knochen nach.</p>	<p>Östrogenhaltige Präparate, Phytoöstrogene (Lignane aus Leinmehl). Niedrig dosierte Testosteron-Substitution unterstützt ebenfalls die Knochendichte. Calciumreiche Ernährung, oder Calciumpräparate. Vitamin D unterstützt die Calciumaufnahme. Ausdauersport stärkt die Durchblutung der Knochenhaut und erhöht die Knochendichte (insbesondere Schwimmerinnen weisen eine höhere Knochendichte auf).</p>	<p>MB <a href="#">Ernährung</a> Phytohormone in die Ernährung integrieren, insbesondere Phytoöstrogen z.B. durch <a href="#">Leinmehl</a></p>
---	---	---	---

weitere Themen und ausführliche Beschreibung finden Sie im Kompakt Ratgeber Wechseljahre

[>>> hier zum Download](#)