

# Mit Frauenpower durch den Wechsel

Der diesjährige Tag der Apotheke steht im Zeichen der Frauengesundheit.

Informieren Sie sich über unterschiedliche Beschwerden während des Wechsels – nicht jede Frau reagiert gleich! – und die unterschiedlichen Möglichkeiten Ihnen den Übergang in die Postmenopause und die Jahre danach zu erleichtern.

Vielleicht gehören Sie zu den glücklichen Frauen, die diese Zeit völlig beschwerdefrei erlebt. Wenn nicht, so möchte ich Ihnen einen kurzen Einblick in mögliche Symptome und natürliche Arzneien zur Beschwerdelinderung geben:

Während die Monatsblutung beginnt unregelmäßig zu werden, kann es sein, dass die Brust spannt, sich die Figur verändert oder Sie sich gereizter als üblich fühlen. Das sind Zeichen dafür, dass Ihr Körper weniger bzw. unregelmäßiger Hormone produziert. Hier können Sie Erleichterung erfahren durch pflanzliche Arzneien, die sogenannte Phytohormone enthalten wie Mönchspfeffer, Yamswurzel, Traubensilberkerze oder Rotklee.

Ihr Nervenkostüm können Sie zu jeder Zeit des Wechsels mit Johanniskraut, Hopfen, Passionsblume und Baldrian unterstützen.

Das Scheidenmilieu verändert sich in diesen Jahren. Wenn sie unter vaginaler Trockenheit und erhöhter Infekt Anfälligkeit für Blasenentzündungen leiden, sollten Sie Ihr Scheidenmilieu im milchsäuren Milieu halten. Das gelingt mit entsprechenden Gels, Schaumpflegen und Vaginalzäpfchen. Meiden Sie in diesem Falle herkömmliche Seifen oder Waschgels zur Reinigung des Intimbereiches. Spezielle Übungen zum Training der Beckenbodenmuskulatur werden Ihnen das Leben erleichtern.

Auch der Knochenstoffwechsel ist hormonell beeinflusst, daher kann im Wechsel der Abbau von Knochenmasse zu Problemen führen. Entsprechende Präparate sollen den zu raschen Abbau verhindern. Sehr wichtig sind regelmäßige sportliche Betätigung und gesunde Ernährung. Wer regelmäßig sportelt, fördert den Knochenaufbau und wirkt der Gewichtszunahme entgegen. Es kann sein, dass Sie im Alter leichter Kieselsäure als Calcium in den Knochen einlagern; also verzagen Sie nicht, wenn ihr Osteoporose Medikament nicht ausreichend zu wirken scheint.

Die Gesichtszüge verändern sich, die Haut wird trockener, dünner und die Mimik gräbt sich zunehmend in Lachfältchen ein. Hier unterstützt Sie die Nachtkerze mit ihren wertvollen Ölen von innen und außen. Hautpflege ist nun wichtiger denn je. Übermäßige Schweißausbrüche erfahren am besten durch hochdosierten Salbeiextrakt oder homöopathische Mittel Linderung.

Auf Ihre Vitaminversorgung sollten Sie jetzt größten Wert legen. Die Vitamine des B-Komplexes sind essentiell für den Energie- und Nervenstoffwechsel und werden nun vermehrt benötigt, Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle im Immungeschehen und im Knochenstoffwechsel. Vitamine und Mineralstoffe benötigt der Körper auch zur Verbrennung der zugeführten Nährstoffe und diese können daher gegen ungewollte Gewichtszunahme helfen. Zur Gesunderhaltung des Herz-Kreislauf Systems sollten Sie auf ein ausgewogenes Verhältnis zwischen tierischen und pflanzlichen Fetten achten. Hoch ungesättigte Fettsäuren halten Gefäße, Schleimhäute und Haut glatt und geschmeidig.