



Gemeinsam durch die Wechseljahre

Als Mann und Frau durch die wechselreichen Jahre

Autorin: Eva Menderi

www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Was sind die Wechseljahre?.....	Seite 3
Ursachen und Verlauf.....	Seite 5
Typische Beschwerden.....	Seite 7
- physiologische Beschwerden.....	Seite 7
- psychosozialologische Probleme.....	Seite 8
Behandlungsmöglichkeiten.....	Seite 12
- Ernährung.....	Seite 12
- Phytoöstrogene.....	Seite 13
Hormontherapie oder alternative Heilverfahren?.....	Seite 14
- Hormontherapie.....	Seite 14
- Pflanzliche Mittel.....	Seite 16
Wechseljahre des Mannes.....	Seite 18
Wechseljahre mit neuen Perspektiven.....	Seite 20
Wertvolle Tipps aus dem Praxisalltag des Heilpraktikers Jörg Pantel.....	Seite 21
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 27



Was sind die Wechseljahre?

Als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet man den Zeitraum, in dem die Fortpflanzungsfähigkeit der Frau allmählich abnimmt. Dies betrifft in der Regel die Zeit zwischen dem 45. und dem 60. Lebensjahr. Allgemein sind diese Veränderungen darauf zurückzuführen, dass die Hormonproduktion in den Eierstöcken allmählich eingestellt wird.

Durch diese hormonellen Veränderungen kommt es bei den betroffenen Frauen zu zahlreichen vegetativen und psychischen Symptomen. Und auch wenn die Wechseljahre einen ganz natürlicheren Alterungsprozesses darstellen - also keine "Krankheit" sind -, treten bei rund 80 Prozent der Frauen in dieser Altersgruppe wechseljahrbedingte Beschwerden auf. Diese sind individuell unterschiedlich ausgeprägt, wobei aber etwa 30 Prozent der Frauen so stark unter den Symptomen leiden, dass es ihnen

schwer fällt, ihren Alltag ohne eine entsprechende medizinische Behandlung zu bewältigen.

Neben den rein physiologischen Beschwerden sind die Wechseljahre für viele Frauen auch deshalb eine schwierige Lebensphase, weil sie oft mit einschneidenden Veränderungen von äußeren Lebensumständen einhergehen. Und so sind die Betroffenen zusätzlich zu den körperlichen Beschwerden auch damit konfrontiert, dass sie einen Lebensabschnitt abschließen und sich in ihrer Lebenssituation ganz neu orientieren müssen. Im Hinblick darauf ist es also nicht verwunderlich, dass viele Frauen den Wechseljahren eher besorgt entgegensehen.

Und obwohl man von Wechseljahren vor allem im Zusammenhang mit dem natürlichen Alterungsprozess der Frau spricht, sind nicht nur Frauen davon betroffen. Immer mehr bekannt

wird auch das Phänomen der Wechseljahre beim Mann, welches medizinisch auch als "Klimakterium virile" oder "Andropause" bezeichnet wird. Dieser Lebensabschnitt geht ebenso mit einem Rückgang der Sexualhormone und physiologischen, psychologischen sowie soziopsychologischen Veränderungen einher. So stellt das Phänomen "Wechseljahre" sowohl bei der Frau als auch beim Mann einen vielschichtigen Umstellungsprozess dar, welcher sich in vielen verschiedenen Lebensbereichen zeigt.

Es lässt sich nicht bestreiten, dass diese Zeit mit einigen Herausforderungen einhergeht. Doch müssen die Wechseljahre eine Zeit des Leidens sein? Nein! Es gibt viele Möglichkeiten, die Wechseljahre angenehm zu gestalten und sie aktiv als Chance zum Beginn eines neuen Lebensabschnitts zu nutzen. Dabei sollte man sich vor Augen führen, dass bei der gestiegenen allgemeinen Lebenserwartung die Wechseljahre

ungefähr ein Drittel der gesamten Lebenszeit ausmachen. Sie sind also bei weitem nicht "der Anfang vom Ende", sondern der Beginn einer Lebensphase, die ganz neue Freiheiten und Möglichkeiten bietet. Dieser Ratgeber soll Sie dabei unterstützen, Ihre Wechseljahre von einer Last zu einer Lust zu machen. So können Sie im Folgenden Informationen zu Ursachen, Symptomen und Behandlungsmethoden der Wechseljahre bei der Frau sowie beim Mann finden - und herausfinden, wie Sie Ihre Wechseljahre genießen können.

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 - © absolut/fotolia

Seite 2 - © sonne Fleckl/fotolia

Seite 4 - © lamaka/fotolia