

### Diese Mädchen mit 52

Ja, genau, das ist kein Druckfehler! Du bist 52 Jahre alt und fühlst Dich sehr gut, hast Dich immer gepflegt, hast Sport betrieben, hast Dich bemüht, Dich nicht exzessiv zu sonnen, hast Dein Gewicht kontrolliert, und wenn Du so manche Falte entdeckt hast, hast Du diese als kleine "Geheimnisse" der Schönheit betrachtet.

Jedoch kostet es Dich plötzlich viel, die 2 Kilos zu verlieren, welche Du in der Weihnachtszeit zugenommen hast, Du verspürst spontane Hitzewallungen und den Fächer, den Du früher nur an Tagen von erstickender Hitze benutzt hast, kannst Du nicht mehr entbehren.

Außerdem schläfst Du schlechter, bist viel reizbarer und hörst von Deinen Kindern schreckliche Kommentare wie: „Mama, es scheint, als bist Du in den Wechseljahren!“



“Ich heiße **Ruth**, und bin 52 Jahre alt.  
#Wechseljahre.

### Nur eine normale körperliche Veränderung

Ja genau, in diesem Alter ist das völlig normal, obwohl es aber auch schon früher oder später auftreten kann. Die Wechseljahre entstehen durch das Aufhören der Eierstock-Funktion. Wenn diese im richtigen Alter auftreten, kann dies nicht als Krankheit angesehen werden, sondern als eine körperliche sowie entwicklungsbedingte Veränderung, welche im Leben einer Frau normal ist. Alle Symptome, über die Du vorher gelesen hast und das Aussetzen der Menstruation über mehrere Monate hindurch, kann darauf hindeuten, dass Du Dich in den Wechseljahren befindest. Wenn die Menstruation für 12 Monate ausbleibt, ist das ein sicheres Zeichen für den Beginn der Wechseljahre.

### Bleibt das so?

Die Wechseljahre betreffen alle Frauen, aber nicht jede Frau leidet unter den gleichen Symptomen oder der selben Intensität. In der Tat, 15% der Frauen erleiden keine Beschwerden. Wenn dies auf Dich zutrifft, dann hast Du Glück!

Es kann angenommen werden, dass die Wechseljahre begonnen haben, wenn die Menstruation über 12 aufeinanderfolgende Monaten ausgeblieben ist. Wegen des Mangels an Östrogen, kannst Du von diesem Moment an möglicherweise zusätzliche Veränderungen fühlen wie zum Beispiel Trockenheit im Vaginal-Bereich. Dies könnte Dein Sexualleben beeinflussen, da der Sex dadurch schmerzhaft sein kann. Es kann auch zu Inkontinenz kommen bei einigen kleinen Anstrengungen (Niesen, lautes Lachen), weil der Damm an Elastizität verliert.

### Du kannst diese Veränderungen mildern

Um diese Symptome abzuschwächen, existieren verschiedene wirksame und sichere Behandlungen, die unsere Frauenärzte im en HC Marbella

Dir empfehlen und Deinen Charakteristika entsprechend verschreiben können. Eine der von Spezialisten am meisten empfohlenen Methoden, diese Phase zu überwinden, ist die Hormonersatztherapie (HRT), deren Anwendung nicht schädlich ist, wenn diese im richtigen Moment und zur erforderlichen Zeit erfolgt. Vor Beginn der Therapie ist es wichtig zu wissen, dass diese speziell auf Deinen Fall angepasst sein sollte und welche deren Vorteile und Risiken sind. All dies wird bis ins Detail von unseren Spezialisten erklärt.

### Was Du wissen solltest

- ➔ Information und gesunde Gewohnheiten (Ernährung, Bewegung, Ruhe) sind immer die beste Basis für ein angenehmes Leben und um diese Phase positiv zu überwinden.
- ➔ Die von Deinem Gynäkologen betreute Hormonersatztherapie sowie die Linderung charakteristischer Symptome der Wechseljahre wie Hitzewallungen, verminderte Libido, Schlaflosigkeit, Angst und sogar Depression, ist wirksam zur Vorbeugung von Knochenschwund und verbessert das Herz-Kreislauf-System.
- ➔ Soja ist keine wundersame Verbindung und seine Wirksamkeit für die Symptome der Wechseljahre ist sehr begrenzt.
- ➔ Es existiert eine neue Lösung für einige der Symptome, welche die Wechseljahre mit sich bringen wie Scheiden-Trockenheit, Inkontinenz, usw. ... der Laser CO2.