

Klimakterium

Klimakterium Die Wechseljahre! Die Wechseljahre, das Klimakterium der Frau setzt meist zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr ein. Die Fortpflanzungs-fähigkeit erlischt allmählich. Als Menopause bezeichnet man den Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Durch das Nachlassen der Östrogenproduktion wird die Hemmwirkung der Östrogene auf die Gonadotropinausschüttung schwächer, vor allem der FSH-Spiegel steigt dann an. Die äußeren und in höherem Alter auch die inneren Genitalorgane bilden sich zum Teil zurück. (Quelle: Physiologie, Rut Bartels/Heinz Bartels Hrsg. Von Prof. Klaus D.Jürgens ISBN 3-437-26641-1) Häufigsten klimatischen Beschwerden!

- Neuro-Vegetative Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit, Schwäche, Müdigkeit, Depression, Ängstlichkeit, Libidoverminderung, Herzklopfen, Herzbeschwerden, Schwindel, Vergesslichkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, eingeschlafene Hände und Beine
- Körperliche Beschwerden wie Scheidentrockenheit, Brennen, Jucken, Harnverlust, Gelenkbeschwerden, Muskelschmerzen, Hauttrockenheit, Augenbeschwerden
- Gelbkörperhormon-Mangelbeschwerden wie Kopfschmerzen, Migräne, Ödeme, Schlafstörungen
- Stoffwechselbeschwerden wie Fettstoffwechselstörungen, Zuckerstoffwechselstörungen, Gefäßverkalkungen, Knochenstoffwechselstörung (Osteoporose)

Hormone und Hormonersatztherapie Hormone sind Botenstoffe, die neben Nervenzellen das wichtigste Informationsnetz in unserem Körper bilden. In Drüsen gebildet, gelangen die Hormone ins Blut und über die Blutgefäße ins Gewebe und in die Zielorgane.

Sie transportieren Informationen vom Gehirn zu den Organen und geben Rückmeldung.

Hormone sind für unsere Gefühlswelt besonders wichtig, zum Beispiel für:

- Wach/Schlafrhythmus
 - Wasserhaushalt
 - Blutdruck
 - Atmung
 - Fettstoff- und Glukosestoffwechsel
 - Menstruationszyklus
 - Libido und Sexualität
- Was ist eine Hormonersatztherapie? Hormonersatztherapie heißt, hormonelle Defizite ausgleichen wo Mangel besteht. Besonders Pflanzenhormone in unseren Lebensmitteln können hierfür eingesetzt werden. Alternative Pflanzenhormone:

- Isoflavone – in vielen Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Sojaprodukte
- Lignane – in Beeren und Vollkorngetreideprodukten z.B. Leinsamen
- Coumestane – wichtigster Lieferant sind Alfalfasprossen und Rotklee Ernährung zur Unterstützung!
- Vollwertige Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Salat
- Kohlenhydrate mit niedrigem Glykämischen Index
- Ausreichende Kalziumzufuhr z.B. in Form von Milch, Sesam, Amaranth, Mandeln ect.
- Zu meiden sind Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, fettreiche und zuckerhaltige Speisen ect.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Material und die Informationen auf diesem Server sind allgemeine Informationen. Bitte konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt bei gesundheitlichen Problemen. Die auf diesen Seiten gegebenen Informationen können den Besuch bei Ihrem Arzt nicht ersetzen. Alle Informationen auf diesem Server werden ohne jegliche Gewährleistung gegeben. Weiterhin geben wir keine Gewähr für die Vollständigkeit oder die inhaltliche Richtigkeit der gelieferten Informationen.