

Serena Lozza-Fiacco
Ulrike Ehlert

Ratgeber Wechseljahre

Informationen für Betroffene
und Angehörige

Inhalt

Vorwort	7
1 Die „Wechseljahre“ – Weshalb sind sie für Frauen ein relevantes Thema?	9
1.1 Hormonelle Veränderungen während der Wechseljahre	10
1.1.1 Weshalb kommen Frauen in die Wechseljahre?	11
1.1.2 Wovon hängt es ab, ob die Menopause früh oder spät eintritt?	12
1.1.3 Was passiert mit dem Zyklus in den Wechseljahren?	12
1.1.4 Was passiert mit den Hormonen in den Wechseljahren?	14
1.2 Merkmale der Wechseljahre und dazugehörige Krankheiten	16
1.2.1 Die einzelnen Phasen der Wechseljahre	18
1.2.2 Hitzewallungen und nächtliches Schwitzen	19
1.2.3 Schlafstörungen	21
1.2.4 Gewichtszunahme	24
1.2.5 Psychische Symptome und Erkrankungen	27
1.2.6 Sexualität und urogenitale Symptome	31
1.2.7 Körperliche Krankheiten	34
2 Bin ich jetzt alt? – Das Bild von Frauen in den Wechseljahren	38
2.1 Wie hat sich das Bild von Frauen in den Wechseljahren historisch entwickelt?	38
2.2 Heutige Sicht auf die Frau in den Wechseljahren	40
2.3 Die persönliche und kulturelle Einstellung zu den Wechseljahren ...	43
2.4 Gesundheit in den Wechseljahren basiert auf mehr als den Hormonen	44
3 Was tun, um möglichst gut durch die Wechseljahre zu kommen? ...	45
3.1 Welche professionellen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?	46
3.1.1 Kognitive Verhaltenstherapie	46
3.1.2 Achtsamkeitsbasierte Übungen	48
3.1.3 Behandlung mit Hormonen	49
3.2 Was kann ich selbst beitragen?	55
3.2.1 Ernährung	55

3.2.2	Bewegung und Sport	58
3.2.3	Schlaf	60
3.2.4	Stress und Entspannung	63
3.2.5	Mit belastenden Hitzewallungen umgehen	68
3.2.6	Ein wertebestimmtes Leben führen	70
4	Die Wechseljahre als Thema in der Partnerschaft, im Freundes- und Arbeitskreis sowie mit den eigenen Kindern	74
	Anhang	78
	Literatur	78
	Arbeitsblätter	81