



Viele Probleme im Wechsel

? Simone T. (48): „Ich bin voll im Wechsel! Ich habe einen aufgeblähten Bauch, innerhalb weniger Monate fünf Kilo zugenommen – obwohl ich Sport betreibe – und schwitze abnormal. Dazu kommen Schlafstörungen, und meine Haare werden immer dünner. Wie kann ich diese Beschwerden wieder loswerden?“

o Die beschriebenen Störungen sind mit größter Wahrscheinlichkeit auf die hormonelle Umstellung im Wechsel zurückzuführen. Manche Frauen spüren diese Phase gar nicht, andere haben massive Probleme. Wichtig ist es, vor jeder Selbstbehandlung einen Gynäkologen zu Rate zu ziehen, der einen sogenannten Hormonstatus erstellen wird.

Je nach Ergebnis des Tests kann mit Hormonersatz-Therapie mit natürlichen Hormonen oder fallweise auch mit pflanzlichen Substanzen (Phytotherapie) geholfen werden. Bei



Wechselbeschwerden lassen sich gut behandeln.

nur leichten Beschwerden genügt es oft, den Lebensstil etwas zu ändern: Mehr Eiweiß und weniger Fett essen, reichlich Ballaststoffe zuführen, nicht auf ausreichend Flüssigkeit vergessen!

Der Körper braucht mit zunehmendem Alter weniger Kalorien, dafür aber hochwertige Nahrungsmittel. Vor allem Sojaprodukte sind für Frauen im Klimakterium zu empfehlen. Ein guter Tipp für konsequente Frauen: Einmal in der Woche das Abendessen strei-

chen – das hält nicht nur schlank, sondern fördert auch die Bildung des „jung erhaltenden“ Wachstumshormones.

Gegen lästiges Schwitzen, trockene Schleimhaut und Schlafstörungen helfen das Samenöl des Granatapfels, Extrakte aus der sibirischen Rhabarberwurzel sowie Wurzelauszüge der



Dr. Doris Grablowitz, Fachärztin für Dermatologie, Spezialistin für Ästhetische Medizin aus Wien.
Kontakt: ☎ 01/512 91 92, ordi.dg@grablowitz.at, www.grablowitz.at

Sprechstunde

DR. MED. WOLFGANG EXEL
INTERVIEWT SPEZIALISTEN
AUS ALLEN GEBIETEN DER MEDIZIN
AUCH ONLINE UNTER
www.krone.at/gesund-fit

Traubensilberkerze und Rotklee. Dazu weiter viel Sport in der frischen Luft betreiben. Das verbrennt nicht nur Kalorien, es kurzelt auch die Produktion von „Glückshormonen“ an.

Bei dünner werdendem Haar setzt man sogenannte LED-Hauben erfolgreich ein. Sie sehen den Trockenhauben beim Friseur ähnlich. Die Behandlung ist schmerzlos und sollte einmal wöchentlich 10-mal hintereinander durchgeführt werden.

In Kombination mit speziellen Tinkturen werden die Haare wieder dichter und kräftiger.

Foto: misty - stock.adobe.com