

Ganz schön heiß hier

Cool und stark durch die Wechseljahre

Nach den Babyboomern kommt nun die Pillenknick-Generation in die Wechseljahre. Ob Naturheilkunde oder Hormonersatztherapie: Top-Expertin Dr. med. Daniela Paepke gibt in ihrem neuen Buch die besten Strategien gegen Hitzewallungen und Co. Sie zeigt hormonfreie Behandlungswege auf und gibt wertvolle Tipps aus der gynäkologischen Praxis. Diese helfen auf natürliche Weise, sich in seinem Körper wohlfühlen und den neuen Lebensabschnitt zu feiern.

Plötzlich sind sie da, die Wechseljahre – und jede Frau muss ihren eigenen Weg finden, die Schwelle zu diesem neuen Lebensabschnitt zu überschreiten. Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und ein paar Kilo mehr auf der Waage bedeuten für viele Stress pur. Die hormonelle Umstellung fällt oft auch mit gravierenden persönlichen Umbrüchen zusammen. Dr. med. Daniela Paepke zeigt, dass die Wechseljahre eine große Chance sind. **Denn nun kann sich jede Frau mutig und selbstbewusst neu erfinden.** Nie ist frau so frei, stark und sexy wie jetzt! Es gilt, **körperliche und seelische Ressourcen zu aktivieren, um die neue Lebensphase positiv zu gestalten.** Um den Prozess auf allen Ebenen zu unterstützen, zeigt die Autorin, **was Naturheilkunde und Schulmedizin leisten können**, wenn Schweißausbrüche & Co. den Alltag schwer machen. Sie steht den Leserinnen wie eine gute Freundin zur Seite, räumt mit gängigen Mythen auf und gibt wertvolle Tipps aus der gynäkologischen Praxis. **Ihre bewährten Strategien helfen, dass frau sich wieder wohl in ihrem Körper fühlt und den neuen Lebensabschnitt feiern kann.**



**Priv.-Doz. Dr. med.
Daniela Paepke**
Ganz schön heiß hier
224 Seiten
18,99 € [D] | 19,60 € [A]
ISBN 978-3-96584-206-9

ET 03. Juni 2022



Dr. med Daniela Paepke

»Wechseljahre sind Zeiten des Aufbruchs – und die Chance, einen ganz besonderen Menschen neu kennenzulernen: sich selbst.«

Die Gynäkologin Daniela Paepke gilt im deutschsprachigen Raum als eine der Top-Expertinnen für komplementärmedizinische Therapien. Begonnen hat für die Oberärztin in der Frauenklinik rechts der Isar in München alles mit einer Ausbildung zur Hebamme, an das sie ein Medizinstudium anhängte. Ihr Berufswunsch: Frauenärztin mit Leib und Seele. Das Zentrum für Integrative Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum rechts der Isar verdankt sich ihrem Engagement. Heute berät sie hier jeden Tag ihre Patientinnen, von denen nicht wenige mitten in ihren Wechseljahren stehen, wie sie ganzheitlich gesünder leben können und bei frauentypischen Erkrankungen ihren Heilungsprozess aktiv und positiv mitgestalten können.



Dr. med Daniela Paepke

Frau Dr. Paepke, ist Ihnen während Ihrer Wechseljahre auch manchmal ganz schön heiß geworden?

Ich gehöre zum Glück zu den Frauen, die ihre Wechseljahre recht gut und mit eher gemäßigten Temperaturen überstanden haben. Im Prinzip ging es mir wie einer Patientin von mir, deren Geschichte ich in unserem Buch erzählt habe. Ich habe diese Phase tatsächlich als einen enormen Schub an körperlicher und kreativer Kraft erlebt. Trotzdem bekam auch ich Schlafstörungen. Die habe ich mit Hilfe von Melatonin, Progesteron und Schlafhygiene jetzt ganz gut im Griff. Zudem musste ich deutlich mehr beim Essen aufpassen. Aber da ich schon immer gerne Sport getrieben und mich gesund ernährt habe war, ist das nie ein echtes Problem gewesen.

Da ich als Ärztin naturgemäß körperliche Symptomen schnell richtig einordnen kann und auch sehr genau auf meinen Körper höre und achte, ist es für mich natürlich leichter, bestimmte Anzeichen frühzeitig zu deuten und diese dann zügig zu therapieren. Und so habe ich in meinem Wechsel sehr schnell jedem aufkommenden Symptom die nötige Aufmerksamkeit und Behandlung geschenkt. Wir dürfen einfach niemals vergessen, dass wir nur DIESEN einen Körper haben und um den müssen wir uns gut kümmern, vor allem in der Phase der Wechseljahre.

Warum wird bei uns Frauen immer noch so getan, als ob das Älterwerden eine ganz besondere Katastrophe darstellt, die sich die Natur für uns ausgedacht hat?

Älter werden ist definitiv nichts für Feiglinge und es hat auch bei mir etwas gedauert, damit zurecht zu kommen, dass ich meinem Körper seit Beginn des Wechsels noch mehr Pflege und Aufmerksamkeit geben muss, damit es ihm jeden Tag gutgeht. Wahrscheinlich hängt es damit zusammen, dass wir im Westen einer Denkweise anhängen, in der wir Menschen uns mit etwa 40 Jahren auf dem Höhepunkt unserer Entwicklung erleben und danach lässt alles nach. Untersuchungen von Altersforschern haben außerdem gezeigt, dass hierzulande das Alter meist mit mangelnder Leistungsfähigkeit und sinkender Produktivität gleichgesetzt wird. Bei der Frau kommt dann noch der Faktor abnehmender Fruchtbarkeit ins Spiel. Dabei wird aber völlig außer Acht gelassen, dass jede Frau genauso wie jeder älter werdenden Mann Erfahrungen und Kompetenzen erworben hat, die wichtig sind auch für die Jüngeren. Im besten Fall hat man es mit einer gereiften Persönlichkeit zu tun, die fit und attraktiv ist und viel geben kann, – je nachdem natürlich, wie gut man für sich sorgt. In Norwegen oder Japan ist das anders: Hier nehmen die Älteren – Frauen wie Männer – viel länger am Arbeitsleben und damit auch am gesellschaftlichen Leben aktiv teil. Deshalb fallen die Altersbilder in diesen Ländern viel optimistischer aus als bei uns. Bei uns fürchten die Menschen körperliche Einschränkungen, das hat der letzte Alterssurvey gezeigt. Altwerden ist gleichgesetzt mit körperlich Verluste einfahren. Und eine Frau ab 50, so lautet die stillschweigende Übereinkunft, wird jetzt zum Schatten ihrer selbst. Das ist natürlich völliger Nonsense und überhaupt nicht zeitgemäß. Wenn eine Frau im Wechsel und



Dr. med Daniela Paepke

im besten Fall natürlich auch all die Jahre zuvor gut auf sich achtet und einen gesunden Lifestyle pflegt, kann sie auf gesunde Weise alt werden und dabei noch viele viele Jahre gut aussehen, sexy und kraftvoll sein.

Plädieren Sie deshalb in Ihrem Buch so ausdrücklich für einen offenen Umgang mit Wechseljahrsalaisen wie knacksenden Gelenken und trockener Scheide?

Unbedingt. Nur das schafft einen positiven, sensiblen Zugang zu sich selbst. Eine Frau sollte ihren Körper in den Zeiten, in denen die Hormone so Achterbahn fahren wie zuvor nur in der Pubertät oder einer Schwangerschaft, immer noch als allerbeste Freundin wahrnehmen. Der Körper ist kein Feind, nur weil er signalisiert: Hallo, ich bin unruhig, ich mache mir Sorgen. Diese oder jene Situation ist mir jetzt echt zuviel, deshalb fahre ich jetzt gleich aus der Haut oder Sorge für einen ordentlichen Schweißausbruch oder ich fahre die Herzfrequenz nach oben. Ich fühle mich nämlich so, als hätte ich viel zu viel zu erledigen und wie soll ich das alles schaffen? Das macht mir Angst ... Es ist sehr wichtig, das alles zu akzeptieren als Teil von sich und als etwas Natürliches, das auch wieder vergeht, wenn man in seinem neuen Gleichgewicht nach der Menopause angekommen ist. Solange diese hormonelle Balance aber auf sich warten lässt und das kann in den Wechseljahren durchaus einige Jahre dauern, ist frau gefragt, dass sie gut für sich sorgt. Jetzt ist auch nicht die Zeit, peinlich zu verschweigen, dass vielleicht die Blase tröpfelt, nur weil man gehustet hat oder dass der Sex unangenehm ist, weil es in der

Scheide zieht und brennt. Wichtig ist deshalb auch ein vertrauensvolles Verhältnis zu seinem Hausarzt und zur Frauenärztin und der Mut diese Probleme alle in der Sprechstunde anzusprechen. Denn leider sprechen auch die Ärztinnen und Ärzte ihre Patientinnen zu selten zu ihrer Sexualität und Problemen an. Auch da wollen wir mit unserem Buch Frauen ermutigen, mehr Selbstfürsorge zu betreiben. Vielleicht hilft es einfach zu wissen, dass diese Probleme ganz viele Frauen in den Wechseljahren betreffen, das macht es dann hoffentlich einfacher darüber zu sprechen

Was passiert eigentlich genau in den Wechseljahren?

Unser Eizellvorrat in den Eierstöcken geht zur Neige und infolgedessen fährt unser Körper nach und nach die Produktion mancher Hormone zurück. Weil diese Geschlechtshormone aber sehr wichtig sind für unser Wohlbefinden und unsere körperliche und auch geistige Gesundheit – also nicht nur dafür, dass wir Kinder bekommen können – bekommen wir dieses Gefälle auch in jeder Zelle zu spüren. Unsere Biologie sagt uns, dass wir jetzt in die Zeit hinüberwechseln, in der wir auf natürlichem Wege keine Kinder mehr bekommen können. Man kann es aber auch so sehen: Der Zeitpunkt um die letzte Menstruation markiert ganz deutlich den Eintritt in eine dritte Lebensphase.

Und das betrachten Sie als Chance?

Ja unbedingt, denn diese ist heutzutage dank der verbesserten medizinischen Versorgung



Dr. med Daniela Paepke

zunehmenden Wohlstands für viele Menschen richtig lang. Heute werden wir Frauen im Schnitt 83 Jahre alt und haben nach dem Wechsel also jede Menge Zeit für jede Menge Leben.

Außerdem entspricht eine Fünfzigjährige heute nicht einer Fünzigjährigen von vor 20 Jahren. Sie steht heute in der Mitte ihres Lebens und sieht in der Regel zehn Jahre jünger aus, bei guter Pflege und guten Genen auch ohne Nachhilfe. Das Leben bleibt spannend. Heute ist die Zahl der gelebten Jahre längst nicht mehr der Maßstab für unser wirkliches Alter. Und nur weil unsere Eierstöcke in Rente gehen, sollten wir uns auf keinen Fall von unserer Weiblichkeit verabschieden.

Mir ist es im Gespräch mit meinen Patientinnen immer sehr wichtig, dass sie das Älterwerden als natürlichen Vorgang begreifen, der nicht wehtut, sondern vor allem spannend ist. Wichtig ist auch der richtige Blick auf die in die Wechseljahre fallenden Krisen, denn mit ihnen entwickeln wir uns ebenfalls jeden Tag ein Stück weiter und irgendwann haben wir all das gemeistert und es kehrt Ruhe rein. Jetzt ist der Zeitpunkt erreicht, um sich auf die Schulter zu klopfen und stolz darüber zu sein, was wir alles geschafft haben nach Karriere aufbauen, vielleicht Kinder bekommen und dazu noch eine Familie managen.

Je nachdem, wie gut wir auf uns achten, ob wir körperlich und geistig aktiv sind und uns gesund ernähren, können wir den Prozess unseres Alterns beschleunigen oder verlangsamen. Und wir können ihn intensiv und positiv erleben, indem wir uns weiterentwickeln, Erwartungen anders

priorisieren, Emotionen und Beziehungen loslassen, die nicht mehr gut für uns sind, und insgesamt das Leben weitsichtiger betrachten und lockerer nehmen.

Worauf sollte sich eine Frau in den Wechseljahren einstellen?

Das ist individuell völlig unterschiedlich, bei der einen dauern sie länger, bei der anderen sind sie kürzer. Auch wenn im Körper die gleichen Prozesse stattfinden, so erlebt jede Frau diese Phase in einer anderen Intensität, und jede kann anschließend, wenn dieser Lebensabschnitt sich dem Ende zugeneigt hat, ihr ganz eigenes Buch darüber schreiben. Es gibt Frauen, die haben keine Wechseljahresbeschwerden. Als Ärztin kann ich dazu nur sagen, dass sie weder über besondere Tricks verfügen, um mit dieser Phase geschmeidiger umzugehen, noch dass sie belastbarer als andere sind. Frauen, die Symptome entwickeln, sollten daher nicht als Sensibelchen oder wehleidig abgetan werden. Auch sie erleben den Wechsel mit Haut und Haar! Darüber hinaus kann es vorkommen, dass Frauen lange Zeit gar keine Beschwerden haben und dann plötzlich über Nacht wie von einem Tsunami von ihnen überrollt werden. Es gibt also Frauen OHNE und Frauen MIT Wechseljahresbeschwerden. Beides ist völlig normal.

Sind Hitzewallungen oder Gelenkbeschwerden nicht auch Familiensache und ererbt?

Nein, deshalb hilft es übrigens auch wenig, bei der eigenen Mutter oder Großmutter nachzufragen.



Dr. med Daniela Paepke

Natürlich mag es eine bestimmte familiäre Neigung zu bestimmten Malaisen geben, das heißt aber noch lange nicht, dass diese schicksalhaft sind und sich Hitzewallungen von einer Frauengeneration auf die nächste vererben. Wie wir leben, was wir essen und trinken, ob wir uns genug bewegen, ob wir unser Leben mögen und es sinnhaft finden, ob wir positive Beziehungen zu anderen Menschen haben oder solche, die uns eher belasten, all das hat im Zusammenspiel mit unserer Persönlichkeit und Lebenserfahrung viel mehr Einfluss auf unsere Wechseljahre, ob sie uns Probleme machen oder eher nicht, als Vererbung.

Warum machen Wechseljahre dann so vielen Frauen Angst?

In diesen Jahren zwischen 45 und 60, in denen Medizinerinnen und Mediziner die Wechseljahre ansiedeln, ist auf allen Ebenen viel los. Einerseits steuern wir dem Höhepunkt unserer persönlichen Entwicklung entgegen. Der lateinische Begriff „climacterius“, aus dem sich das Wort „Klimakterium“ ableitet, der medizinische Fachbegriff für die Wechseljahre, bedeutet aber ursprünglich „Wendezeit“ oder „Krise“. Jetzt werden die Kinder erwachsen oder kommen in die Pubertät, die eigenen Eltern werden gebrechlicher und betreuungsbedürftiger, Freundinnen gehen, neue kommen, im Job wird vielleicht nochmal ein neues Kapitel aufgeschlagen oder eine Beziehung geht auseinander, weil sie sich unter Umständen nach all den gemeinsamen Jahren überlebt hat.

Natürlich kommt es in den Wechseljahren auch zu Unsicherheiten auf der körperlich-seelischen Ebene. Die lassen sich aber in aller Regel im Gespräch mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt klären. Viele Begleiterscheinungen sind ja völlig normal. Dazu gehört zum Beispiel neben den typischen Zyklusstörungen das Gefühl, nicht mehr so durchpowern oder auch die Nächte in aller Ruhe durchschlafen zu können. Auch, dass der Mund vielleicht plötzlich ständig trocken ist oder die Augen jucken gehört dazu, genauso wie das Gefühl, dass die Beziehung lieblos geworden ist, weil man sich nur noch niedergeschlagen fühlt oder von plötzlichen Panikattacken heimgesucht wird.

Welche Rolle spielt bei Ihren Empfehlungen die Hormonersatztherapie?

Erstens sind wir unseren Hormonen nicht hilflos ausgeliefert, auch wenn sie weniger werden und sich deshalb stärker bemerkbar machen als sonst. Denn auch das Leben, das wir führen, wirkt immer auf die Produktion der Hormone. Dazu gehört, wie wir uns ernähren, ob wir ausreichend trinken, ob wir unsere Tage mehr im Sitzen oder aktiv verbringen, wie erholsam unser Schlaf ist und natürlich auch, wie wir es mit Rauchen und dem Genuss von Alkohol halten. Ein Hormonersatz kommt für alle diejenigen Frauen infrage, denen Wechseljahresbeschwerden so zu schaffen machen, dass die Lebensqualität erheblich beeinträchtigt ist. Heutzutage kann eine



Dr. med Daniela Paepke

moderne Hormonersatztherapie, sofern sie richtig eingesetzt wird, Frauen mit Symptomen gut helfen. Hier werden auch kaum noch synthetisch veränderte Hormone verwendet, wie das beispielsweise in den meisten Antibabypillen der Fall ist. Als Basis für diese sogenannten bioidentischen Hormone dienen Pflanzenstoffe. Sie sind verschreibungspflichtig und werden von Frauenärztinnen oder -ärzten in Form von Tabletten, Pflastern, Vaginalzäpfchen oder Gelen verordnet. So können geringere Mengen eingesetzt werden und das Risiko für Nebenwirkungen sinkt. Denn natürlich gibt es dieses wie bei jedem Medikament, allerdings werden Arzt oder Ärztin bei Bedarf immer nur so viele Hormone wie nötig und nur so lange wie nötig verordnen. Für mich ist die Hormonersatztherapie allerdings nur ein Weg, um Frauen in den Wechseljahren zu unterstützen.

Sie setzen bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden auch stark auch naturheilkundliche Maßnahmen. Warum?

Viele Frauen um die 45 sind es heute gewohnt, ihr Leben selbstbestimmt die Hand zu nehmen. Zugleich möchten Sie gut auf sich achten. Bei den gesundheitlichen Empfehlungen zu den häufigsten Beschwerden in den Wechseljahren hat mich deshalb der Wunsch vieler Frauen nach einer ganzheitlichen Medizin geleitet. Ich habe in den letzten Jahren die Erfahrung gemacht, dass immer mehr Frauen ursachenorientiert behandelt werden wollen und nicht nur nach Symptomen. Sie möchten Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und mit

Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt auf Augenhöhe sprechen und mitentscheiden, wenn es um die Behandlung ihrer Beschwerden geht.

„Natürliche“ Methoden, die die Selbstheilungskräfte aktivieren und wenig Nebenwirkungen haben, sind dabei einerseits ein Lifestyle-Trend, andererseits aber auch die beste Ergänzung zur Schulmedizin, die uns zur Verfügung steht. Mittlerweile sind wir hier mit einem großen Erfahrungsschatz ausgestattet, der teilweise auch durch wissenschaftliche Untersuchungen gut belegt werden konnte. Die Vorteile der Komplementärmedizin, die aus verschiedenen Disziplinen und Bereichen besteht, liegen dabei auf der Hand. Während sich die traditionelle Schulmedizin auf physiologisch messbare Mechanismen bei der Entstehung von Beschwerden konzentriert, berücksichtigt die Alternativmedizin zusätzlich die Faktoren, die Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit erhalten helfen. Dazu gehören auch die Psyche, die Emotionen und der Lebensstil.

Ihr wichtigster Tipp für die heißen Zeiten?

Jetzt ist der richtige Augenblick, um den Weg zu einem gesundheitsbewussteren Lebensstil einzuschlagen und das jeden Tag. Spätestens mit Mitte vierzig macht uns unser Körper ja unmissverständlich deutlich, dass er vielleicht ein bisschen besser ernährt, gepflegt und auch bewegt werden will, um nicht krank oder im Zeitraffer alt zu werden. Bewegung beispielsweise gilt auch unter Schulmedizinerinnen und Schulmedizinern als eines der besten Naturheilmittel. Sie kann Krankheiten verhindern helfen und die



Dr. med Daniela Paepke

Selbstheilungskräfte aktivieren, ist garantiert frei von unerwünschten Zusatzstoffen und verlängert das Leben. Für jede Frau gibt es eine Sportart, die soviel Spaß macht, dass sie sie regelmäßig betreibt, indoor oder outdoor. Kombiniert sie das mit regelmäßigen Entspannungs- und Erholungszeiten und einer gesunden, mediterran inspirierten Ernährungsweise, die sie mit allen Nährstoffen versorgt, die sie jetzt braucht, ist sie schon auf der sicheren Seite. Sollten trotz allem Probleme auftauchen, ist es wichtig, das offene Gespräch mit der Frauenärztin zu suchen. Leichtere Beschwerden kann man mit Hilfe der Tipps im Buch selbst behandeln, bei hartnäckigeren Probleme sind wir Ärzte mit zuständig. Auch hierfür findet die Leserin viele Ratschläge im Buch, die sie mit ihrer Ärztin besprechen kann.

Genauso wichtig wie Bewegung, Entspannung und konkrete Behandlungsmöglichkeiten in den Wechseljahren sind übrigens auch gute Freundschaften und soziale Kontakte, die eine Frau als wohltuend empfindet. Das Ganze wird gewürzt mit einer Prise Zufriedenheit und sie kommt happy durch den Wechsel.



Dr. med Daniela Paepke

Frau Dr. Paepke, bitte ergänzen Sie:

Eine Frau, die dieses Buch liest, ...

... weiß, dass die Wechseljahre ein natürlicher Prozess in ihrem Leben ist
... kann sich offen und selbstbewusst mitteilen, wenn es darum geht, dass sie sich mehr Verständnis und Unterstützung wünscht, ohne sich dabei schlecht zu fühlen
... wird zur Inspiration für andere Frauen und Freundinnen im Wechsel

Eine Frau dieses Buch nicht liest, ...

... verpasst die Chance, mehr über sich selbst zu erfahren
... erfährt nicht, welche Fragen sie ihrer Ärztin oder ihrem Arzt stellen kann, damit diese sie besser unterstützen
... „muss“ tatsächlich ihre Wechseljahre und eventuelle unangenehme Begleiterscheinungen aushalten, ohne etwas für sich tun zu können

Ich verspreche, dass dieses Buch ...

... gut verständlich über alles, was eine Frau über diese spannende Lebensphase wissen sollte, informiert und dass jede Leserin bei Beschwerden sofort etwas für sich tun kann, damit es ihr besser geht
... einen medizinisch nachgewiesenen Zugewinn an Wohlbefinden und Lebensqualität bietet, weil alle empfohlenen Anwendungen praxiserprobt und sicher sind

Cool und stark durch die Wechseljahre zu gehen bedeutet, ...

... zu wissen, dass ich jederzeit etwas für mich tun kann, wenn mein Körper oder meine Psyche signalisieren, dass sie jetzt Hilfe brauchen
... das Bewusstsein, den eigenen Wechseljahren nicht ausgeliefert zu sein und das Leben auch dann gut im Griff zu haben, wenn es mal etwas heißer wird

Alle, die die von mir vorgeschlagenen Wege mitgehen ...

... werden sich schon beim Lesen gut fühlen, weil die Lektüre unterhaltsam ist und Spaß macht
... werden garantiert jede Menge hilfreicher Tipps für den nächsten Besuch bei der Ärztin oder wohltuende Anwendungen finden, wenn sich typische Wechseljahressymptome bemerkbar machen sollten
... sind coole, starke Frauen (oder zumindest zufriedener und gut gelaunt)

Die drei Ratschläge, die jeder Frau in ihren Wechseljahren am meisten bringen, sind ...

1. genau zu wissen, was sich in Körper, Geist und Seele jetzt alles abspielt
2. dass die Wechseljahre kein Ausnahmezustand sind, sondern ein Teil des Lebens
3. dass sie gegen jede Beschwerde etwas für sich tun kann



DIE AUTORIN

PD Dr. med.
Daniela Paepke

PD Dr. med. Daniela Paepke ließ sich neben dem Medizinstudium in anthroposophischer Medizin, den klassischen Naturheilverfahren und klassischer Homöopathie ausbilden. Sie ist außerdem Ernährungsmedizinerin (DGEM) und berät täglich Patientinnen, wie sie mehr für sich tun und ihren Lifestyle optimieren können. Dr. Daniela Paepke gilt im deutschsprachigen Raum zudem als führende Expertin für komplementärmedizinische Therapien begleitend zur klassischen Krebstherapie.



© Michael Wilfling

DER VERLAG

ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag



Nina Hack — nina.hack@edel.com

Edel Verlagsgruppe GmbH — Kaiserstraße 14b — 80801 München — ZS - Ein Verlag der Edel Verlagsgruppe

ich meinen Mann nach wie vor begehrenswert und fasste ihn gern an. Es war wirklich ein Dilemma. Mit meiner Frauenärztin besprach ich dann endlich das Thema. Da meine Schwester an Brustkrebs erkrankt war und ich mitbekommen hatte, was im Falle einer Krebstherapie auf mich zukommen würde, kam für mich keine Hormonersatztherapie infrage. Aber meine Ärztin empfahl mir ein ambulantes, schmerzfreies Laserverfahren für meine Vagina. Und siehe da, schon nach der ersten Behandlung ging es mir besser. Leider übernimmt meine Krankenkasse die Kosten der Therapie nicht, die drei- bis viermal im Jahr angewandt werden sollte.) Die Feuchtigkeit nahm sofort zu, und auch mein Mann war happy, weil er merkte, dass mir Sex wieder anfang, Spaß zu machen. Außerdem bekam ich noch Zäpfchen zu Scheidenpflege verordnet. Ich fühl mich wieder am Leben.

Anja, 56 Jahre

Ist Ihr Östrogen Spiegel im Lot, geht es Ihnen gut. Denn mit seiner Unterstützung wird auch die Aktivität des Wohlfühlhormons Serotonin erhöht. In den fruchtbaren Jahren schwanken die Östrogenkonzentrationen allerdings mit jedem Zyklus und diese Schwankungen bekommen Sie vielleicht auch jeden Monat mit. Reichlich Östrogene führen beispielsweise auch zu vermehrter Wassereinlagerung im Gewebe und zu wiederkehrenden Spannungsgefühlen in der Brust bis hin zu Periodenschmerzen (auch bei Einnahme der Pille). Bei einer Schwangeren wiederum sorgt ein hoher Östrogen Spiegel dagegen für den berühmten Nestbautrieb und bei Nicht-Schwangeren für den nicht weniger bekannten Putztrieb vor oder während der Regel. Östrogen kann außerdem kann schön auf die Stimmung schlagen und richtig wütend machen. Rein biologisch gesehen macht es ja Sinn: Mütter sind, hormonell so ausgerüstet, in der Lage, auch mal mit Klauen und Zähnen ihre Brut zu verteidigen...

Auch in den Wechseljahren gibt es Phasen der Östrogen dominanz (siehe dazu auch Seite 70), was jetzt erst einmal paradox klingt. Um diesen Zusammenhang besser zu verstehen, müssen wir uns das noch mal genauer anschauen.

Zum Zeitpunkt der Wechseljahre ist eine Frau zwischen 45 und 55 Jahre alt, und genauso alt sind jetzt die letzten verbliebenen Eizellen im Eierstock. Es stehen also zu Beginn eines neuen Zyklus nicht mehr so viele Eizellen zur Verfügung und daher sinkt die Hormonproduktion. Immer häufiger findet auch der Eisprung gar nicht mehr statt, sondern das nicht geplatze/gesprungene Eibläschen wächst im Eierstock munter weiter und produziert Östrogen, aber ohne den Gegenspieler Progesteron, denn dieses Hormon, so haben wir ja gelernt, wird erst nach dem Eisprung gebildet (der jetzt nicht stattgefunden hat: kein Eisprung = kein Progesteron). Dies führt dazu, dass wir mitunter extrem hohe Östrogenwerte im Blut finden. Und unter diesem Überschuss baut sich die Gebärmutter Schleimhaut immer weiter auf, was dann zu Blutungsstörungen (siehe Seite 92) führt. Weitere Folgen dieser Östrogen dominanz sind:

- Brustspannen
- Zysten im Eierstock
- Einlagerung von Flüssigkeit im Gewebe
- vermindertes Lustgefühl
- erhöhtes Risiko für Gebärmutterkrebs



Mein Wechseljahre-Tagebuch

TAG & MONAT: _____
 GEWICHT: (1 = wenig/Wenig) _____
 BAUCHUMFANG: (1 = messen/Wenig) _____
 PERIODE: (schr./mittel./leicht./Schmierblutung./Besonderheiten) _____

MORGENS

WIE GEHT ES MIR? (Beschwindigkeitssymptome) _____

MEINE STIMMUNG: _____

WANN EINGESCHLAFEN? _____ WANN AUFGEWACHT? _____
 WIE GESCHLAFEN? _____

WAS GETRÄUMT? _____

WAS HABE ICH GEGESSEN? _____

WAS UND WIE VIEL HABE ICH GETRUNKEN? _____

MITTAGS

WIE GEHT ES MIR? (Beschwindigkeitssymptome) _____

MEINE STIMMUNG: _____

STRESSBELASTUNG: (hoch, mittel, niedrig) _____

SYMPTOME: Unterleibschmerzen = U, Brustspannen = B, Schwellen = S, Verdauungsstörungen = VS, Müdigkeit = M, Gelenksbeschwerden = G, Helligkeit = H, depressive Verstimmungen/Stimmungsschwankungen = DV, Vergesslichkeit = V, Libidofall = L

WAS HABE ICH GEGESSEN: _____

WAS UND WIE VIEL HABE ICH GETRUNKEN: _____

ABENDS

WIE GEHT ES MIR? (Beschwindigkeitssymptome) _____

MEINE STIMMUNG: _____

STRESSBELASTUNG: (hoch, mittel, niedrig) _____

WAS HABE ICH GEGESSEN? _____

WAS UND WIE VIEL HABE ICH GETRUNKEN? _____

BEWEGUNG ÜBER DEN TAG: (was und wie lange?) _____

SEX GEHABT? (ja, nein) _____

MEDIKAMENTE, DIE ICH EINGENOMMEN HABE: _____

ANWENDUNGEN: (z. B. Leber-Wickel, welche und wann, welche Wirkung?) _____

WAS HEUTE ALLES GUT WAR: _____

THEMA FÜR MEINEN NÄCHSTEN ARZTBESUCH: _____

