



WIENER PROGRAMM 
FÜR FRAUENGESUNDHEIT

Entspannt durch die Wechseljahre

Infos, Tipps und praktische Übungen

**Stadt
Wien**

Entspannt durch die Wechseljahre

Infos, Tipps und praktische Übungen

Alle Broschüren des Wiener Programms für Frauengesundheit können auch auf unserer Webseite heruntergeladen und kostenlos bestellt werden.

Wir sind erreichbar

Tel: +43 1 4000 84200

frauengesundheit@ma24.wien.gv.at

frauengesundheit.wien.at



Danke!

Dieser Text wurde mit der Unterstützung eines Expertinnenbeirats erarbeitet. Wir bedanken uns für die sachkundige Unterstützung, regen Austausch und gute Zusammenarbeit.

Dr.ⁱⁿ Mag.^a Christina Bässler

Sportwissenschaftlerin,
Wiener Programm für Frauengesundheit

Mag.^a Susanne Ergott-Badawi

Vizepräsidentin der Apothekerkammer Wien

Dr.ⁱⁿ Bibiana Kalmar

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Ärztin für Psychosomatische Medizin,
Ärztin für Allgemeinmedizin

Mag.^a Stephanie Pinter

Apothekerin

Mag.^a Daniela Thurner

Ernährungswissenschaftlerin,
Wiener Programm für Frauengesundheit

Mag.^a Harriet Vrana

Psychotherapeutin,
Beraterin FEM Frauengesundheitszentrum

Mag.^a Hilde Wolf

Klinische und Gesundheitspsychologin,
Leiterin Frauengesundheitszentrum FEM Süd,
Vizepräsidentin des Berufsverbands Österreichischer
Psycholog*innen

Inhaltsverzeichnis

2	Kontakt
4	Danke!
	1. Ein neuer Lebensabschnitt: Die Wechseljahre
6	Tanz der Hormone
8	Prä-Menopause: Die Veränderungen fangen an
9	Peri-Menopause: Der Wechsel ist jetzt da
11	Menopause: Ab jetzt Regel-los
12	Post-Menopause: Der Tanz der Hormone ist vorbei
	2. Mein neues Ich
13	Offen mit dem Wechsel umgehen
	3. Zeit für Selbst-Fürsorge
14	Alles tun was gut tut
15	Beziehungen als Kraftquelle
15	Sexualität und Intimität genießen
16	Gesund essen
18	Vorsorge-Untersuchung machen
19	Aktiv sein und Bewegung machen
20	Kraft-Übungen für zu Hause
	4. Mit Freude ins Regel-lose Leben
28	Entspannt durch die Wechseljahre
	Adressen und Informationen
29	Apothekensuche
29	Informationen
29	Kostenlose Bewegungs- und Fitnessangebote
29	Medizinisches Clearing und Beratung
29	Podcasts
30	Psychologische Unterstützung
31	Impressum



1. Ein neuer Lebensabschnitt: Die Wechseljahre

Tanz der Hormone

Alle Menschen kommen in die Wechseljahre – das ist ganz natürlich. Ähnlich wie in der Pubertät stellt der Körper den Hormonhaushalt noch einmal um. Hormone sind Botenstoffe im Körper von allen Menschen. Sie werden von Drüsen und Gewebe gebildet und ins Blut abgegeben. Frauen produzieren in den Eierstöcken die Hormone Östrogen und Progesteron. Östrogen ist wichtig für die Ausbildung der weiblichen Geschlechtsmerkmale und für den Menstruationszyklus, also für die Regelblutung. Progesteron ist wichtig, damit eine Schwangerschaft entstehen und ausgetragen werden kann.

In den Wechseljahren wird die Produktion von beiden Hormonen verringert. Eine Folge ist das Ausbleiben der Regelblutung. Wenn die Hormonproduktion in den Wechseljahren reduziert wird, ist zu Beginn dieser Umstellungsphase eine Schwangerschaft nur sehr schwer, später gar nicht mehr möglich. Wir sagen daher Wechseljahre, weil wir von der Zeit, in der wir Kinder bekommen können, in die Zeit wechseln, in der das nicht mehr möglich ist. Der Fachausdruck für die Wechseljahre heißt Klimakterium.

Die Umstellung der Hormone bringt immer körperliche und psychische Veränderungen mit sich. An diese müssen wir uns erst gewöhnen. Das kennen wir von der Pubertät oder einer Schwangerschaft. So ist es auch, wenn die Hormonproduktion in den Wechseljahren wieder reduziert wird. Auch da müssen wir uns an die Veränderungen gewöhnen, die in dieser Zeit ganz natürlich sind.

Jede Frau kann die Wechseljahre anders empfinden. Manche sind vor allem erleichtert, dass die Regelblutungen nun vorbei sind und sie sich keine Sorgen mehr um Verhütung machen müssen. Manche Frauen merken gar nichts oder spüren nur leichte Anzeichen des Wechsels. Andere wiederum leiden unter stärkeren Symptomen. Die Dauer der Wechseljahre ist bei jeder Frau unterschiedlich, beträgt aber durchschnittlich 9 Jahre.

Die Wechseljahre sind ein Prozess, der in verschiedenen Phasen abläuft: Die Abbildung zeigt, welche Phasen es gibt. Wir sehen, dass die Hormone Östrogen und Progesteron ab dem 40. Lebensjahr der Frau weniger werden. Schauen wir uns an, was die einzelnen Phasen für uns bedeuten und wie wir damit umgehen können.

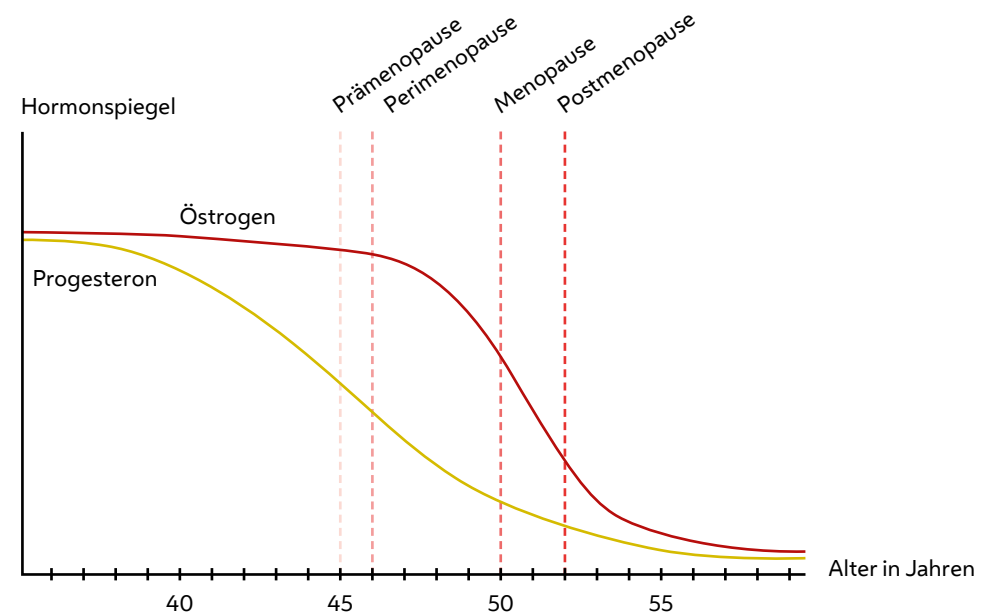


Abb.: Veränderung der Hormone Östrogen und Progesteron in den Wechseljahren

Prä-Menopause: Die Veränderungen fangen an

Die Prä-Menopause ist die Zeit vor dem Wechsel. Prä bedeutet vor. Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Die Wechseljahre können ganz langsam oder ganz plötzlich, mit sehr allgemeinen Symptomen beginnen.

Wenn Sie um die 45 Jahre alt sind und neue, für Sie nicht typische Beschwerden haben, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber. Denn es könnte der Wechsel sein.

In der Prä-Menopause kommt es, meistens auch durch Stress, zu einem Progesteron-Mangel.

DAS KANN IN DER PRÄ-MENOPAUSE PASSIEREN

- die Regelblutung kann stärker oder schwächer werden
- die Regelblutung kann länger oder kürzer dauern
- die Zeit bis zur nächsten Regelblutung kann sich verändern
- Einlagerung von Wasser in Beinen, Armen oder Gesicht
- Spannungsgefühl in der Brust
- Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Gereiztheit
- Schwindel
- stärkeres Hungergefühl
- Gewichtszunahme

Tipps:

Gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sowie viel Bewegung tun gut und helfen, das Gewicht zu halten.

Die Regelblutung verändert sich und damit auch der Zyklus und die Fruchtbarkeit der Frau. Für Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch ist es Zeit, sich mit diesem Thema auseinanderzusetzen und loszulassen.

Peri-Menopause: Der Wechsel ist jetzt da

Die Peri-Menopause ist die Zeit des Wechsels. Peri bedeutet herum. Hier bedeutet es, um die Zeit der letzten Regelblutung herum. Die Regelblutung wird immer schwächer. Die Abstände zwischen den Regelblutungen können unregelmäßig werden. Die Peri-Menopause beginnt meistens 1 bis 2 Jahre vor der letzten Regelblutung. Sie endet ungefähr 1 Jahr nach der letzten Regelblutung. In dieser Zeit können Beschwerden auftreten, die jetzt auch am stärksten sein können.

DAS KANN IN DER PERI-MENOPAUSE PASSIEREN

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche am Tag und in der Nacht
- Müdigkeit und Antriebslosigkeit
- Schwierigkeiten beim Konzentrieren
- trockene Haut und Haare
- trockene Schleimhäute (zum Beispiel in den Augen oder auch in der Scheide)

Tipps bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen:

- abwechselnd kalt und warm duschen
- Sport hält die Körpertemperatur im Gleichgewicht
- leichtes Essen und Flüssigkeit helfen, Hitzewallungen zu verringern

Tipps bei Schlafstörungen:

- warme Milch mit Honig trinken
In dieser Mischung ist Tryptophan. Das ist eine Vorstufe des Schlaf-Hormons Melatonin, das Schlaf fördert.
- wenig Koffein zu sich nehmen, vor allem nicht am Abend
- Blaulicht vermeiden (zum Beispiel vom Handy oder vom Computer-Bildschirm)
- Schlafzimmer abdunkeln

DA SICH IN DIESER ZEIT SO VIEL VERÄNDERT, KÖNNEN SICH AUCH GROSSE FRAGEN STELLEN. ZUM BEISPIEL:

- Wer bin ich als Frau?
- Wie trete ich als Frau in der Gesellschaft auf?
- Welche Funktion habe ich? Wo ist der Sinn?

Tipp:

Jetzt ist es wichtig, sich auszutauschen und mit jemandem darüber zu sprechen. Das können Freund*innen, die Familie oder auch professionelle Hilfe sein.

**WOHLFÜHLEN: MIT PFLANZLICHER HILFE,
PSYCHOLOGISCHER UNTERSTÜTZUNG ODER
HORMONELLER THERAPIE**

Es gibt viele Möglichkeiten, die helfen, sich in dieser Zeit wohlfühlen.

Pflanzen, die in den Wechseljahren helfen können

Wenn Ihre Beschwerden nicht zu stark sind, können auch Phyto-Östrogene helfen. Das sind pflanzliche Östrogene. Phyto-Östrogene sind zum Beispiel in Soja, Rotklee, Traubensilberkerze, Bohnen, Getreide, Nüssen, Hülsenfrüchte oder Tofu enthalten. Fragen Sie in der Apotheke, welche Mittel und Teemischungen für Sie bei Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüchen oder Schlaflosigkeit am besten geeignet sind.

Psychologische Unterstützung

Wenn Sie an depressiven Verstimmungen oder Ängsten, Reizbarkeit oder Weinerlichkeit leiden, holen Sie sich psychologische oder psychotherapeutische Hilfe. Bleiben Sie nicht allein mit diesen schwierigen Gefühlen. Sie müssen nicht alles aushalten. Es gibt viele Möglichkeiten: Gespräche mit Psychotherapeut*innen oder Psycholog*innen. Oder auch bestimmte Medikamente, die Ärzt*innen verschreiben können.

Hormon-Therapie und bio-idente Hormone

Bei einer Hormon-Therapie sollen die Beschwerden und Erkrankungen, die Frauen in den Wechseljahren belasten, mit Hormonen verringert und beseitigt werden. Dabei nehmen Frauen Medikamente mit genau den Hormonen, die der Körper in den Wechseljahren selbst zu wenig produziert. Es gibt Tabletten, Pflaster, Cremes und Gele.

Viele Frauen haben noch Studienergebnisse in Erinnerung, die Hormontherapie in den Wechseljahren mit Brustkrebs in Zusammenhang bringen. Doch es hat sich viel getan im Bereich Hormon-Therapie: Jetzt werden andere Hormone eingesetzt und auch die Menge an Hormonen, die Frauen zu sich

nehmen, hat sich reduziert. Daher ist das Risiko, Brustkrebs zu bekommen, nicht mehr groß. Diese neuen Erkenntnisse beruhen auf jahrzehntelangen Untersuchungen. Sie haben auch gezeigt, dass eine richtig durchgeführte Hormontherapie gesundheitsverbessernd ist. Viele Erkrankungen werden positiv beeinflusst, zum Beispiel Osteoporose (das ist Knochenschwund), Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Alzheimer.

Wie sieht eine Hormon-Therapie nun aus? Es werden fast immer bio-idente Hormone eingesetzt. Bio-ident bedeutet, dass diese Hormone den körper-eigenen Hormonen in ihrer Struktur entsprechen. Sie sind also genau gleich wie die Hormone, die bisher von Ihren Eierstöcken produziert wurden. Welche Hormone, wie viele Hormone und in welcher Form Sie die Hormone nehmen können, ist für jede Frau anders. Das hängt von vielen Faktoren ab: von Ihrer körperlichen Verfassung, Vor-Erkrankungen oder auch von der Familien-Anamnese (Krankheiten oder Besonderheiten in der Familie). Deshalb ist es so wichtig, alles genau in einem ausführlichen Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt zu besprechen. Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt wird Sie beraten, wann welcher Hormonstatus hilfreich ist. Der Hormonstatus zeigt, wie viele Hormone in Ihrem Körper sind. Wird Ihnen eine Hormon-Therapie von einer Ärztin oder einem Arzt verordnet, ist nur die Rezeptgebühr zu bezahlen.

Menopause: Ab jetzt Regel-los

Die Menopause ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Dieser Zeitpunkt kann erst im Nachhinein festgestellt werden, nämlich erst dann, wenn Sie ein Jahr lang keine Regelblutung mehr gehabt haben.

Das durchschnittliche Menopausen-Alter ist 52 Jahre. Im Körper kommt es in dieser Zeit zu einem Östrogen-Abfall. Das kann auch gute Folgen haben, zum Beispiel bilden sich Myome (gutartige Knoten in der Gebärmuttermuskulatur) oder auch Endometriose („versprengte“ Gebärmutter Schleimhaut außerhalb der Gebärmutter) nach der Menopause oft zurück.

Post-Menopause: Der Tanz der Hormone ist vorbei

Die Post-Menopause beginnt 6 Monate nach der letzten Regelblutung. Post bedeutet nach. Der Körper hat sich mit den Veränderungen der Hormone angefreundet. Die Östrogen-Produktion sinkt stark ab. Viele Frauen fühlen sich jetzt durchsetzungsstärker, klarer in ihren Bedürfnissen und entscheidungsfreudiger. Meist bessern sich die Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche. Manche Beschwerden können jedoch bleiben.

DAS KANN IN DER POST-MENOPAUSE PASSIEREN

- Trockenheit der Schleimhäute, zum Beispiel der Scheide. Manche Frauen haben Schmerzen oder bekommen öfter Blasenentzündungen. In der Apotheke bekommen Sie rezeptfreie Produkte, die helfen können. Ärzt*innen verschreiben Cremes, Zäpfchen oder Tabletten, die Östrogen enthalten.
- Osteoporose oder Knochenschwund kommt öfter vor. Das Hormon Östrogen schützt die Knochen. Wenn der Körper weniger Östrogen produziert, wird die Knochendichte weniger. Das kann zu Knochenbrüchen führen. Die Knochendichte können Sie bei Ärzt*innen messen lassen.

Tipps:

Bewegung, Vitamin D und Lebensmittel mit Kalzium stärken die Knochen. Kalzium steckt in Nüssen, Milchprodukten, Soja, Fisch und grünem Gemüse. Vitamin D kann der Körper selbst bilden, wenn er genug Sonnenlicht bekommt. Deshalb ist Bewegung im Freien wichtig.

2. Mein neues Ich

Offen mit dem Wechsel umgehen

In unserer Gesellschaft wird nicht viel über die Wechseljahre gesprochen. Die Wechseljahre sind also noch immer ein Tabu. Wenn Frauen offen mit ihrem Wechsel umgehen und über ihre Erfahrungen und Veränderungen sprechen, kann der Wechsel endlich zu einer Lebensphase werden, für die man sich nicht schämen muss.

Der Körper verändert sich ein Leben lang, nicht erst in den Wechseljahren. Mit einer positiven Einstellung zum Wechsel gewinnen Sie Lebensfreude. Die Zeit des Umbruchs kann so zu einem Aufbruch in etwas Schönes, Neues werden. Denn Schönheit kommt von innen. Sie ist nicht faltenfrei, aber sie lächelt.

Ein gestärktes Selbstbewusstsein und neue Erfahrungen können der Gewinn der vergangenen Jahre sein. Dies gilt es, in Ihre neue Lebensphase mitzunehmen: Vielleicht stehen Sie mit beiden Beinen im Berufsleben, vielleicht müssen Sie sich neu orientieren, wechseln den Job oder beginnen eine Fortbildung. Vielleicht kümmern Sie sich noch um Ihre minderjährigen Kinder oder gewöhnen sich erst daran, dass Ihre erwachsenen Kinder ausgezogen sind. Es kann aber auch sein, dass Sie Ihre Eltern oder Schwiegereltern pflegen müssen.

Die Wechseljahre fallen also auch oft mit großen Veränderungen im Berufs- und Privatleben zusammen. Aber ganz egal wie Ihre konkrete Lebenssituation aussieht und welche Herausforderungen auf Sie zukommen: Sie können mit Neugierde, Wissen und Erfahrung noch viele spannende Jahre gestalten. Diese Aussicht lohnt den Blick nach vorne. Nehmen Sie sich trotz aller Herausforderungen so viel Zeit wie möglich für sich und Ihre Bedürfnisse.



3. Zeit für Selbst-Fürsorge

Alles tun was gut tut

Der Wechsel bringt viele Veränderungen. Im Mittelpunkt stehen Sie. Sie haben es zu einem guten Teil selbst in der Hand, wie Sie durch den Wechsel und die Zeit danach gehen. Selbst-Fürsorge ist dabei ganz wichtig. Denn wer gut für sich selbst sorgt, steigert das eigene Wohlbefinden.

Frauen sollen und wollen oft für andere da sein – für Kinder, Partner*innen, Familie und Freund*innen. Sehr leicht gerät das eigene Ich dabei in Vergessenheit. Und das ist schade. Dabei hat Selbst-Fürsorge nichts mit Egoismus zu tun!

Selbst-Fürsorge bedeutet sich Zeit für Dinge zu nehmen, die Ihnen gut tun und Ihre Gesundheit verbessern. Sie hilft auch dabei Stress leichter zu bewältigen und Ihre Kraft zu steigern.

Planen Sie Zeit für sich selbst unbedingt ein. Denken Sie daran: Zeit für sich selbst gleich wichtig wie all die anderen Termine im Kalender. Auch Partner*innen und Kinder werden lernen, die Zeit für Ihre Selbstfürsorge zu respektieren. Der Wechsel kann also auch trotz aller Veränderungen und Herausforderungen der Beginn für mehr Selbst-Fürsorge sein.

Beziehungen als Kraftquelle

Ob Mädelsabend, Kaffeeklatsch oder stundenlange Telefonate mit der (besten) Freundin: Miteinander reden tut einfach gut! Sprechen Sie offen über Ihre Wechselzeit und wie es Ihnen damit geht. Diese Erfahrungen zu teilen, ist für beide Seiten hilfreich und schafft Verbundenheit! Das kann gerade in der Zeit des Wechsels eine Stütze sein und viel zum Wohlbefinden beitragen.

Sexualität und Intimität genießen

Die Fähigkeit, Lust und Liebe zu spüren, bleibt ein Leben lang. Sex und Erotik sind nicht nur in der Jugend wichtig. Sexualität verändert sich im Leben von Menschen. Bis zur Zeit des Wechsels haben Frauen viel Lebenserfahrung gesammelt und wissen daher besser, was sie wollen und was ihnen gefällt. Das kann Sex in und nach den Wechseljahren neu und besonders sinnlich machen.

Guter Sex braucht eine gute Einstellung zum eigenen Körper und zu den eigenen Bedürfnissen. Den Körper können Sie durch Vieles stärken, zum Beispiel durch Bewegung, Sport, Entspannung, eine positive Einstellung zum Leben, Ernährung und auch durch ärztliche Hilfe. All das steigert auch das seelische Wohlbefinden. Es ist gesund für Sie, Ihre Sexualität zu leben, ob mit sich oder mit anderen. Übrigens: Sexuelle Erregung verbessert die Durchblutung generell und besonders im Genital-Bereich.

SEXUALITÄT BRAUCHT EIN GUTES MITEINANDER

Achten Sie auf genug Zeit füreinander. Dazu gehören auch liebevolle Berührungen und Umarmungen im Alltag, gemeinsame Gespräche und gemeinsame Unternehmungen. Bei gemeinsamen Ausflügen und Urlauben haben Sie außerdem mehr Zeit für sexuelle Begegnungen als Paar. Die Verhütung sollte bis zur Menopause verwendet werden.

AN VERÄNDERUNGEN ANPASSEN

Die hormonellen Umstellungen im Wechsel können körperliche und seelische Veränderungen bewirken, zum Beispiel: Lustlosigkeit, schwache Erregbarkeit, Probleme beim Orgasmus, Scheiden-Trockenheit und Schmerzen beim Sex. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt darüber. Es gibt viele Möglichkeiten der Hilfe, zum Beispiel Medikamente, Cremen oder Sex-Spielzeug.

Tipps bei Trockenheit der Scheide:

- Leinsamen regen die Produktion von Schleim an.
- Leinsamenkur: Einen Teelöffel geschroteten Leinsamen in Joghurt oder Müsli geben und essen. Viel Wasser dazu trinken.
- Vulva nur mit warmem Wasser waschen. Keine Seife oder Duschgel verwenden, diese trocknen die Vulva noch mehr aus.

Gesund essen

Gesund essen bedeutet, auf die richtige Menge von Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten und Ballaststoffen zu achten.

EIWEISS

Eiweiß ist wichtig für den Aufbau von Muskeln. Ab 30 Jahren baut der Mensch Muskelmasse ab und baut Fett auf. Deshalb braucht der Körper viel Eiweiß.

Tipps:

- Bei jeder Mahlzeit sollten Sie Eiweiß essen. Zum Beispiel von Pflanzen: Soja, Bohnen, Linsen, Erbsen, Haferflocken, Getreide. Zum Beispiel von Tieren: Fettarme Milchprodukte. Das sind zum Beispiel Topfen, Skyr, Hüttenkäse, Fisch, Fleisch.
- Obst, Gemüse und Vollkornprodukte: Sie geben dem Körper Mineralien, Vitamine und Ballaststoffe.

Tipps:

- Essen Sie jeden Tag 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.
- Für die Verdauung sind Ballaststoffe wichtig. Essen Sie am besten jeden Tag Ballaststoffe. Sie stecken in Samen, Kohlrarten, Beeren, Vollkornbrot und fermentierten Lebensmitteln. Das sind zum Beispiel Sauerkraut und Kefir.

FETTE

Wir unterscheiden gesättigte und ungesättigte Fette. Ungesättigte Fette sollten in der täglichen Ernährung überwiegen.

Tipps:

- Ungesättigte Fette sind zum Beispiel in: Olivenöl, Leinöl, Rapsöl, Nüssen, Fischen, Meeresfrüchten.
- Gesättigte Fette sind zum Beispiel in: Kokosfett, Palmöl, Butter, Käse, Wurst. Von diesen Fetten sollten Sie wenig essen.

PHYTO-ÖSTROGENE

Phyto-Östrogene sind pflanzliche Östrogene. Sie stecken auch in vielen Lebensmitteln und helfen bei Beschwerden im Wechsel.

Tipps:

Viele Phyto-Östrogene sind in diesen Lebensmitteln enthalten:

- Sojabohnen, Sojamilch, Tofu, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte
- Grünes Gemüse, zum Beispiel Brokkoli, Zucchini, Kohlsprossen, Kohlrarten
- Knoblauch, Zwiebel, Leinsamen.

KALZIUM UND VITAMIN D

Die Knochen brauchen Kalzium und Vitamin D, damit sie gesund bleiben. In Milchprodukten, in bestimmten Obstsorten (Kiwi, Orangen, Mandarinen, Brombeeren) und Gemüsesorten (Kürbis, Brokkoli, Zucchini, Spinat, Karfiol) ist viel Kalzium. Vitamin D ist in Pilzen und fettreichem Fisch, zum Beispiel in Hering oder Lachs enthalten.

Tipp:

Der Körper braucht Sonnenlicht, um Vitamin D zu produzieren. Deshalb haben im Winter viele Menschen zu wenig Vitamin D. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann überprüfen, wie viel Vitamin D in Ihrem Körper ist. Wenn Sie zu wenig haben, können Sie Vitamin D Tropfen nehmen.

Vorsorge-Untersuchung machen

Vorsorge-Untersuchungen sind für Ihre Gesundheit wichtig. Damit können viele chronische Krankheiten früher erkannt und rechtzeitig behandelt werden.

Das sind wichtige Vorsorge-Untersuchungen:

- Gynäkologische Untersuchungen: Ihre Frauenärztin oder Ihr Frauenarzt kann so Brustkrebs und Gebärmutterhalskrebs früh erkennen. Fragen zu Regelblutung, Sexualität und Verhütung werden besprochen.
- Messung der Knochendichte: Das ist eine Röntgen-Untersuchung. Bei Verdacht auf Osteoporose werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.
- Mammographie: Dabei untersucht man die Brust auf Veränderungen, um Brustkrebs früh zu erkennen. In Österreich können Frauen ab 40 Jahren am kostenlosen Früh-Erkennungsprogramm teilnehmen.
- Koloskopie: Die Darmspiegelung ist die wichtigste Kontrolluntersuchung bei der Früherkennung von Darmkrebs.

Aktiv sein und Bewegung machen

Bewegung macht Spaß. Kraft-Training und Übungen, die Muskeln aufbauen, helfen bei Beschwerden im Wechsel. Ihre Knochen bleiben länger gesund, wenn Sie regelmäßig Sport machen. Gesundheit und Gleichgewichtssinn verbessern sich. Bewegung kann also Schmerzen und Krankheiten verhindern.

HIER EIN PAAR KRAFT-ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Diese Übungen können Sie zu Hause machen. Sie brauchen keine Ausrüstung dafür. Am besten machen Sie von jeder Übung 2 bis 3 Durchgänge. Ideal ist es, wenn Sie die Übungen regelmäßig 2 bis 3 Tage pro Woche machen.

Wichtig:

- Fangen Sie immer mit dem Aufwärmen an, damit Sie sich nicht verletzen.
Zum Beispiel: Laufen Sie auf der Stelle, beginnen Sie langsam und werden Sie dann ein wenig schneller. Das machen Sie ungefähr 3 Minuten. Springschnurspringen bringt Sie auch in Schwung. Dann machen Sie jeweils 20 Hampelmänner und Twist-Sprünge, denn Sprungübungen sind besonders wichtig für Ihre Knochen.
- Wenn Sie bei einer Übung Schmerzen spüren, hören Sie mit der Übung auf. Es geht nicht um Leistung, sondern um Freude an der Bewegung.
- Atmen Sie bei den Übungen in den Bauch ein und wieder vollständig aus. Der Bauch hebt sich beim Einatmen und senkt sich beim Ausatmen. Oft vergessen wir bei Anstrengung zu atmen. Die Atmung hilft Ihnen, die Bewegungen zu machen.
- Ihre Beine, Arme oder Ihr Rücken sollten, je nach Übung, guten Kontakt mit dem Boden haben.
- Beginnen Sie jede Übung langsam und genau. Wenn Sie sich sicher in der Bewegung fühlen, können Sie schneller werden. Bleiben Sie genau, auch wenn Sie die Übung schneller machen. So verhindern Sie Verletzungen.

Hampelmänner oder Jumping Jacks



Stellen Sie sich mit beiden Beinen gut auf den Boden. Die Füße sind ein wenig mehr als schulterbreit auseinander. Stehen Sie aufrecht. Die Arme lassen Sie auf beiden Seiten herunterhängen. Atmen Sie ein. Bringen Sie jetzt beide Arme über Ihren Kopf. Gleichzeitig öffnen Sie beim Springen die Beine und atmen aus. Dann senken Sie die Hände wieder und bringen im Springen die Füße wieder zusammen.

Machen Sie 20 Hampelmänner.

Twist-Sprünge oder Twist Jumps



Stellen Sie sich mit beiden Beinen gut auf den Boden. Gehen Sie ein bisschen in die Knie. Während Sie springen, drehen Sie den Unterkörper einmal nach rechts und einmal nach links. Die Arme und der Oberkörper drehen sich nicht mit, sie bleiben gerade. Die Drehung kommt nur aus der Hüfte. Vergessen Sie nicht auf das Atmen.

Machen Sie 20 Twist-Sprünge.

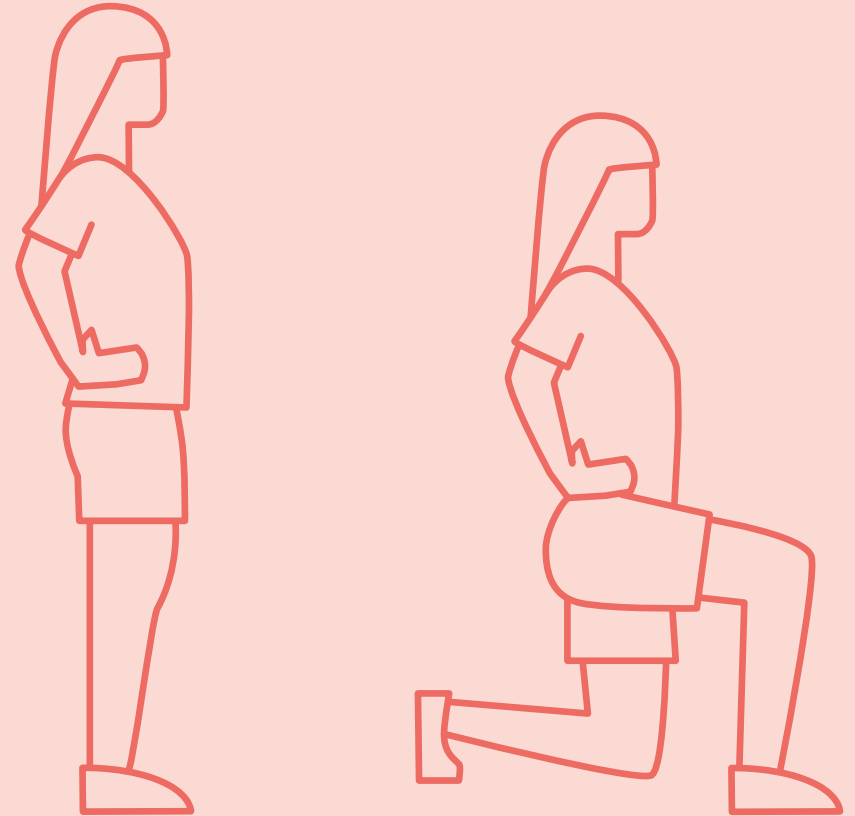
Kniebeugen oder Squats



Stellen Sie sich mit beiden Beinen gut auf den Boden. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Sessel nach hinten. Die Arme strecken Sie nach vorne. Beim Aufstehen strecken Sie die Beine und spannen den Po an. Beim Aufstehen einatmen, beim Hinsetzen ausatmen.

Machen Sie 15 Kniebeugen.

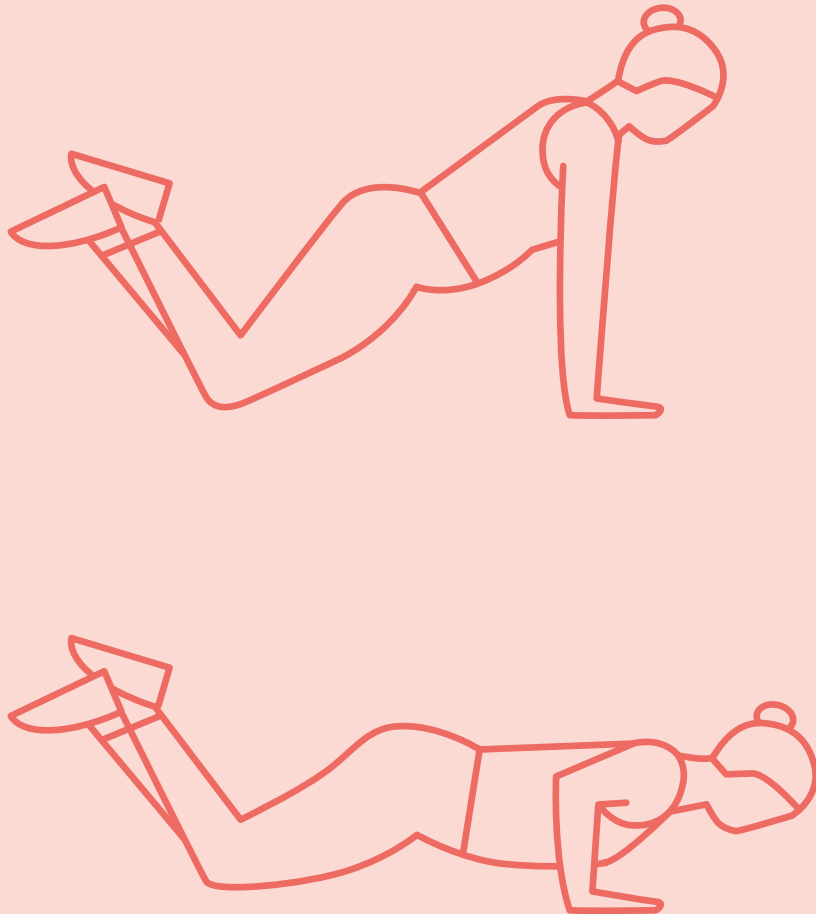
Ausfallschritt oder Lunges



Stellen Sie sich mit beiden Beinen gut auf den Boden. Die Füße sind hüftbreit auseinander. Die Hände legen Sie auf die Hüften. Atmen Sie ein. Stellen Sie jetzt den rechten Fuß nach vorne, wie bei einem großen Schritt. Atmen Sie aus. Gleichzeitig beugen Sie die Beine und senken die Hüfte, bis das linke Knie fast den Boden berührt. Dann drücken Sie sich wieder in den Stand hoch und stellen das Bein zurück in die Ausgangsposition. Der Oberkörper soll immer gerade sein. Wechseln Sie das Bein nach einer Ausführung.

Machen Sie 30 Ausfallschritte mit jedem Bein.

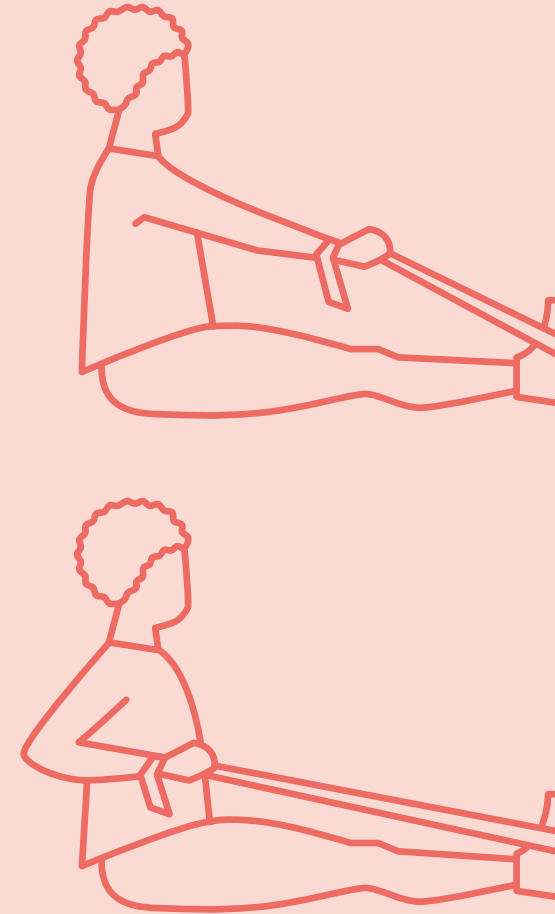
Knie-Liegestütz oder Knee Push Ups



Legen Sie sich auf den Boden. Stützen Sie beide Hände in Schulterhöhe auf, ganz nah am Körper. Ziehen Sie die Füße in Richtung Po. Spannen Sie die Körpermitte an. Beugen und strecken Sie jetzt die Arme. Vom Kopf bis zu den Knien ist Ihr Körper eine gerade Linie. Kopf gerade halten, nicht hängen lassen. Atmen Sie beim Hinuntergehen aus und beim Hinaufgehen ein.

Machen Sie 15 Knie-Liegestütze.

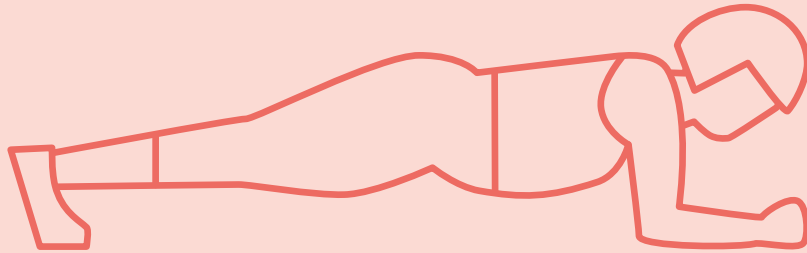
Rudern



Sie brauchen ein Widerstandsband, das ist ein elastisches Fitnessband aus Gummi. Oder Sie nehmen ein Handtuch. Setzen Sie sich auf den Boden. Winkeln Sie die Beine leicht an. Spannen Sie das Handtuch um die Füße. Sie sollten eine leichte Spannung spüren. Halten Sie den Oberkörper gerade. Die Ellenbogen sollten Sie ganz nah am Körper haben. Ihre Arme sind ausgestreckt. Atmen Sie ein. Ziehen Sie jetzt die Arme seitlich nach hinten. Atmen Sie dabei aus. Am Ende ziehen Sie die Schulterblätter zusammen. Dann strecken Sie die Arme wieder nach vorne.

Machen Sie die Bewegung 15 Mal.

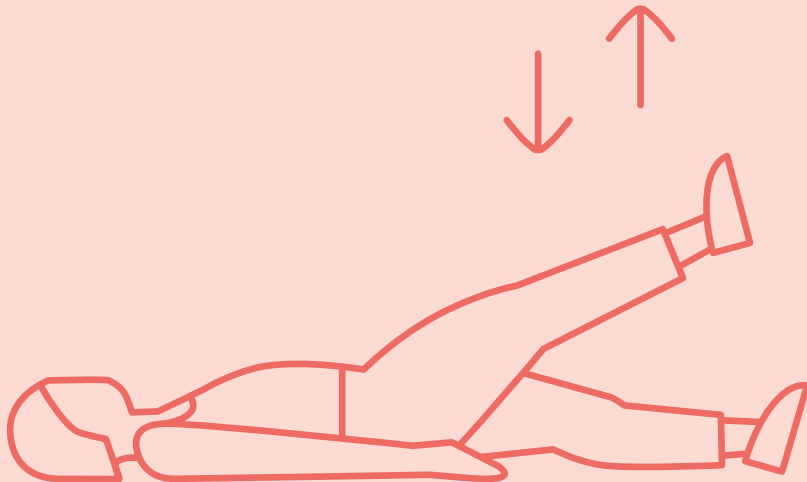
Unterarmstütz oder Plank



Stützen Sie sich mit den Unterarmen am Boden auf. Ellbogen und Schultern sind übereinander. Die Daumen zeigen zueinander. Spannen Sie den Bauch und den Po an. Den Kopf halten Sie in einer Linie mit dem Körper. Halten Sie die Position 30 Sekunden lang. Tief einatmen und tief ausatmen.

Anfänger*innen halten die Position 30 Sekunden und steigern sich langsam, Fortgeschrittene halten die Position 60 Sekunden.

Schere oder Scissor Kicks



Legen Sie sich auf den Rücken. Legen Sie den Kopf auf den Boden. Legen Sie die Arme neben dem Körper ab. Strecken Sie die Beine in die Luft. Der Winkel zwischen Beinen und Boden sollte ungefähr 30 Grad haben. Halten Sie die Beine in der Luft. Bewegen Sie das rechte Bein nach unten und gleichzeitig das linke Bein nach oben. Dann umgekehrt. Wie bei einer Schere. Atmen nicht vergessen. Wichtig: Der untere Rücken muss immer am Boden bleiben. Zur Unterstützung können Sie die Hände unter den Po legen. Spannen Sie den Bauch an. Die Bewegung kommt von den Bauchmuskeln, nicht aus dem Rücken.

Machen Sie 20 Scheren-Bewegungen.

Entspannung oder Cool Down

Nach dem Training ist es wichtig, dass Sie noch lockere Bewegungen machen. Dann können sich die Muskeln entspannen und diese bekommen mehr Sauerstoff.

Laufen Sie noch 3 Minuten locker auf der Stelle, schütteln Sie dabei Ihre Arme aus. Atmen Sie tief ein und aus. Danach legen Sie sich auf den Boden. Finden Sie eine angenehme Position, Ihr Körper sollte gut am Boden aufliegen. Bleiben Sie 5 Minuten liegen, schließen Sie die Augen.

Toll! Sie haben es geschafft!



4. Mit Freude ins Regel-lose Leben

Entspannt durch die Wechseljahre

Jede Frau kommt in die Wechseljahre. Die Wechseljahre sind keine Krankheit und kein Grund, sich zu fürchten. Wenn Sie wissen, was in Ihrem Körper passiert und was in den Wechseljahren auf Sie zukommen kann, ist schon ein wichtiger Schritt gemacht. Denn: Es gibt so vieles, um gut und gesund durch diese Zeit zu kommen. Ihre Einstellungen zum Wechsel und auch zum Älterwerden können einen großen Einfluss darauf haben, wie Sie die Veränderungen in dieser Zeit erleben. Die eigenen Lebensumstände und Herausforderungen, die Sie meistern müssen, spielen auch eine Rolle. Für manche Frauen sind die Wechseljahre auch ein guter Zeitpunkt, um einen Rückblick auf ihr bisheriges Leben zu machen. Manche Frauen sehen den Wechsel als Chance, ihr Leben bewusst neu auszurichten. Nehmen Sie diesen neuen Lebensabschnitt als etwas, das er ist: Eine Zeit, in der SIE im Mittelpunkt stehen und die mit Lebensfreude gefüllt werden kann. Neugierde und Gelassenheit sind dabei gute Begleiterinnen.

Adressen und Informationen

APOTHEKENSUCHE

apotheekammer.at/apothekensuche

INFORMATIONEN

- Online-Magazin für Frauen in den Wechseljahren
lemondays.de
- Portal für eine neue Lebensphase
wechselweise.net

KOSTENLOSE BEWEGUNGS- UND FITNESSANGEBOTE

- Bewegte Apotheke
wig.or.at/programme/gesunde-freizeit/bewegte-apotheke
- Bewegt im Park
bewegt-im-park.at
- Aktiv-Parks in Wien
wien.gv.at/umwelt/parks/anlagen/aktiv-parks.html#bezirk2

MEDIZINISCHES CLEARING UND BERATUNG

Medizinisches Frauengesundheitszentrum FEM Med
femmed.at

PODCASTS

- Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre
menomio.podigee.io
- Die fabelhaften Wechseljahre mit Gynäkologin Sheila de Liz
podcast.de/episode/493070750/053-women-on-fire-im-gespraech-mit-dr-sheila-de-liz
- Crazy Sexy Wechseljahre: Podcast mit Angelika Löhr
fuer-sie.de/gesundheits/crazy-sexy-wechseljahre-fuer-sie-podcast-8244.html

- Podcast der Techniker Krankenkasse „Gesundheit zum Hören: Wechseljahre“ mit Gynäkologin Silke Bartens
tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/podcasts/wechseljahre-2126642

PSYCHOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

- Frauengesundheitszentrum FEM
fem.at
- Frauengesundheitszentrum FEM Süd
femsued.at

LINK ZUR ONLINE-VERSION DER BROSCHÜRE
wien.gv.at/spezial/frauengesundheit-wechseljahre



IMPRESSUM

Medieninhaberin & Herausgeberin

Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele
Strategische Gesundheitsversorgung Stadt Wien
Brigittenauer Lände 50–54 in 1200 Wien

Für den Inhalt verantwortlich

Mag.^a Kristina Hametner
Leiterin Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele
Wiener Programm für Frauengesundheit

Projektleitung & Redaktion

Mag.^a Sabine Hofireck, MBA und Mag.^a Denise Schulz-Zak

Gestaltung & Illustrationen Jessica Gaspar

Lektorat Mag.^a Monika Frank

Fotocredits iStock (PeopleImages, Darkdiamond67,
Aleksandr_Kendenkov, simonapilolla)

Druck SPV-Druck, Auersthal

Stand: September 2023

