

Natürlich gesund durch die Wechseljahre

Hormontherapie ohne Hormone? Das gibt es. Mit der richtigen Ernährung lassen sich Hitzewallungen deutlich lindern.



Foto: istockphoto/ Diane Labombarbe

Wussten Sie, dass Frauen in asiatischen Ländern die unangenehmen Begleiterscheinungen des Klimakteriums, allen voran Hitzewallungen, so gut wie fremd sind? Tatsächlich gibt es etwa im Japanischen nicht einmal ein Wort dafür. Das hat einen Grund, der sogar wissenschaftlich belegt ist. In einer Untersuchung stellte sich nämlich heraus, dass die Isoflavonkonzentration im Harn japanischer Frauen zehn- bis hundertmal höher war als bei gleichaltrigen Amerikanerinnen. Je mehr Isoflavonoide nachgewiesen wurden, umso weniger Beschwerden hatten die Testpersonen. Isoflavone sind pflanzliche Östrogene, die mit den natürlichen, vom weiblichen Organismus produzierten Hormonen vergleichbar sind. Enthalten sind sie vor allem in Soja, dem wichtigsten Bestandteil der asiatischen Küche.

Powerbohne Soja

Mittlerweile gibt es weltweite Studien zu diesem Thema, die alle darauf hinweisen, dass sich eine sojareiche Ernährung auf Wechseljahre und Gesundheit positiv auswirkt. So ist beispielsweise auch das östrogenbedingte Brustkrebsrisiko bei Japanerinnen erheblich geringer als bei Frauen in der westlich-industrialisierten Welt. Auch dem mit den Wechseljahren oft vergesellschafteten Osteoporose-Risiko scheint sich durch Sojakonsum vorbeugen zu lassen. Und: Isoflavone dürften zudem in der Lage sein, den „bösen“ LDL-Cholesterinspiegel bei Frauen in den Wechseljahren zu senken, auch wenn die genaue Wirkungsweise noch nicht bekannt ist. Eines scheint klar: Soja kann etwas, wenngleich manche Kritiker das anzweifeln bzw. vor einem Zuviel warnen, da die pflanzlichen Wirkstoffe Krebs oder Allergien auslösen könnten. Vermutlich gilt auch für die kleine Powerbohne die Maxime, dass die Dosis das Gift macht. Die Europäische Agentur für Ernährungssicherheit (ESFA) hat jedenfalls Isoflavone in Konzentrationen, wie sie in Nahrungsergänzungsmitteln vorkommen, als sicher bewertet.

Weitere geeignete Lebensmittel

Allein auf Soja sollte sich die Ernährung im Klimakterium nicht stützen. Für möglichst gut gelebte Wechseljahre gilt es auch zu berücksichtigen, dass der Körper mit zunehmendem Alter zwar weniger Energie benötigt, gleichzeitig aber der Bedarf an Nährstoffen steigt, da diese oft nicht mehr so gut aufgenommen werden. Besonders geeignet sind deshalb Lebensmittel mit geringem Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt. Das sind meist gering verarbeitete Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Obst, Erdäpfel, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch. Stark verarbeitete Lebensmittel wie Süßigkeiten, Gebäck, Kuchen oder Fertiggerichte sind meist kalorienreich und eher nährstoffarm und sollten daher selten auf dem Speiseplan stehen. Bevorzugen sollte frau zudem fettbewusste Zubereitungsarten: Täglich sollten es nicht mehr als drei bis vier Teelöffel Streichfett und zwei Esslöffel hochwertiges Öl sein. Und ein paar Nüsse, denn die sind zwar fetthaltig, aber gut fürs Gehirn. Im Prinzip sollte jede Mahlzeit Protein, ein wenig Fett und eine Kohlenhydratquelle mit niedriger Blutzuckerwirksamkeit (z. B. Vollkornbrot, Naturreis, Vollkornnudeln) enthalten. Für den Schutz vor Osteoporose ist zudem eine optimale Kalziumzufuhr empfohlen, die mit drei Portionen Milch und Milchprodukten abgedeckt ist. Wer zu alledem noch ein wenig Bewegung macht, hat beste Chancen, effektiv ab zu Hitzewallungen, Nachtschweiß, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen zu sagen.

Gabriele Vasak



INTERVIEW

Psychotherapeutin
DSA Mag. Anita Preining
vom NÖ Landesverband
für Psychotherapie

Auslöser & Alarmsignale

Was sind die häufigsten Stressauslöser?

Heutzutage gibt es eine enorme Vielfalt an Stressfaktoren: Unsicherheiten im Erwerbsleben, finanzielle Sorgen, Angst vor der Zukunft, Beschleunigung, Informationsflut, Technikstress, ständige Veränderungen, Beziehungs- und familiäre Probleme, Trennungen, Rollenvielfalt und Mehrfachbelastungen sowie hohe private Ansprüche und Zeitdruck.

Warum ist der berufliche Stress gestiegen?

Stichwort Digitalisierung und Arbeit 4.0. Die veränderten Lebens- und Arbeitswelten, das Eigeninteresse an professioneller Leistungsentfaltung und die privaten Ansprüche stehen in einem scharfen Wettbewerb um die verfügbare Zeit und Energie. Nur wo bleibt der Mensch? Im betrieblichen Gesundheitsmanagement gehen wir davon aus, dass die Arbeit an den Menschen angepasst werden muss und nicht der Mensch an die Arbeit. So bleibt auch die Leistungsfähigkeit der älteren Mitarbeiter erhalten.

Was sind Alarmsignale des Körpers?

Die Stressreaktionen betreffen den gesamten Organismus. Unter Anspannung sendet der Körper Stresssignale, die sich durch Konzentrationsschwierigkeiten,

negative Selbstgespräche, Wut, Ärger, Gereiztheit, Nervosität und Angst bemerkbar machen. Dazu kommen können eine erhöhte Herz- und Atemfrequenz, Schwitzen, erhöhter Blutdruck, ein Engegefühl in der Brust, Verspannungen, Muskelzucken und Zittern.

Wie reagiert man richtig?

Stress gehört abgebaut, wenn man sich gestresst fühlt und nicht erst nach der Arbeit, am Wochen- ende oder im Urlaub. Sie können die Auslöser von Stress beseitigen oder meiden und Sie können daran arbeiten, die Stressfolgen zu lindern. Die persönliche Einstellung und der momentane Ge- müts- und Gesundheitszustand spielen bei der Bewältigung von Stress eine entscheidende Rolle.

Erschienen in **GESUND & LEBEN IN NIEDERÖSTERREICH 03/2018**