



Saunagefühle, Hormonachterbahn und Stimmungsflaute?

So bleiben Frauen in den Wechseljahren in Balance

Die einen sehen ihnen entspannt entgegen, für die anderen schweben sie wie das sprichwörtliche Damoklesschwert über dem Kopf: Die Wechseljahre. In der Medizin auch Klimakterium oder im englischen „The change“ genannt – bezeichnen eine Lebensphase, die so manche kleine oder auch größere körperliche Veränderung mit sich bringt. Wir haben gefragt, wie Frauen in dieser Zeit

mit sauna-artigen Schweißausbrüchen, Stimmungstiefs oder Libido-Verlust umgehen und welche Tipps und Tricks sie haben, um in Balance zu bleiben. In einer **repräsentativen Befragung** im Auftrag von Trivital® standen uns **über 1.000 Frauen in Deutschland zwischen 45 und 65 Jahren Rede und Antwort**.¹ So viel sei schon einmal vorweggesagt: **kein Grund zur Panik!**

Alles gar nicht so schlimm?

72 % der deutschen Frauen fühlen sich während ihrer Wechseljahre mehrmals in der Woche oder sogar täglich ausgeglichen und zufrieden.



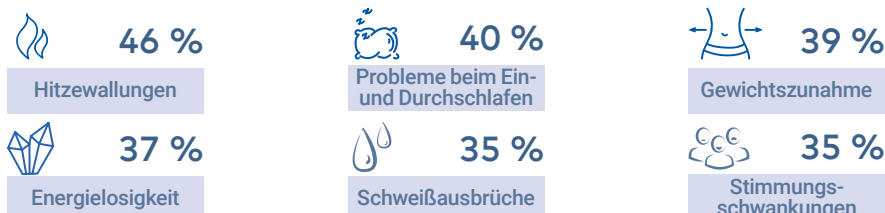
Wenn die Hormone Achterbahn fahren

Hormonturbulenzen kennen wir noch zu gut aus der Pubertät, die uns in eine regelrechte Gefühlsachterbahn versetzt hat – in den Wechseljahren dreht die Achterbahn nun noch eine weitere Runde. Doch von vorne: Die Hauptsymptome, die mit den Wechseljahren einhergehen, sind wahrscheinlich den meisten bekannt. Aber nicht bei jedem sind alle Symptome gleich stark ausgeprägt. Etwa ein Drittel aller Frauen hat sogar gar keine Beschwerden. Wenig überraschend: **Fast die Hälfte der befragten Frauen (46 %) empfinden die berüchtigten Hitzewallungen als größte Belastung.**

40 Prozent leiden unter Problemen beim Ein- und Durchschlafen und 37 Prozent an Energielosigkeit. Für 39 Prozent ist eine Gewichtszunahme die unangenehmste Folge der Hormonumstellung durch die Wechseljahre.

Hauptübeltäter für die zahlreichen Beschwerden ist übrigens das Östrogen. Denn mit dem Älterwerden wird unter anderen die Ausschüttung der Sexualhormone im Körper heruntergefahren. So vermuten Experten, dass der abfallende Östrogenspiegel einen entscheidenden Einfluss auf die Hitzewallungen hat.

Das sind die größten Wechseljahresbelastungen



Die Anti-Hot-List:

Was tun, bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen?



Top 1

Der Goldstandard bei wallenden Hitzeflutungen im Körper: Dünne Bettdecken und Kleidung aus natürlichen Materialien wie Baumwolle sowie Wechselduschen können bei Schweißausbrüchen Linderung verschaffen.

Top 2

Saunagefühle unterwegs? Hotpacks für den Winter gehören unbedingt in die Handtasche – sie können im Sommer kühlen und schnell Linderung verschaffen.

Top 3

Kühlung to go! Ein Miniventilator (plus Extra-Akku) für ein bisschen zusätzliche frische Luft.

Tiefenentspannte Yogini oder She-Hulk?

Bin ich schon drin? In der Regel beginnen die Wechseljahre in einem Alter von 45 Jahren – mit etwa 58 Jahren sind sie bei den meisten Frauen vorüber.² Und wie ist das Feeling in dieser Zeit? Mutieren wir innerhalb von Sekunden (Achtung: Übertreibung) von der tiefenentspannten Yogini zum She-Hulk? Beruhigend: Die Regel scheint das nicht zu sein. Denn **72 Prozent der deutschen Frauen fühlen sich während ihrer Wechseljahre mehrmals in der Woche oder sogar täglich ausgeglichen und zufrieden.** Insbesondere die 60- bis 65-Jährigen fühlten sich am häufigsten (31 %) täglich ausgeglichen und zufrieden. Im Großen und Ganzen scheinen die Wechseljahre die Frauen weniger zu beeinträchtigen, als vielleicht allgemein angenommen. So weit, so fein! Aber da bohren wir doch noch einmal nach ... was tun die deutschen Frauen für sich, um in Balance zu bleiben?

¹Be Vital Natural Nutrition News – Fokus Wechseljahre, Umfrage von Bilendi im Auftrag von Trivital®, Stichprobe: 1.001 Frauen der deutschen Bevölkerung im Alter von 45 - 65 Jahren, Befragungszeitraum 06.05. bis 14.05.2020; ²Heinrich Schmidt-Matthiesen, Dietrich von Fournier (Hrsg.): Gynäkologie und Geburtshilfe. Schattauer Verlag, Stuttgart 2004, ISBN 3-7945-2260-5, S. 81 ff. (Leseprobe bei Google Books). Stand der Informationen Juni 2020

Rezepte für mehr „Ich“

Und was hilft da jetzt?

Unsere Befragung klärt auf:

Mehr als ein Drittel der befragten Frauen leben bewusst nach ihrem individuellen Tagesrhythmus, um sich besser zu fühlen. Im Einklang mit der inneren Uhr zu leben, scheint sinnvoll. Denn Sonnenauf- und Sonnenuntergang strukturieren seit jeher unseren Tagesablauf: Am Tag sind wir aktiv, in der Nacht erholen wir uns. Auch unsere innere Uhr – oft auch als Biorhythmus bezeichnet – folgt diesem Prinzip und steuert verschiedene Prozesse, wie z. B. die Verdauung, unsere Leistungsfähigkeit zu verschiedenen Tageszeitpunkten oder die Ausschüttung bestimmter Hormone, unterschiedlich. Interessant: 94 Prozent der Frauen machen übrigens keine Hormonersatztherapie um sich in der Lebensphase der Wechseljahre gut zu fühlen. Dafür kommt für fast jede vierte Frau die Einnahme von pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln in Frage.

Und: **61 Prozent** der befragten Frauen, die **pflanzliche** Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, gaben an sich während ihrer Wechseljahre täglich oder mehrmals die Woche **ausgeglichen und zufrieden** zu fühlen.

Die „Für mich-Rezepte“ der deutschen Frauen

- 51 % **achten auf ihre Ernährung**
- 51 % **verbringen Zeit in der Natur**
- 46 % **nehmen sich bewusst „Ich-Momente“**
- 36 % **treiben Sport**
- 34 % **achten auf ihren Tagesthrymus**



Blockiert uns der evolutionäre Kummer-Instinkt?

Irgendwie wissen wir es ja alle – sei es im Job, im Privatleben oder im Familienalltag, viele Frauen neigen dazu, entweder ihre Aufgaben in akribischer Perfektion zu vollziehen und/oder sich selbst dabei auch noch für das Wohlergehen anderer zurückzunehmen und sich hintenanzustellen. Ob das jetzt evolutionärer Kummer-Instinkt oder weises Strippenziehen im Hintergrund ist, sei mal dahingestellt. Fakt ist aber: Vergessen wir uns selbst, kann uns das irgendwann ganz schön aus dem eigenen Gleichgewicht bringen. Doch was brauchen wir, damit es rund läuft? Wir haben gefragt, was Frauen während der Wechseljahre aus der Balance bringt. Für fast jede Zweite, nämlich 49 Prozent, sind es ein stressiger Alltag und Anstrengungen im Beruf. Auch ein durch Beschwerden durcheinander geworfener Tagesrhythmus ist für ein Viertel der Befragten eine Belastung.



48 %

legen Wert auf Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichen Inhaltsstoffen



51 %

möchten nur genau die Inhaltsstoffe einnehmen, die ihr Körper benötigt



55 %

Wunsch nach verlässlich guter Qualität der Inhaltsstoffe

Frauen legen Wert auf die Kraft der Natur

Grün ist Trumpf! Denn 48 Prozent aller Befragten sind pflanzliche Inhaltsstoffe wichtig, wenn sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Dabei möchte mehr als die Hälfte (51 %), dass die Präparate dabei trotzdem genau die Inhaltsstoffe enthalten, die ihr Körper wirklich benötigt. Rund ein Viertel legt außerdem Wert darauf, dass das Produkt auf den eigenen Biorhythmus abgestimmt ist. Getoppt wird dies durch den Wunsch nach einer verlässlich guten Qualität der Inhaltsstoffe (55 % ist dies wichtig). Ein Drittel der Befragten legt außerdem Wert darauf, dass die Nahrungsergänzungsmittel in Deutschland hergestellt werden. Bei unterschiedlichen Symptomen der Wechseljahre können zum Beispiel pflanzliche Ergänzungen, wie Trivital® meno (Apotheke) unterstützend wirken. Es ist nach dem intelligenten Tag-Nacht-Prinzip aufgebaut und unterstützt damit den

natürlichen Biorhythmus des Körpers. Darauf aufbauend sind Kapseln für den Morgen zur Aktivierung und Kapseln für den Abend zur Regeneration enthalten. So kommen Sie aktiv durch den Tag und entspannt durch die Nacht. Die **patentierete 3fach-Kombination** aus **qualitativ hochwertigen Extrakten** der Vitalpilze Cordyceps und Maitake, einer besonderen Auswahl an Pflanzenextrakten aus Yamswurzel, Melisse, Rotklee und Soja sowie sinnvoll ergänzten Vitaminen und Mineralstoffen tragen zur **Regulierung der Hormontätigkeit** bei und unterstützen eine **optimale Vitalität, die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung** sowie den Erhalt einer normalen Funktion des Nervensystems und der normalen psychischen Funktion.*



Immer mehr Frauen vertrauen auf sogenannte Phytohormone, wie sie in der Yamswurzel enthalten sind.

*Trivital® meno – u.a. mit Vitamin B6, das zur Regulierung der Hormontätigkeit und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt, wie auch die normale psychische Funktion unterstützt.