UMFRAGE

Was ist «gutes Altern»?

An der Universität Zürich wollen Forschende «gutes Altern« besser verstehen. Sie laden deshalb auch Glücks-Post-Leser/innen ein, an einer laufenden Onlinestudie teilzunehmen und ihre persönliche Sichtweise des «guten Alterns» in Worte zu fassen. Älterwerden geht zwar häufig mit Verlusten und Einschränkungen einher, dabei gehen die Gewinne aber oft vergessen. Forschungsergebnisse zeigen, dass viele ältere Menschen über eine höhere Lebenszufriedenheit verfügen als jüngere. Es gibt heutzutage vielfältige Möglichkeiten, wie ältere Menschen ihr Leben gestalten. Enkelbetreuung und Freiwilligenarbeit sind nur einige von vielen Engagements. Manche wagen sich auch an Tätigkeiten jenseits der gängigen Altersklischees heran. So gibt es Rentner, die ein Start-up gründen, nochmals heiraten oder sogar einen Marathon rennen. In vielen Köpfen herrschen nach wie vor negative Alterssichtweisen vor. Das soll geändert werden. Wer interessiert ist, kann an der Online-Befragung teilnehmen und seine Sichtweise mitteilen. Die Befragung dauert etwa 1 Stunde. Zur Befragung: https://ww2.unipark.

Sind das jetzt etwa die

Sie kommen – ob wir wollen oder nicht. Aber sind sie das nun? Woran erkennt man den Beginn der Wechseliahre? Was sollten Sie ändern, und kann die Natur eine Hormontherapie ersetzen?

Warum das alles?

Von Brigitte Schöb

Die Wechseljahre beginnen meist ei manchen Frauen setzen die Wechseljahre, das sogenannte Klimakterium, bereits mit 30 Jahren ein, andere spüren erst um die 50, dass sich etwas verändert. Und ja, es gibt die Frauen, die überhaupt nichts merken würden, wenn nicht plötzlich die Monatsblutung ausbliebe. Beschwerden? Ach was! Doch das ist die Ausnahme, zwei Drittel aller Frauen nehmen die Symptome wie Hitzewallungen sehr wohl wahr - manche sogar heftig! Zudem kann die Stimmung wie bei einem Teenager schwanken, und die Nächte werden gerne zur Qual, wenn das Schlafen nicht

mehr klappen will, was

meist mit nächtlichen

Schweissausbrüchen

zusammenhängt.

Schweissausbrüche

und Stimmungs-

schwankungen

sind typisch.

Mitte 40 und dauern im Schnitt fünf bis zehn Jahre. In einer ersten Phase werden Zyklus und Eisprung unregelmässig. Denn der Körper produziert immer kleinere Mengen der Sexualhormone Gestagen und schliesslich auch Östrogen. Eine Blutuntersuchung kann zeigen, ob die Ursache dafür

wirklich in den Wechseljahren liegt. In Phase 2 wird der Abstand zwischen den Blutungen kürzer,

und es können Zwischenblutungen auftreten - nur selten wird der Zyklus länger und die Blutungen stärker. Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen kommen hinzu und auch Schwin-

delgefühl, Harnbeschwerden, Gewichtszunahme, Herzrasen, Kopfschmerzen, Depressionen und Haarausfall sind keine Seltenheit. Während der dritten Phase, der Prämenopause, kommt es nur noch selten zum Eisprung,

der Zvklus kann mehre-

re Monate dauern. Hat



Naturheilpraktikerin

Beatrice Jelinek

nicht stattgefunden, spricht man im Auge, den Stresslevel tief und von Menopause. Die Wechseljah- den Hormonhaushalt im Gleichre sind überstanden.

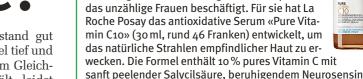
Doch was bis dahin?

Das hilft gegen die Beschwerden

Viele Frauen machen eine Hormonersatztherapie, um den Gestagen- und Östrogenspiegel zu erhalten. Diese hilft, hat aber ihre Tücken, wie die Winterthurer Naturheilpraktikerin

Beatrice Jelinek weiss: «Ich mache in meiner Gesundheitspraxis immer wieder die Erfahrung, dass Frauen nach dem Absetzen der Hormone erneut die typischen Symptome aufweisen. So entsteht ein Teufelskreis, sie kommen kaum davon los.» Die Natur bietet Alternativen, allerdings gilt: «Etwas mehr Geduld ist gefragt, da die Wirkungsweise sehr individuell ist! Aber es ist durchaus möglich, ein hormonelles Ungleichgewicht mit Naturheilkunde wieder ins Lot zu bringen», ist Beatrice Jelinek überzeugt. «Idealerweise sollte die Therapie bei ersten Anzeichen beginnen, beispielsweise wenn die Monatsblutung unregelmässig

gewicht hält, leidet weniger. Typische Progesteronpflanzen sind Mönchspfeffer oder Yamswurzel, Östrogen ist in Granatapfelsamen, Rotklee oder Soja enthalten.» Und wenn es doch mühsam wird: Frauenmantel, Salbei, Traubensilberkerze, Schüssler-



T-Shirt gegen Kinder-Hörverlust Weltweit sind rund 34 Millionen Kinder

Vitamin-Kick für die Haut

und Thermalwasser. In Apotheken erhältlich.

Der Mangel an Ausstrahlung ist ein Hautproblem,

WELLNESS-NEWS

von Hörverlust betroffen. Viele leben in Staaten mit niedrigem Pro-Kopf-Einkommen, in denen der Zugang zur medizinischen Versorgung schwierig ist. Für die von Sonova gegründete Stiftung «Hear the World» hat die Zürcher Modedesignerin Morena Rüfenacht deshalb ein Charity-T-Shirt entworfen. Wer ein T-Shirt kauft, finanziert ieweils zehn Hörtests

für Kinder in Entwicklungsländern. Das T-Shirt für Frauen und Männer in fünf verschiedenen Farben und Grössen gibt es für 59 Franken (inkl. Versand) über www.morenaisabel.ch

Arthrose-Ferien im Tirol

Im deutschsprachigen Raum sind nahezu 50 Prozent der Menschen ab 60 Jahren von Arthrose betroffen. Die Erkrankung kann sehr schmerzhaft werden. Wer seinen Lebensstil gesund gestaltet, kann die Beschwerden und das Entstehen von Entzündungen erheblich reduzieren. Darum bietet das Vivea Gesund-

heitshotel Umhausen im Ötztal (Bild) nun Arthrose-Ferienwochen an, vom 29. September bis 6. Oktober sowie 1. bis 8. Dezember 2019. Weitere Infos: www.vivea-hotels.com



🐚 Der Faltenkiller Hyaluronsäure wird nicht mehr nur gecremt, sondern auch getrunken: Der vegane Anti-Aging-Drink Regulatpro Hyaluron von Dr. Niedermaier (72 Franken für 20 Tage) soll die Haut, das Binde-

gewebe, Haare und Nägel natürlich verschönern – mit Hilfe von vergorenen Bio-Früchten, Gemüsen und Nüssen. Die kleinen Shot-Fläschchen gehören längst zur (geheimen) Beauty-Routine zahlreicher international bekannter Models, Moderatorinnen und Schauspielerinnen - bis hin nach Hollywood. www.regulat-direct.com

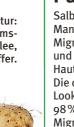
Purisitisches Spa-Gefühl

Salbei & Lavendel, Vetiver & Ingwer oder Rosmarin & Mandarin: Die neue, vegane Spa-Linie Esthetic Aroma der Migros umfasst zwei Aroma-Duschgels (300 ml, Fr. 4.95) und drei Aroma-Flüssigseifen (300 ml, Fr. 4.95), welche die Haut vor dem Austrocknen schützen. Die dunklen Flaschen im Apotheker-

Look sind umweltfreundlich aus 98% rezykliertem PET. In grösseren Migros-Filialen erhältlich.









de/uc/NOGA1/