

Beratung Wechseljahrsbeschwerden

Die **Wechseljahre** kündigen sich an. Ist jetzt das schöne Leben vorbei?. Viele Frauen sehen nun mit unsicheren Gefühlen der Zukunft entgegen, sie befürchten geistige und körperliche Leistungseinbußen, Verlust ihrer Attraktivität. Es treten verschiedene Beschwerden auf, die in ihrer Intensität von Frau zu Frau variieren. Etwa ein Drittel aller Frauen fühlt sich durch **Wechseljahresbeschwerden** sehr stark in seiner Lebensqualität beeinträchtigt. Ein weiteres Drittel spürt mäßige bzw. leichte Beschwerden und ein Drittel der Frauen hat gar keine Probleme.

Die Veränderungen des Körpers und der Psyche sind hormonell bedingt. Jeder entwickelt seine eigene Strategie, den körperlichen und seelischen Problemen zu begegnen. Wichtig ist, diese Phase als Teil Ihres Lebens zu akzeptieren. Der Vergangenheit nachzutruern ist nicht ratsam. Es ist an der Zeit, Lebensziele zu überdenken, sich neue Aufgaben für die Zukunft zu suchen.

Mit den Wechseljahren verbundene gesundheitliche Einschränkungen sollten Sie nicht als Schicksal hinnehmen. Wir beraten Sie gern, wie Sie körperliche, psychische und auch eventuelle sexuelle Probleme in den Griff bekommen, so dass Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleibt.

Folgende Wechseljahresbeschwerden treten häufig bei betroffenen Frauen auf:

- Zyklusstörungen
- Hitzewallungen, Herzrasen
- Schlafstörungen
- Unruhe, Reizbarkeit, Depressionen
- nachlassende Gedächtnisleistung
- Sexualstörungen

Nähere Informationen zu den einzelnen Beschwerdebildern erhalten Sie in den Unterseiten dieses Kapitels.