

Frauengesundheit: Wechseljahre – eine Phase der Veränderung

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde, aber auch wichtige Lebensphase. Der Rückgang von Hormonen wie Östrogen und Progesteron bringt häufig Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Stimmungsschwankungen mit sich. Doch es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mit diesen Veränderungen umzugehen – das zeigte der Vortrag von Frau Mais von der Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung e. V. (äggf) eindrucksvoll.

Wechseljahre – wie die Pubertät, nur andersherum

In ihrem Vortrag verglich Frau Mais die Wechseljahre mit der Pubertät, „nur andersherum“. Sie erklärte anschaulich, warum diese Symptome auftreten und wie individuell deren Intensität und Dauer sein können. Hitzewallungen, Trockenheit der Schleimhäute oder auch Gewichtszunahme entstehen durch die hormonellen Veränderungen im Körper, insbesondere durch den Rückgang von Östrogen und Progesteron in den Eierstöcken.

Individuelle Lösungen für eine bessere Lebensqualität

Besonders wertvoll waren die von Frau Mais vorgestellten Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern. Neben hormonellen Therapien sprach sie über pflanzliche Mittel, medizinische Cremes und Gels, sowie über die Bedeutung eines gesunden Lebensstils. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Entspannungstechniken können ebenfalls viel bewirken. Ergänzende Therapien sollten dabei immer individuell abgestimmt und ärztlich begleitet werden.

Positives Feedback und großer Erfolg

Die Teilnehmerinnen der Veranstaltung zeigten sich durchweg zufrieden. Viele lobten, dass ihre Fragen geklärt wurden, und äußerten Interesse an weiteren Vorträgen zu ähnlichen Themen. Über einen Feedbackbogen konnten sie außerdem Anregungen und Wünsche für künftige Veranstaltungen weitergeben.

Fazit: Der Vortrag war ein voller Erfolg und hat dazu beigetragen, die Wechseljahre als eine Phase zu verstehen, die nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen mit sich bringt.

Weitere Veranstaltungen aus dem Team Chancengleichheit entnehmen Sie bitte dem **digitalen KI-Kalender auf unserer Homepage**.