

Herzlich Willkommen  
zum Vortrag der  
**Österreichischen  
Gesundheitskasse!**

# Mental stark und zuversichtlich durch die Wechseljahre

Mag.<sup>a</sup> Harriet Vrana, MSc

---



# Gesellschaftliche Aspekte

- ❖ Frauenberatungsstelle FEM viele Anfragen zu Wechselthemen
- ❖ Soziale und kulturelle Einflüsse auf das Bild der älteren Frau
- ❖ Wandel in der Wahrnehmung von Frauen ab 50 hat begonnen
- ❖ Gesellschaft wo Jugend ein hohes Ideal ist
- ❖ Frauen stehen stark unter Druck
- ❖ Schönheitsoperationen

# Die Phasen der Wechseljahre

( Sheila de Liz )

## 1. Prämenopause:

Beginn: 38-44 Jahren

meist unmerkliche  
hormonelle Prozesse

Fruchtbarkeit nimmt  
schrittweise ab

## 2. Perimenopause:

fließender Beginn

schwankende  
Hormonspiegel –  
vielfältige  
Beschwerden

Zyklusschwankungen  
möglich, aber nicht  
immer

die eigentlichen  
Wechseljahre

## 3. Postmenopause:

die Zeit nach der  
letzten  
Monatsblutung

Menopause: die  
allerletzte  
Monatsblutung

# Allgemeine Informationen



- ❖ 1/3 der Frauen hat große Beschwerden
- ❖ 1/3 der Frauen leichte bis mittlere Beschwerden
- ❖ 1/3 der Frauen hat keine Beschwerden (Quelle: Österreichische Apothekerkammer)
- ❖ Die Lebensspanne der WJ beträgt bis zu 14 Jahre

## Östrogene: Ihre Aufgaben im Körper: (Liste von Sheila de Liz)

1. Wassereinlagerungen im Körper
2. Schleimhautaufbau
3. Weibliche Kurven / Brustentwicklung
4. „Versorger“-Hormon
5. Vaginale Feuchtigkeit und Gesundheit
6. Kollagenaufbau in der Haut und im Bindegewebe
7. Emotionalität, Drama, Stimmung
8. Schutz gegen Atherosklerose
9. Gehirnschutz
10. Starke Knochen



# Hormonkarussell

## Progesteron: seine Aufgaben: (Liste von Sheila de Liz)

1. Baut Gebärmutter Schleimhaut um
2. Hilft Nervenlast zu entspannen - guter Schlaf
3. Entwässert den Körper
4. Entspannt die Brustdrüsen

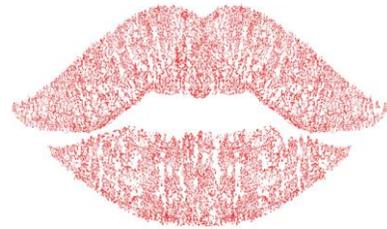




# Hormonkarussell

## Testosteron: seine Aufgaben: (Liste von Sheila de Liz, 2022)

1. Muskelaufbau
2. Libido
3. Klarer Kopf
4. Tatkraft



# Beschwerden die im Wechsel auftreten können:

(Liste Sheila de Liz, 2022, etwas abgeändert)

Leichte, schwere oder  
unregelmäßige  
Blutungen

Hitzewallungen/  
Nachtschweiß

Schlafstörungen

Müdigkeit

Blasenentzündungen

Herzrhythmus-  
störungen/Herzklopfen

„Watte im Hirn“, Denk-  
und  
Merkschwierigkeiten

Haarverlust

Hautprobleme

Gelenkschmerzen

# Beschwerden die im Wechsel auftreten können:

(Liste Sheila de Liz, 2022, etwas abgeändert)

Nächtlicher Harndrang  
bzw. Harnverlust

Tinnitus, Hörverlust

Gewichtszunahme, vor  
allem am Bauch

Schmerzen bei Sex

Sexuelle Lustlosigkeit

Brennende Vagina

Juckende Vagina,  
Ausfluss

PMS -Syndrom

Schwindelanfälle

Migräne

# Beschwerden die die Seele belasten können

Ängstlichkeit

Geringere Belastbarkeit

Nah am Wasser gebaut

Konzentrations-schwierigkeiten

Unsicherheit

# Beschwerden die die Seele belasten können

Unruhezustände

Geräuschempfindlichkeit

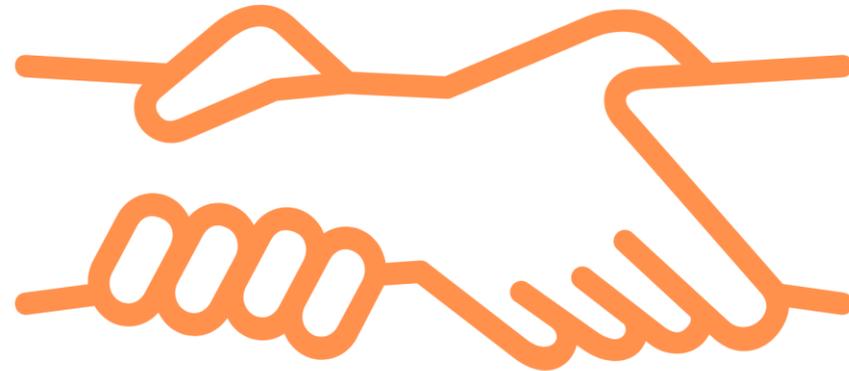
Depressionen

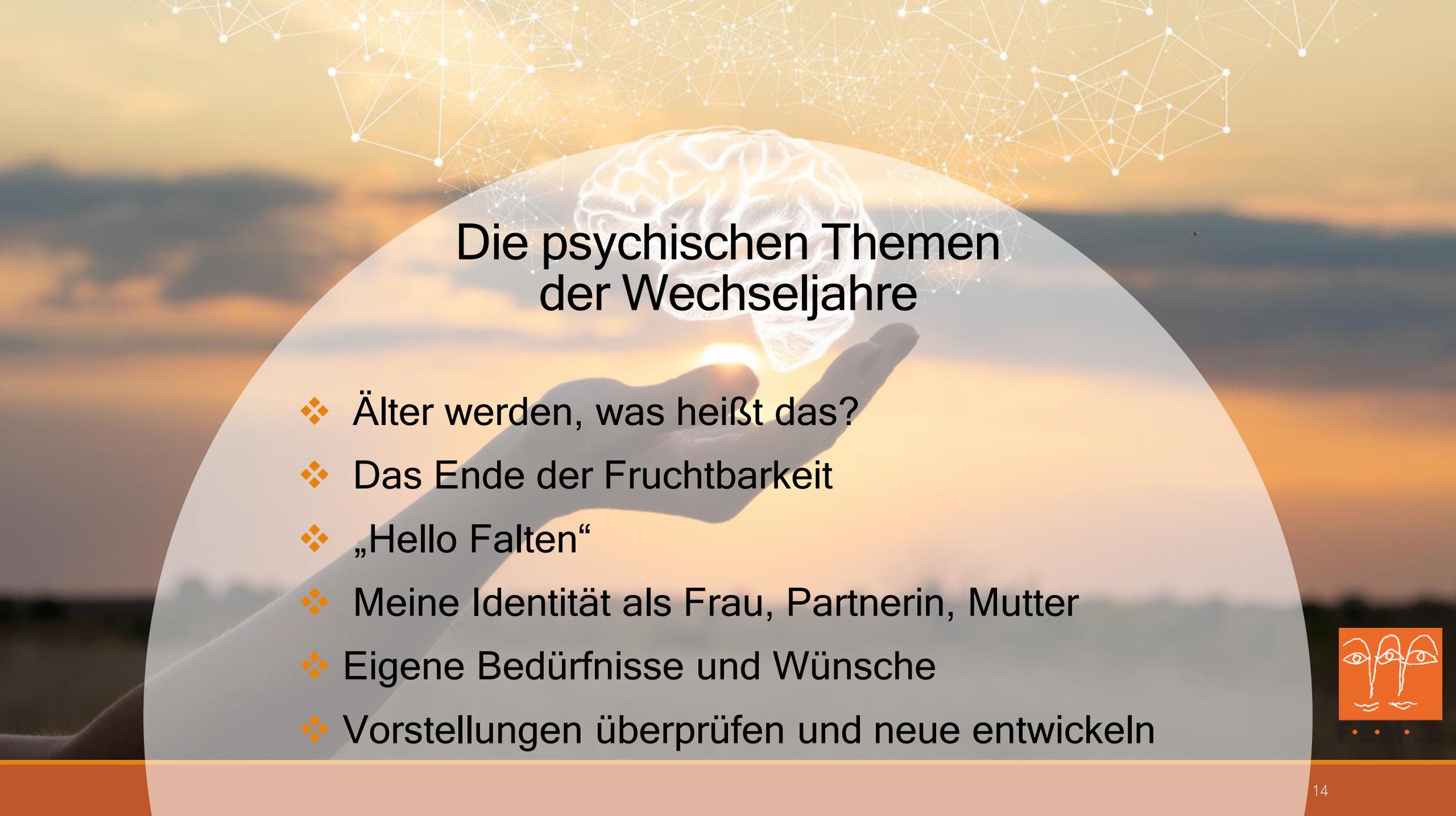
Nächtliches  
Gedankenkreisen

Leichtere  
Reizbarkeit

# Wer oder was kann dann helfen?

- ❖ 50% gehen zum Arzt/Ärztin
- ❖ Hormonersatztherapien
- ❖ Kräuterempfehlungen
- ❖ Psychiatrische Medikation
- ❖ Hormonyoga
- ❖ Akupunktur
- ❖ persönliche Entscheidung



The background features a sunset sky with a hand holding a glowing brain. A network of white lines and dots is overlaid on the top half of the image. A large, semi-transparent white circle is centered on the brain and hand.

## Die psychischen Themen der Wechseljahre

- ❖ Älter werden, was heißt das?
- ❖ Das Ende der Fruchtbarkeit
- ❖ „Hello Falten“
- ❖ Meine Identität als Frau, Partnerin, Mutter
- ❖ Eigene Bedürfnisse und Wünsche
- ❖ Vorstellungen überprüfen und neue entwickeln



# Jetzt ist Ihre Zeit!

- ❖ Meist die Zeit wo die Verpflichtungen weniger werden
- ❖ Eigene Bedürfnisse und Wünsche ausdrücken und leben
- ❖ Wann ist dann? - Jetzt!
- ❖ Das Eigene leben und lieben
- ❖ Ich - im Mittelpunkt meines Lebens
- ❖ Reife, Weisheit, Gelassenheit, ein geschärfter Blick auf das Leben

# Annehmen, was gerade nicht zu ändern ist

- ❖ Selbstoptimierungsgesellschaft
- ❖ Annehmen meint: anzuerkennen, wie es gerade ist, unabhängig davon, ob ich damit einverstanden bin oder nicht.
- ❖ sich selbst Freundin sein
- ❖ sich anderen anvertrauen und um Erfahrungen fragen
- ❖ sich mit den Themen, die auftauchen auseinandersetzen



# Zwischenbilanz - Gut Weitergehen

## Bilanz ziehen:

- ❖ Geglücktes bedanken
- ❖ Nicht Gelebtes annehmen
- ❖ Das eigene So-Geworden-Sein anerkennen

# Ein neuer Blick in den Spiegel

- ❖ Unser Körper verändert sich schrittweise
- ❖ Alles wird weicher, manches runder
- ❖ Wir sehen anders aus als mit 30
- ❖ Weg damit, was nicht mehr passt
- ❖ Find your 50ies Style
- ❖ Meiden Sie Instagram und Co
- ❖ Taugliche Vorbilder finden

# Guter Sex - was heißt das jetzt?

- ❖ ca. 50% geben Auswirkungen der WJ auf das Sexuelleben an, teilweise reduzierte Libido *(Hickey, M., Hunter, M. S., Santoro, N., & Ussher, J. 2022)*
- ❖ **Andere Bedürfnisse und Wünsche in der Sexualität**
- ❖ Altes, Unbefriedigendes über Bord
- ❖ **Scheidentrockenheit ein schambesetztes Thema**
- ❖ Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Lebensmenschen
- ❖ **Attraktivität ist altersunabhängig**
- ❖ Sich als Paar neu erfinden, sich mit sich selbst neu vergnügen



# Die eigene Scham überwinden

- ❖ Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Themen
- ❖ Für Schwächen ist Scham die falsche Antwort
- ❖ Wir profitieren von den Erfahrungen anderer
- ❖ Bleiben Sie in Kontakt
- ❖ Scham innerhalb der Beziehung ist schwächend



# Es ist Zeit, besser auf sich zu schauen

- ❖ Die eigenen Energien bewusster einteilen
- ❖ Hineinspüren, was gut tut und was schwächt
- ❖ Energieräuber aufspüren
- ❖ Bewegung gewinnt an Bedeutung
- ❖ Stärkende Ernährung auch

Take!  
CARE

# Es ist Zeit, besser auf sich zu schauen

## ❖ Eindrücke, Reize und Stress bewusster steuern

- geringere Stressbelastbarkeit: DHEA sinkt seit Mitte 30
- das persönliche Maß an Eindrücken und Stress finden

## ❖ Entspannen und Meditieren:

- Stille Meditation, bewegte Meditation, Hörmeditation
- Quigong, Shiatsu, Yoga, Feldenkreis, Autogenes Training
- Entspannungsübungen: Vagusnerv (Youtube)



# Gestörter Schlaf - Neuer Umgang

- ❖ Einfach wach mitten in der Nacht
- ❖ Gedankenkarussell und Ärger
- ❖ Annehmen, wie es gerade ist
- ❖ Ausprobieren, was mir die Unterbrechung erträglicher macht
- ❖ Powernapping beginnen
- ❖ Vielleicht früher ins Bett



# Gestörter Schlaf - neuer Umgang

Manche stehen auf und nutzen die frühen Stunden um Einiges aufzuarbeiten, oder kreativ zu werden

Andere lesen ein entspannendes Buch bis sie wieder müde werden

Andere schauen fern, möglichst etwas Unaufregendes

Manche hören Musik

Wieder andere lauschen einem Hörbuch

Wieder andere hören Podcasts zu verschiedenen Themen

Manche meditieren mit Anleitung

Viele machen Atemübungen zur Entspannung

Was funktioniert für mich gut?



# Wut und Tränen - die zwei Pole der Gefühle

- ❖ Stimmungsschwankungen
- ❖ Wut - ein Wegweiser
- ❖ Chance unvollendete  
Angelegenheiten zu klären
- ❖ eine adäquate Antwort auf  
Verletzungen, Ungerechtigkeit,  
und Kränkungen
- ❖ darüber sprechen
- ❖ Tränen als Zeichen einer  
erhöhten Sensibilität





# Wie will ich leben?

- ❖ Befreiung von den Zwängen unserer Erziehung
- ❖ Es dauert sehr lange, bis wir jung sind (Pablo Picasso)
- ❖ Die Geschichte mit dem Tüllrock
- ❖ neugierig entdecken, was bis jetzt zu wenig Raum bekommen hat



## Wie will ich leben?



- ❖ Sich erweitern und entfalten:
  - Film, Musik, Kultur, Literatur
  - Natur erleben
  - Reisen
  - Wohnen
  - Beruf
  - Freundschaften



# Tipps zum Hören und Lesen

- ❖ „Crazy, sexy Wechseljahre“ von Angelika Löhr  
Buch (Ein Erfahrungsbericht) und Podcast (Interviews zu verschiedenen Themenbereichen der Wechseljahre)
- ❖ „Weisheit der Wechseljahre“ von Christiane Northrup (sehr informativ und sehr vielschichtig)
- ❖ „Woman on Fire“ von Sheila de Liz (spritzig und informativ)
- ❖ „Feuerzeichenfrau“ von Julia Onken (Ein Erfahrungsbericht und Tagungsinhalte)
- ❖ „Kurswechsel bei 5.0“ von Birgit Fenderl und Sabine Hauswirt
- ❖ Wechseljahre - „Ich dachte, ich krieg das nicht!“ (Von Diana Helfrich)

# Tipps zum Hören, Lesen und Probieren

- ❖ Weitere Podcasts:  
[www.wechselweise.net/news/die-top-5-wechseljahrepodcasts](http://www.wechselweise.net/news/die-top-5-wechseljahrepodcasts)
- ❖ Meditationen von Mady Morrison
- ❖ Meditationen von Andrea und Veit Lindau
- ❖ „Hormone - Kleine Botenstoffe mit großer Wirkung auf unsere Stimmung und Gefühle. Pflanzliche Unterstützung aus der Apotheke.“ [www.gesundheitfuersie.at](http://www.gesundheitfuersie.at)
- ❖ 10 min Qi Gong <https://youtu.be/uF1bL-kxaqM>



# Mental stark durch die Wechseljahre

- ❖ WJ eröffnen Möglichkeiten der Veränderung
- ❖ **Altes beenden, Neues wagen**
- ❖ Bedürfnisse, Wünsche und Selbstausdruck
- ❖ **Sensibler Umgang mit dem Eigenen**
- ❖ Offen und proaktiv diese Lebensphase gestalten



Weitere Tipps und Informationen zu  
Gesundheitsthemen finden Sie unter  
[www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben](http://www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben)