

Ernährung und Hormone helfen in den Wechseljahren

Informationsveranstaltung über Menopause war gut besucht

Unter dem Motto „Wechseljahre mit Haut und Haaren?!“ informierten sich Frauen auf einer Veranstaltung im Cineplex über die Menopause.

von Elisabeth Malkmes

Marburg. Die deutsche Menopause Gesellschaft und die Universitäts-Frauenklinik organisierten die Informationsveranstaltung im Kino. Der Andrang an interessierten Gästen war so stark, dass die Veranstaltung in einen größeren Kinosaal verlegt werden musste und selbst dort fand nicht jeder Gast einen Platz.

Wechseljahre haben kulturelle Unterschiede

Frauenärztin Dr. May Ziller aus Marburg erklärte in ihrem Vortrag, was Wechseljahre sind und was sie für die einzelne Frau bedeuten. Das Wort Wechseljahre, die mittlerweile durchschnittlich zwischen dem 51. und 52. Lebensjahr eintreten, definierte Ziller, sei die Zeit des Wechsels oder die hormonelle Umstellung. Das Eintreten der Wechseljahre, auch Menopause genannt, habe sich nach hinten verschoben. Ursache sei die bessere Lebensqualität.

Die Wechseljahre hätten laut Ziller bedeutsame kulturelle Unterschiede, beispielsweise bedeuten sie für asiatische Frauen einen Schritt zur Weisheit und die Befreiung von den Pflichten der Ehefrau. Für europäi-

sche Frauen ist es ein Verlust des sozialen Status und der Attraktivität. Symptome wie Unruhe, depressive Stimmung, Vergesslichkeit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Scheidentrockenheit, Hitzewallungen oder Harninfektionen können in der Menopause auftreten.

Bei einem Drittel der Frauen treten in dieser Zeit keine, bei einem weiteren Drittel mittlere und bei dem anderen Drittel starke Beschwerden auf. Auch eine Menge von Therapiemöglichkeiten zeigte Ziller auf, beispielsweise Sport und Bewegung, richtiges Ernährungsverhalten, pflanzliche Präparate oder Hormontherapie.

Hautärztin Dr. Minou S. Hertl-Yazdi erzählte etwas über die Veränderung von Haut und Haaren während den Wechsel-

jahren. An dieser Stelle brachte sie ein Zitat von Martin Buber an „Alt sein ist ein herrliches Ding, wenn man nicht verlernt hat, was neu anfangen heißt“. Nach den Vorträgen beantworteten die Ärztinnen die vielfältigen Fragen der Gäste. Vor dem Kinosaal stellte Claudia Sinstedden aus Wuppertal Bilder aus. Das Altwerden betreffe früher oder später jeden, berichtete Sinstedden, es werde jedoch unterschiedlich empfunden. Die zum Teil polarisierenden Bilder der Künstlerin seien Ergebnisse aus der Beobachtung dieser Lebensphase. Abgerundet wurde die Veranstaltung von Erdogu, den Friseuren und der Visagistin Songül Demirci. Sie zeigten mit vielen Anregungen und Tipps, wie man die Attraktivität auch im Alter nicht verliert.



Von Friseur und Visagist wurden diese Frauen gestylt, um zu zeigen, wie man im Alter attraktiv sein kann.

Foto: Malkmes