



Wechseljahre

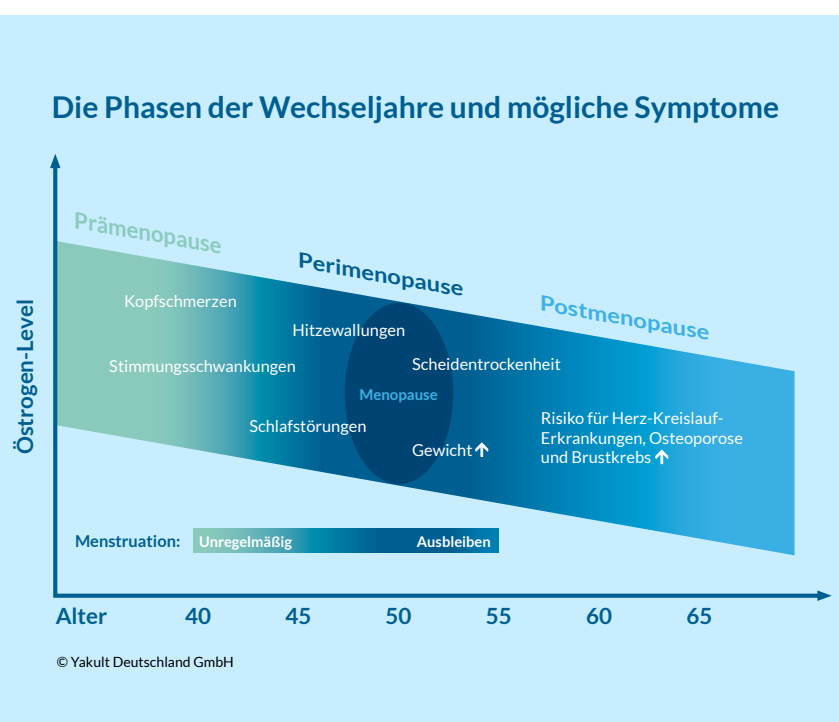
Die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, bezeichnen die Lebensphase einer Frau, in der die Funktion der Eierstöcke allmählich nachlässt und sie diese schließlich einstellen. Dies ist ein natürlicher biologischer Prozess, keine Krankheit. Die abnehmende Östrogenproduktion kann jedoch zu Symptomen wie Hitzewallungen, nächtlichen Schweißausbrüchen, Scheidentrockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Inkontinenz, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen führen. Langfristige Effekte des Östrogenmangels schließen ein erhöhtes Risiko für Osteoporose und kardiovaskuläre Erkrankungen ein.¹ Zudem kommt es zu Veränderungen im Darmmikrobiom.²

» Phasen der Wechseljahre

Die Wechseljahre werden in verschiedene Phasen eingeteilt: die Prämenopause, Perimenopause, Menopause und Postmenopause. Zum Ende der Prämenopause beginnen die Hormonspiegel von Östrogen und Progesteron zu schwanken, was zu einer veränderten Funktion der Eierstöcke und unregelmäßigen Menstruationszyklen führt. Während der Perimenopause nehmen die Hormonveränderungen zu, was Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen verursacht, bis die Monatsblutungen schließlich ganz ausbleiben. Die Menopause selbst ist definiert durch das Ausbleiben der Menstruation für zwölf Monate. In der Postmenopause stabilisieren sich die Hormonspiegel auf niedrigem Niveau, wobei die Symptome der Perimenopause allmählich nachlassen, sich das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen jedoch erhöht. Es dauert meist noch ein paar Jahre nach der letzten Regelblutung, bis sich die hormonellen Prozesse neu reguliert haben.³

Veränderungen der Darmmikrobiota während der Wechseljahre

Mit dem Rückgang der Hormone Östradiol und Progesteron während der Wechseljahre verändern sich auch die Vielfalt und Zusammensetzung des Darmmikrobioms. Diese Abnahme führt zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmbarriere, was das Übertreten von Fremdstoffen, Viren und Bakterien aus dem Darm in andere Körperregionen erleichtert und Entzündungen und immunologische Fehlregulationen begünstigen kann. Das Risiko für chronische Erkrankungen steigt an.²





Wechseljahre

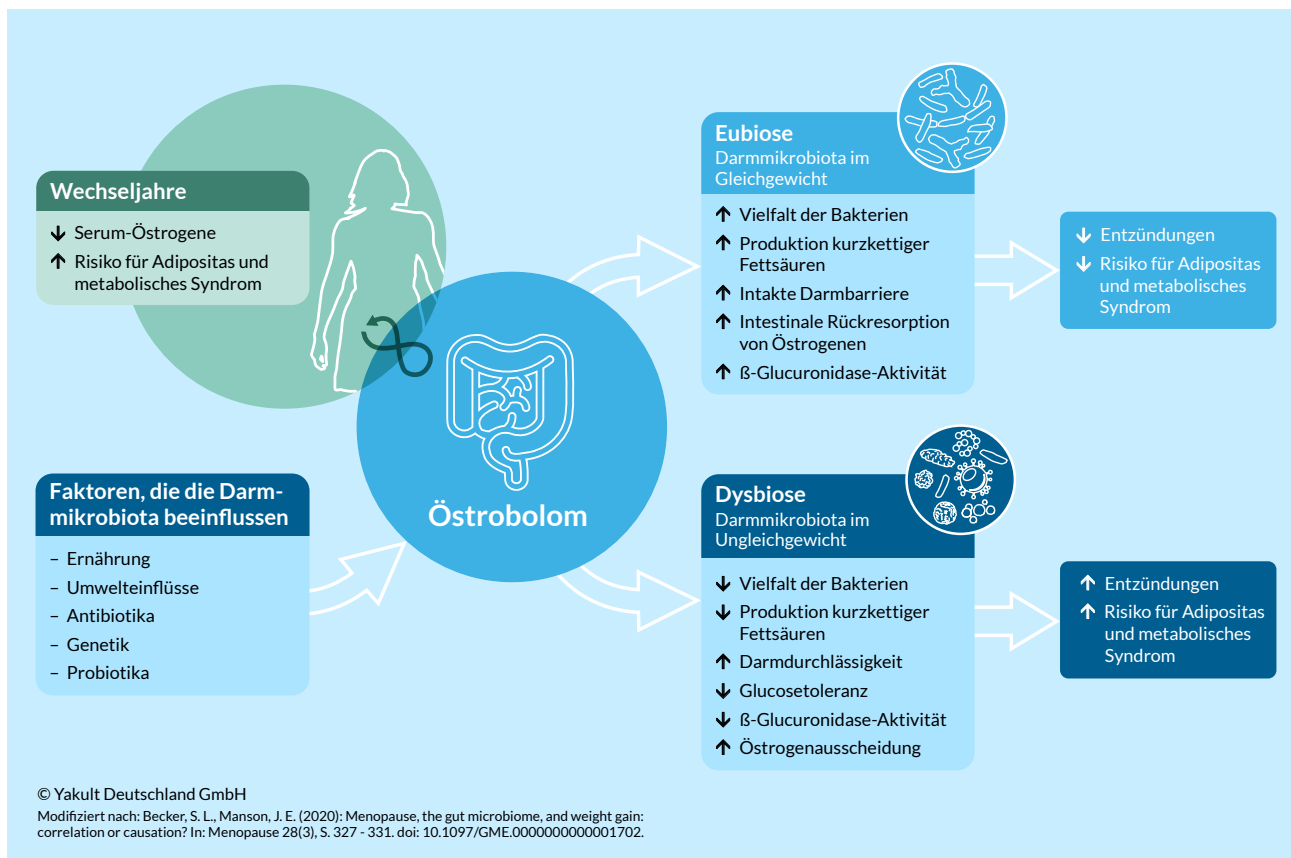
Die Rolle des Östroloms

Eine besondere Rolle spielt dabei das Östrolom, eine spezifische Gruppe von Darmbakterien wie Firmicutes und Bacteroidetes, die die Östrogenausscheidung über das Enzym β -Glucuronidase beeinflussen können. Das Östrolom hilft, den Hormonspiegel zu regulieren und Stoffwechselveränderungen in den Wechseljahren zu beeinflussen: Ein Ungleichgewicht der Darmbakterien (Dysbiose) kann die Aktivität dieses Enzyms stören. So kann eine zu geringe Aktivität zu einem Östrogenmangel führen, wohingegen eine erhöhte Aktivität einen Östrogenüberschuss verursachen kann. Ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien (Eubiose) ist ein möglicher Beitrag, das Wohlbefinden von Frauen in der Peri- und Postmenopause zu fördern.^{2,4}



Forschung mit Potenzial

Noch sind viele Fragen offen, zum Beispiel wie genau das Darmmikrobiom wechseljahresbedingte Krankheitsrisiken beeinflusst oder ob eine Hormonersatztherapie die menopausalen Veränderungen im Mikrobiom ausgleichen kann. Das Verständnis der Rolle des Darmmikrobioms während der Wechseljahre ist von großer Bedeutung. Es birgt das Potenzial, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen in der Peri- und Postmenopause maßgeblich zu verbessern. Neue Forschungsansätze könnten Wege aufzeigen, wie das Darmmikrobiom positiv beeinflusst und somit die Lebensqualität von Frauen in dieser Lebensphase und im Hinblick auf die steigende Lebenserwartung verbessert werden kann.





Wechseljahre



Ernährungstipps für Frauen in den Wechseljahren

Während der Wechseljahre können Frauen durch die Ernährung ihre Darm-, Knochen- und Herzgesundheit stärken und Wechseljahresbeschwerden lindern. Die mediterrane Ernährung, reich an pflanzlichen Proteinen, fettreichem Fisch, hochwertigen Ölen und frischem Obst und Gemüse, ist besonders empfehlenswert.⁵

Darmgesundheit

Zur Förderung der Darmgesundheit empfiehlt sich eine ballaststoffreiche Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen ist. Diese Nahrungsmittel unterstützen nicht nur eine geregelte Verdauung, sondern stärken auch das Immunsystem. Auslöser für Hitzewallungen wie scharfe Speisen, Alkohol und heiße Getränke sollten möglichst vermieden werden.

Herzgesundheit

Zur Förderung der Herzgesundheit empfiehlt es sich, gesättigte Fette (z. B. fettes Fleisch, Butter, Käse, Süßigkeiten) durch ungesättigte Fette (z. B. Olivenöl, Avocados, Nüsse, fettreicher Fisch) zu ersetzen. Es ist zudem ratsam, den Salzkonsum zu reduzieren und stark verarbeitete Lebensmittel zu vermeiden, um das kardiovaskuläre Risiko zu senken. Eine gute Alternative zum Verfeinern von Speisen sind Kräuter und Gewürze.

Knochengesundheit

Für die Knochengesundheit sind körperliche Aktivität, eine adäquate Vitamin-D-Versorgung sowie eine vollwertige Ernährung mit einer ausreichenden Kalziumzufuhr wichtig. Dazu zählen Milchprodukte, Mineralwasser, grünes Blattgemüse, angereicherte pflanzliche Milchalternativen, und fettreiche Seefische wie Hering, Lachs, Heilbutt, Sardine und Thunfisch. Besonders in den Herbst- und Wintermonaten kann laut DGE eine tägliche Vitamin-D-Ergänzung von 20 bis 25 Mikrogramm sinnvoll sein. Diese Supplementierung sollte vorher mit einer Ernährungsfachkraft oder einem Arzt/einer Ärztin besprochen werden.



Wechseljahre

Gut durch die Wechseljahre kommen

Neben der Ernährung gibt es noch weitere Lebensstilfaktoren, die sich positiv auf das Wohlbefinden während der Wechseljahre auswirken können.



Bewegung

Regelmäßige moderate körperliche Betätigung, insbesondere Krafttraining, ist während der Wechseljahre unverzichtbar. Diese kann Muskeln und Knochen, Herzgesundheit, Gewichtskontrolle, Schlafqualität, Konzentration, Symptommanagement (z. B. Hitzewallungen) und psychische Gesundheit unterstützen.

Schlaf

Wechseljahresbeschwerden können die Schlafqualität beeinträchtigen. Vor dem Schlafengehen ist es ratsam, keine großen Mahlzeiten zu essen, helle Bildschirme (z. B. Handydisplay) zu meiden und auf anstrengenden Sport zu verzichten. Auch ein fester Schlafrhythmus kann zu einer besseren Schlafqualität beitragen.

Achtsamkeit

Unsicherheit, Angstzustände und Depressionen sind in den Wechseljahren häufig und können auch Darmbeschwerden verursachen. Entspannungsübungen, Meditation und Yoga sind gute Möglichkeiten, um das Wohlbefinden zu steigern.

Austausch

Auch offene Gespräche über die Wechseljahre und die eigenen Symptome können helfen, um diesen natürlichen Lebensabschnitt besser zu verstehen und zu bewältigen. Ein offener Austausch trägt dazu bei, dass dieser Lebensabschnitt nicht mehr als Tabuthema angesehen wird.



- 1 WHO (2022): Menopause Key facts. Unter: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause> (aufgerufen am 16.04.2024).
- 2 Peters, B.A. et al. (2022): Spotlight on the Gut Microbiome in Menopause: Current Insights. In: International Journal of Women's Health 14, S. 1059 - 1072. Unter: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.2147/IJWH.S340491> (aufgerufen am 16.04.2024).
- 3 BZgA (2023): Was sind die Wechseljahre? Unter: <https://www.frauengesundheitsportal.de/themen/wechseljahre/was-sind-die-wechseljahre/> (aufgerufen am 21.06.2024).
- 4 Becker, S. L., Manson, J. E. (2020): Menopause, the gut microbiome, and weight gain: correlation or causation? In: Menopause 28(3), S. 327 - 331. doi: 10.1097/GME.0000000000001702.
- 5 DGE (2024): Ernährung in den Wechseljahren. Unter: <https://www.dge.de/blog/2024/ernaehrung-in-den-wechseljahren/> (aufgerufen am 09.07.2024).

Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH • Candy Sierks • Sendlinger Straße 31 • 80331 München • Tel. 089 23 23 63 48
sierks@kommunikationpur.com oder

Yakult Deutschland GmbH • Astrid Heißler • Forumstraße 2 • 41468 Neuss • Tel. 02131 34 16 24 • pr@yakult.de

Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [LinkedIn](#), [Instagram](#) und [YouTube](#).

Titelfoto: shutterstock@FaizalRamlil; Fotos: shutterstock@Flamingo Images on OFFSET; shutterstock@PeopleImages.com - Yuri A