

Jutta Schütz

*Wechseljahre
besser verstehen*





Jutta Schütz

wurde in Lebach (Saarland) geboren.

Mit ihrem ersten Bestseller "Plötzlich Diabetes" (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg. Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher.

Als Journalistin schreibt sie für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite sowie im Kultur-Netzwerk.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite:

[*www.jutta-schuetz-autorin.de*](http://www.jutta-schuetz-autorin.de)

[*www.die-gruppe-48.net/Funktionstraeger*](http://www.die-gruppe-48.net/Funktionstraeger)

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Was sind Östrogene?

Was bedeutet Osteoporose?

Blasenprobleme

Frauen mit Diabetes

Die ketogene Ernährung, auch Low Carb genannt

Von Stimmungsschwankungen bis Depressionen

Schlafprobleme

Depressiv oder doch nur schlechte Laune?

Demenz oder nur Gedächtnisstörung?

Rezepte

Einleitung

Der Begriff "Wechseljahre" wird auch "Klimakterium" genannt. Es ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Alterungsprozess der Frau. Einige Frauen bemerken die Hormonveränderung kaum, andere haben schwer damit zu kämpfen.

Etwa um das 40. Lebensjahr beginnen die Wechseljahre und die Funktion der Eierstöcke lässt nach. Die Produktion der Geschlechtshormone "Östrogen und Progesteron" nimmt ab. Es folgen Hitzewallungen/Schwitzen, Gewichtszunahme, Herzrasen, Schlafstörungen, Schwindel, depressive Verstimmungen sowie Hautprobleme. Auch das Risiko für Osteoporose steigt, da der Stoffwechsel im Knochen von den Hormonen gesteuert wird.

Durch den Hormonmangel steigt auch das Risiko für andere schwerwiegende Erkrankungen wie Herzinfarkt, Diabetes, Demenz und Depressionen.

Durch den sinkenden Östrogenspiegel geht die blutdruckregulierende Wirkung des Östrogens verloren und die Frauen zeigen mit Beginn des Klimakteriums vermehrt erhöhte Werte auf. Die Frau nimmt oft während der Wechseljahre an Gewicht zu, es bildet sich mehr Fett im Bauchbereich und somit steigt auch das Diabetesrisiko.

Im Gehirn spielen Östrogene eine wichtige Rolle, sie wirken positiv auf das Denken sowie Sprachvermögen. Sinkt der Östrogenspiegel im Körper während der Wechseljahre, können die günstigen Effekte des Hormons nachlassen.

Durch den veränderten Hormonspiegel wird das Gehirn nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt (Beeinträchtigung des Gedächtnisses und der Konzentration).

Wissenschaftler haben festgestellt, dass der Verlauf einer Alzheimer-Erkrankung nach der Menopause rasant ansteigt. Die Zusammenhänge sind aber noch nicht vollständig geklärt. Es wird vermutet, dass das Fortschreiten der Demenz durch einen Östrogenmangel erheblich beschleunigt wird. Einige Symptome treten etwa nach dem 65. Lebensjahr zunehmend auf.

Die hormonelle Umstellung beeinträchtigt auch die Botenstoffe im Gehirn, die für die Regulierung der Stimmungslage verantwortlich ist. Die Folgen sind Hitzewallungen, psychische Symptome wie Verstimmungen bis hin zu Depressionen. Zusätzlich kommen oft auch Veränderungen der Lebensumstände hinzu wie zum Beispiel der Auszug der Kinder, Angst um die Arbeitsstelle, Selbstzweifel, was die Attraktivität betrifft und daraus resultierende Partnerschaftsprobleme.

Auch die richtigen Lebensmittel spielen eine wichtige Rolle. Um gesund durch die Wechseljahre zu kommen, sollte man bei der Ernährung mit den Kohlenhydraten zurückhaltend sein, da sie schlechter verstoffwechselt werden.

Was sind Östrogene?

Östrogene (auch Estrogene und E genannt) ist der Oberbegriff für die weiblichen Hormone, die an der Steuerung des Menstruationszyklus beteiligt sind.

Zu den Östrogenen zählen:

- Östron
- Östradiol
- Östriol

Die Östrogene werden in den Eierstöcken und in der Plazenta sowie der Nebennierenrinde produziert.

Östrogene sorgen im Eierstock dafür, dass ein unbefruchtetes Ei heranreift.

Östrogene werden über die Leber und auch über die Nieren ausgeschieden. Damit können auch erhöhte Östrogenwerte bei Leber- und Nierenschädigungen auftreten, können aber auch auf Tumoren mit Östrogenproduktion hinweisen.

Östrogene sind an vielen Funktionen beteiligt:

- Aufbau der Gebärmutterschleimhaut