

# GESUNDHEIT

Das Magazin der Bertelsmann BKK

Ausgabe 2 · Juli 2018



## » SOMMERHITZE 12

WAS DER KÖRPER JETZT BRAUCHT

Die häufigsten Hitzebeschwerden  
und wie Sie ihnen vorbeugen

## » DIAGNOSE 06

WER TRIFFT DIE RICHTIGE?

Inklusive Erfahrungsbericht  
unseres BKK-Versicherten

## » SONNENSCHUTZ 10

WELCHER TYP SIND SIE?

Die richtige Wahl bei Sonnen-  
creme und Lichtschutzfaktor

**Bertelsmann BKK**  
Außergewöhnlich in Leistung und Service



# WENN SICH VERÄNDERUNG ANKÜNDIGT

Jede Frau erlebt die Wechseljahre individuell anders

---

In der Pubertät kommt es zu großen hormonellen Umstellungen, die einige Begleitscheinungen mit sich bringen. Frauen, die in die Wechseljahre kommen, erleben eine erneute Hormonveränderung, die körperliche wie auch seelische Beschwerden mit sich bringen kann. Doch es gibt Möglichkeiten, diese sanft und effektiv zu lindern.



*Eine positive  
Grundeinstellung macht  
viele leichter*





Die Wechseljahre beschreiben die Zeitspanne, unmittelbar vor und nach der letzten Menstruation – eine Zeit, in der die Empfängnisfähigkeit aufhört und die Menopause erreicht ist. Bei den meisten Frauen beginnt sie ab dem 50. Lebensjahr und macht sich ganz unterschiedlich bemerkbar.

- Herzklopfen
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- Erschöpfung
- Kopf- und Gelenkschmerzen
- Scheidentrockenheit
- Gewichtszunahme

### Verschiedene Intensität

Nicht jede Frau empfindet diese gleich. Rund 30 Prozent haben während der Menopause gar keine Beschwerden. Bei den Übrigen können verschiedene Symptome auftreten. Zu den häufigsten zählen Hitzewallungen, die durch den sinkenden Östrogenspiegel hervorgerufen werden. Auch von Stimmungsschwankungen sind viele betroffen.

**Zu den häufigsten körperlichen Beschwerden, die während der Wechseljahre auftreten können und die im ersten Moment keinen ersichtlichen Grund zu haben scheinen, gehören außerdem:**

### Psychische Symptome

Die Wechseljahre fallen meist mit einem Lebensabschnitt zusammen, der mit vielen Veränderungen einhergeht: Die Kinder sind erwachsen und ziehen aus, die Partnerschaft verändert sich oder die Eltern sterben.

**Solche Umwälzungen können mögliche seelische Symptome verursachen, darunter:**

- Stimmungsschwankungen
- innere Unruhe
- Anspannung
- Reizbarkeit
- Vergesslichkeit
- Depressionen
- sexuelle Unlust

## BKK-Tipp

### » Die Aktivwoche für Frauen

Für Frauen mit Interesse an Bewegung und speziellen Entspannungstechniken, die Anregungen zur Balance zwischen Arbeit und Privatleben suchen. Die Aktivwoche beinhaltet theoretische und praktische Angebote zu den Themen Ausdauer, Kraft und Koordinationstraining kombiniert mit Entspannungs-, Stress- und Ernährungs-Workshops sowie Gesprächsrunden mit frauenspezifischen Themen.

Eingebettet in die reizvolle Wald- und Hügellandschaft des Teutoburger Waldes, begeistert Bad Salzufen Erholungssuchende und Naturbegeisterte. [www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche](http://www.bertelsmann-bkk.de/aktivwoche)

### » „just ME“ Online-Coach

Wenn der Alltag Sie voll im Griff hat und die Liste der To-dos endlos erscheint, heißt es, einen kühlen Kopf zu bewahren. Doch das ist leichter gesagt als getan. Mit dem „just ME“ Online-Coaching nutzen Sie zwölf Wochen lang anerkannte und modernste mentale Techniken für innere Ruhe, Gelassenheit und Fokussierung – wir tragen die Kurskosten. [www.bertelsmann-bkk.de/justme](http://www.bertelsmann-bkk.de/justme)

### Mehr Information

· [www.gesundheitsinformation.de/wechseljahre](http://www.gesundheitsinformation.de/wechseljahre)

## Leichter durch die Wechseljahre



Ein Tipp vorweg: Nehmen Sie die körperlichen und psychischen Symptome an. Eine positive Grundeinstellung macht vieles leichter. Betrachten Sie die Wechseljahre nicht als Erkrankung. Es ist eine ganz natürliche Phase, die jede Frau durchlebt und ganz unterschiedlich wahrnimmt. Es ist ein Lebensabschnitt, der Veränderungen mit sich bringt – und damit auch viele Chancen und Möglichkeiten.

Auch einige Naturheilmittel können die Beschwerden der Wechseljahre lindern. Einige Frauen lassen sich beispielsweise bei Hitzewallungen mit homöopathischen Produkten oder Akupunktur helfen. Hopfen und Baldrian, zubereitet als Tee, unterstützen bei Schlafproblemen. Und Johanniskraut lindert Stimmungsschwankungen und Unruhezustände.

Sollten Sie unter extremen Hitzewallungen und Schweißausbrüchen oder anderen starken Beschwerden leiden, empfiehlt sich ein Besuch beim Frauenarzt. In extremen Fällen kann eine Hormontherapie Abhilfe schaffen.