



gesund&fit mit HEIDI GREGOR & NINA MILENKOVICS

Die beiden Apothekerinnen legen ihren Schwerpunkt auf das Thema „ganzheitliche Frauengesundheit“. Und sie wissen, was eine Frau in den Wechseljahren braucht:

STECKBRIEF

Mag. Heidi Gregor und Mag. Nina Milenkovics

Mag.pharm Nina Milenkovics ist Grazer Apothekerin, Nährstoffexpertin und Lifestyleberaterin für Ernährung und Fitness. Mag.pharm. Heidi Gregor, ist ehemalige Apothekerin, Kommunikationstrainerin und mehrfache Buchautorin, sowie Mentorin für ganzheitliche Heilung und ein erfülltes Leben. Als Influencerinnen inspirieren sie täglich Tausende mit ihren Gesundheitstipps. Zusammen begeistert das Duo zudem mit ihrer Produktlinie für Frauen in den Wechseljahren.
Infos unter: carish.at;
gesundzeitlosschoen.com

Ernährung

Gemüse und eiweißreiche Ernährung, wenig Fleisch, Reduktion von Zucker und kurzketigen Kohlenhydraten (Nudeln, Brot) erhöhen das Wohlbefinden.

BALSAM FÜR DIE SEELE

Sich Themen wie Ausziehen der Kinder, Neuausrichtung der Partnerschaft oder nicht verwirklichten Träumen zu stellen, hilft, die Lebensphase dankbar willkommen zu heißen.

1 RECHTZEITIG INFORMIEREN

Der Wechsel dauert von circa 40 bis Ende 50 und hat drei Phasen. Prämenopause, Perimenopause (Hochblüte des Wechsels) und Postmenopause. In allen Phasen kann mit der Heilkraft von Pflanzen Linderung erreicht werden.

2 HILFE FÜR 40-45 JÄHRIGE

Frauenmantel, Yamswurzel, Griffonia sowie entspannende ätherische Öle aus der Apotheke helfen gegen Kopfschmerzen, Gewichtszunahme und depressive Verstimmungen.

3 45-50 Jährige

leiden oft unter Hitzewallungen, depressiven Verstimmungen, Schlafproblemen, Nachtschweiß, Haut und Schleimhauttrockenheit und Libidoverlust. Hier helfen Phytoöstrogene aus Soja und Rotklee, Griffonia, Traubensilberkerze und kühlende ätherische Öle.



4 RELAX

STRESS IST DER GRÖSSTE SYMPTOMVERSTÄRKER BEI HORMONTURBULENZEN. BEWUSSTE PAUSEN, BEWEGUNG IN DER NATUR, MEDITATION UND SPORT HELFEN STRESSHORMONE ABZUBAUEN.

5 6 7 SUPPLEMENTIERUNG

Vor allem B-Vitamine, Coenzym Q10, Vit D/K2, Magnesium, Vit C und Omega-3-Fettsäuren gewährleisten die Bildung von Glücks- und Schlafhormon, sowie ausreichende Knochendichte und straffe Haut.

Das letzte Tabu

Über ihr Klimakterium zu sprechen, fällt Frauen noch immer schwer. Gesundheitsexpertinnen erklären, warum es hoch an der Zeit ist, das Tabu über Bord zu werfen.

Text: **BARBARA HOHENEDER**

Und plötzlich wird einem warm, sehr warm. Auf der Stirn bilden sich Schweißperlen. Raus aus der Jacke und das Fenster aufreißen, so schnell es nur irgendwie geht. Das dauert ein paar Minuten und dann ist der Spuk vorbei. Fast alle Frauen um die 50 kennen den Wechsel zwischen heiß und kalt im Körper. Er ist die häufigste Begleiterscheinung einer Phase, in der die fruchtbare Zeit der Frau zu Ende geht und ein neuer Lebensabschnitt beginnt. „Diese hormonelle Umstellung dauert durchschnittlich sieben Jahre“, sagt Sarah Feigl, Gynäkologin an der Medizinische Universität Graz. Bei den meisten Frauen beginnt dieser Prozess im Alter zwischen 45 und 50 Jahren. Die Produktion von Eizellen verlangsamt sich, der Körper produziert weniger Östrogen, der Zyklus wird unregelmäßig. An den Hitzewallungen schuld ist die Hirnanhangdrüse: „Sie versucht die Eierstöcke zu motivieren, mehr Östrogen zu produzieren und das löst die Wallungen aus“, erklärt Feigl. Gut zwei Drittel aller Frauen bekommen es damit zu tun. Die Schweißausbrüche tun zwar nicht weh, unangenehm sind sie trotzdem. Vor allem dann, wenn man in Gesellschaft ist.

Warum die Nebenwirkungen des Wechsels nicht alle Frauen im gleichen Ausmaß betreffen, ist bislang nicht geklärt. Aufschluss darüber, ob es einen schwer erwischt oder nicht, könne am ehesten ein Gespräch mit der Mutter oder der Tante geben, sagt die Gynäkologin. „Der allgemeine Gesundheitszustand, soziale und kulturelle Faktoren, spielen eine Rolle“, sagt Feigl. „Es gibt aber auch ethnische Faktoren. Untersuchungen zeigen zum Beispiel, dass Asiatinnen weniger stark unter Wechselbeschwerden leiden.“ Eindeutig geklärt ist der Zeitpunkt der Menopause: „Ein Jahr nach der letzten Blutung“, erklärt Feigl. Die Zeit davor und danach wird als Klimakterium oder als Perimenopause bezeichnet. Hitzewallungen sind aber nicht die einzigen Beschwerden, die Frauen in dieser Lebensperiode plagen können. Harnverlust, Schlafstörungen, Scheidentrockenheit, Kopfschmerzen und depressive Verstimmungen können auftreten. Tatsächlich behandelt werden diese Wechselleiden aber nur in eher seltenen schweren Fällen. „Wenn es zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität kommt, ist eine Hormonersatztherapie notwendig und auch sinnvoll“, betont Feigl.

Der Einsatz von Hormonen ist wegen der damit verbundenen gesundheitlichen Risiken umstritten. „Bei einer Langzeittherapie von fünf Jahren oder mehr verdoppelt sich das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken“, betont Feigl. „Eine Hormontherapie sollte daher nur als Überbrückung dienen, die hormonellen Veränderungen aufhalten kann diese Therapie nämlich nicht.“ Bei den meisten Frauen würden die Beschwerden ohnedies von selbst abnehmen. Zudem gebe es inzwischen neue Formen der Verabreichung von Hormonen, zum Beispiel in der Form von Cremes. Der Vorteil: Das Thromboserisiko ist bei dieser Anwendung nicht erhöht und die Dosis kann individuell angepasst werden. Feigl verweist zudem auf pflanzliche Präparate, auf die sogenannten Phytoöstrogene aus Rotklee und Soja, als Alternative. Sie rät ihren Patientinnen zudem, in dieser Lebensphase besonders gut auf gesunde Ernährung und Sport zu achten.

Dass man mit Pflanzen und einer positiven Einstellung in dieser Zeit der Umstellung einiges bewirken kann, das betonen die beiden Apothekerinnen Nina Milenkovics und Heidi Gregor. „Nährstoffmangel, Stress und psychische Faktoren können Wechselbeschwerden verstärken“, sagen die beiden. Heidi Gregor und Nina Milenkovics haben deshalb ein ganzheitliches Angebot entwickelt, das Nahrungsergänzung und Mentoring vereint. Nina Milenkovics berät Frauen zu Nährstoffen und Lifestyle, Heidi Gregor unterstützt Frauen, die mit der Veränderung hadern und mit seelischen Problemen zu kämpfen haben. Die beiden haben eine pflanzliche Linie entwickelt, die Frauen in den drei verschiedenen Phasen des Wechsels unterstützen soll. „In der Prämenopause helfen zum Beispiel Frauenmantel, Yamswurzel, Griffonia“, erklärt Nina Milenkovics. „Sie heben die Stimmung und helfen bei Schlafstörungen.“ Es gibt Sprays, die Hitzewallungen lindern und Kapseln für die Nahrungsergänzung. Die Produkte für die jeweilige Phase werden in schönen Boxen verpackt. Eine Informationsbroschüre liegt bei. „Mit unserem Menoguide wollen wir Frauen informieren, ihnen aber auch die Angst vor diesem Lebensabschnitt nehmen“, sagt Nina Milenkovics. Ein Grund, warum sich die beiden der Entwicklung eigener Produkte verschrieben



haben, war die Unzufriedenheit mit vielem, was im Internet angeboten wird. „In vielen Fällen fehlen Mengenangaben der Inhaltsstoffe und es gibt keine Hinweise auf die richtige Dosierung“, kritisiert Heidi Gregor. Die beiden wollen mit ihrem Menoguide aber vor allem eines erreichen: Mit gesellschaftlichen Tabus aufräumen: „Viele Frauen fühlen sich in dieser Lebensphase verunsichert“, erklären Milenkovics und Gregor. „Sie fühlen sich alt und unattraktiv.“ Nicht wenige Frauen schämten sich und würden über Beschwerden nicht einmal mit Freundinnen sprechen. Heidi Gregor bringt dabei ihre eigenen Erfahrungen ein. „Ich bin in diese Phase hineingeschlittert, ohne viel zu wissen“, gibt sie zu. „Auch für

mich war das eine schwierige Zeit.“ Sie wollen Frauen ermutigen, diesen Einschnitt positiv zu sehen. „Viele Jahre lang ist das Leben der Frau vom Östrogenspiegel beeinflusst. Wir nennen es daher auch das Nestbau-Hormon. Man kümmert sich um Mann und Kind und sorgt für ein schönes Zuhause“, sagt Milenkovics. Das ändere sich und plötzlich stehe die Frau selbst im Mittelpunkt. „Wir wollen Frauen Lust auf diesen neuen Lebensabschnitt machen und zeigen, dass sie die besten Jahre noch vor sich haben.“ Denn zum alten Eisen gehören Frauen ab 50 schon lange nicht mehr: „Viele Frauen greifen Hobbys wieder auf, für die sie vorher keine Zeit hatten, andere starten beruflich noch einmal neu durch“, sagt Gregor. „In dieser Lebensphase wird nämlich viel Kraft und Kreativität frei.“

Dass die Wechseljahre noch immer wenig untersucht werden, kritisiert Anita Adamiczek. Sie ist Geschäftsführerin des Frauengesundheitszentrums Graz, einer seit 30 Jahren bestehenden, öffentlich finanzierten Einrichtung, die kostenlose Beratungen anbietet. „In Österreich leben 4,5 Millionen Frauen, ein Viertel davon ist gerade in den Wechseljahren“, rechnet sie vor. „Es ist schon eigenartig, dass es in Österreich dazu kaum evidenzbasierte Studien gibt.“ Ihrer Meinung nach hat das durchaus auch mit einem Gender Bias in der medizinischen Forschung zu tun. Hätten Männer ähnliche Beschwerden, wäre die Studienlage vermutlich eine andere. „Das Interesse der Medizin an Frauengesundheit hört mit dem Ende der Reproduktion auf“, konstatiert sie.

Adamiczek steht mit dieser Kritik nicht alleine da. Auch der Frauengesundheitsbericht 2022 fordert bei der Ausbildung des Gesundheitspersonals eine „fokussierte Behandlung“ des Themas und eine Sensibilisierungskampagne, um Mythen und Falschinformationen entgegenzuwirken.

Adamiczek merkt in den Gesprächen mit ihren Klientinnen jedoch, dass das Tabu langsam aufbricht. „Die 50-Jährigen von heute sind anders als ihre Mütter und Großmütter“, sagt sie. „Sie sind selbstbewusster und offener, fordern fundierte Information über

Vor- und Nachteile von Behandlungen und Medikamentenwirkungen ein und suchen den Austausch mit anderen Frauen. Das sehe ich in meinen Beratungsgesprächen.“ Diese Generation habe nicht nur eine viel höhere Lebenserwartung, sie stehe dem Älterwerden auch entspannter gegenüber. Stichwort: Best Agers.

Aus Erfahrung weiß sie, dass ein Gespräch vielen Frauen bereits Erleichterung verschaffen kann. „Viele Frauen sagen mir, es habe gutgetan, darüber sprechen zu können und zu verstehen, dass ich nicht die Einzige bin, die Hitzewallungen hat und schlecht schläft.“ Adamiczek erlebt auch Frauen, die die Sache mit Humor nehmen: „Ist mir halt heiß, na und?“ Adamiczek schätzt, dass nur rund ein Drittel der Frauen in dieser Altersgruppe mit gravierenden Beschwerden zu kämpfen hat. Diesen Frauen rät Adamiczek zur gynäkologischen Abklärung. Ist sichergestellt, dass gesundheitlich alles in Ordnung ist, sucht sie gemeinsam mit ihrer Klientin nach einem Weg, der Erleichterung verschafft. „Am Ende entscheidet jede Frau selbstbestimmt, denn Frauen sind selbst Expertinnen, wenn es um ihre Gesundheit geht“, betont sie. „Dieser selbstbestimmt feministische Ansatz ist das Leitmotiv unserer Beratungsarbeit ebenso, wie evidenzbasiert und unabhängig zu informieren. Dazu gehört aber auch, Erfahrungswissen aus der Beratungspraxis weiterzugeben.“ Denn viele Frauen würden die Wechseljahre auch als Befreiung erleben. Und das sollte man durchaus auch einmal sagen. ●

WEITERE INFORMATIONEN:

www.gesundheitsinformation.de
www.frauengesundheitszentrum.at
www.carish.at
www.gesundzeitlosschoen.com



☞ Apothekerinnen Nina Milenkovics (l.) und Heidi Gregor: „Wir wollen Frauen Lust auf diesen neuen Lebensabschnitt machen.“



☝ Anita Adamiczek, Geschäftsführerin Frauengesundheitszentrum Graz: „Die 50-Jährigen von heute sind anders als ihre Mütter und Großmütter.“



☝ Gynäkologin Sarah Feigl: „Die hormonelle Umstellung dauert durchschnittlich sieben Jahre.“