

**Herausforderung Wechseljahre**  
**Vortrag vom 11.10.2017, Sport- und Gesundheitstag der CAU**

Abgrenzung Wechseljahresbeschwerden - behandlungsbedürftigen Erkrankungen:

- **Bei neu auftretenden Beschwerden bitte immer zuerst Ihren Arzt oder Frauenarzt aufsuchen!**

Hormone und Ihre Wirkung:

- Aufgabe der Hormone als Botenstoffe
- Wirkung der weiblichen Hormone im Körper
- Auswirkungen/ Symptome von Schwankungen im Hormonhaushalt

Unser Bild von den Wechseljahren:

- Prägende Faktoren
- Rückschau Pubertät
- Perspektiven für die Wechseljahre und die Zeit danach
- Vergleich mit anderen Kulturen
- Vorbilder und deren Einfluss

Persönlichkeitsentwicklung:

- Die eigene Meinung sagen
- NEIN sagen
- eigene Interessen durchsetzen

Sexualität:

- Veränderungen in den Wechseljahren
- Wahrnehmung: Wie sehen Männer Frauen in den WJ?

Einfluss von Bewegung:

- Hypophysenhormone und Wirkungsbereiche (z.B. Wärmeregulation, Wach- und Schlafrythmus, Blutdruck- und Atmungsregulation, Nahrungsaufnahme, Fettstoffwechsel, Wasserhaushalt, Schweißsekretion)

Figurveränderungen:

- Wo und wozu?

Besonderheiten der Ernährung:

- Bedeutung von z.B. Vit. B, Vit. C, Zink & Selen

Phytoöstrogene:

- Anwendung und Dosierung
- Kontraindikationen

„Midlife-Crisis“:

- Neuausrichtung des Lebens
- Vorbilder und Austausch