

# Ab 50



Professor Bernd Kleine-Gunk ist Chefarzt für Gynäkologie an der EuromedClinic in Fürth

## Kommen Sie gut durch die Wechseljahre

**E**twa ab 50 Jahren beginnt eine Zeit des grundlegenden Wandels“, sagt der Gynäkologe und Hormon-Experte Professor Bernd Kleine-Gunk. „Frauen finden in diesem Alter eine neue Identität für sich.“ Aber die Sexualhormone kommen allmählich aus dem Gleichgewicht und werden dann auch weniger. „Diese Hormone haben Frauen bis zu diesem Alter relativ gut vor typischen Zivilisationskrankheiten geschützt. Übernehmen Sie diesen Schutz jetzt selbst. Ab etwa 50 Jahren ist es besonders wichtig, Herz und Kreislauf anzuregen und auch das Risiko für Osteoporose und Brustkrebs nach den Wechseljahren zu senken“, so der Experte. Seine Tipps:

**Das Herz schützen** „Das Gesund-Geheimnis liegt in den Omega-3-Fettsäuren“, sagt Professor Kleine-Gunk. „Sie halten die Blutgefäße flexibel und sauber. Das schützt vor Bluthochdruck und vor Gerinnseln, die das Herz gefährden könnten. Flexible Arterien entlasten außerdem das Herz. Deshalb empfehle ich: Essen Sie mindestens zweimal pro Woche fetten Seefisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Heilbutt.“

**Die Knochen stärken** „Für stabile Knochen brauchen Sie Kalzium aus Milch und Milchprodukten und Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht. Aber damit das stabilisierende Mineral auch in die Knochen eingebaut wird, ist Muskularbeit nötig“, so der Experte. „Schon mit etwas Gymnastik wie täglichen Kniebeugen und Liegestützen biegen die Muskeln die Knochen ein wenig. Der Reiz durch diese minimale Verformung fördert den Knochenstoffwechsel. Trauen Sie sich ruhig leichtes Krafttraining zu, zum Beispiel auch mit Hanteln oder Flexi-Band. Oder gehen Sie ins Fitness-Studio.“

**Sich etwas gönnen** „Belohnen Sie sich, das ist ein schöner Ausgleich für die Seele“, rät der Professor. „Besonders gesund: Gönnen Sie sich zum Beispiel ab und zu mal zwei Stückchen dunkle Schokolade mit



Lachs ist herzgesunde Kost. Zweimal pro Woche sollte man Seefisch essen

mindestens 75 Prozent Kakao-Anteil. Der cremige Schmelz beruhigt nicht nur, er ist auch rein körperlich gesund. Dunkle Schokolade liefert nämlich viele hochwirksame Flavonoide, die Ihre Zellen schützen.“

**Brustkrebs vorbeugen** „Es ist nun mal leider so: Nach den Wechseljahren steigt das Brustkrebs-Risiko. Deshalb gibt es für Frauen zwischen 50 und 69 alle zwei Jahre eine kostenlose Mammografie. Nutzen Sie diese Vorsorge“, empfiehlt Prof. Kleine-Gunk. Frauen ab 50 werden schriftlich zu dieser Röntgen-Untersuchung eingeladen. „Schon kleine Knötchen und sogenannte Vorstufen können so entdeckt werden. Das senkt das Risiko, dass sich vielleicht unbemerkt Krebs entwickelt.“

### Mein persönlicher Wohlfühltrick „Rotwein hält die Zellen jung“

„Abends trinke ich ein Gläschen Rotwein, etwa 0,1 Liter. Der Wein liefert Resveratrol. Dieser Anti-Aging-Stoff hemmt die Alterung der Zellen, indem er ein spezielles „Gen des langen Lebens“ aktiviert. Klingt komisch. Stimmt aber: Resveratrol kann nach dem Stand der Forschung das Leben tatsächlich verlängern.“

Leichtes Krafttraining, zum Beispiel mit dem Flexi-Band, beugt gut gegen Osteoporose vor

LESEN SIE WEITER AUF DER NÄCHSTEN SEITE