



151. Mittwochforum

Hitzewallungen und Co. – bioidentische Hormone und die Menopause

Mittwoch, 5. Februar 2025, 19.30 Uhr
Kleiner Saal, SAL Schaan (freier Eintritt)



■ Liechtensteinische
Ärztekammer



**Dr. med.
Bernhard Desch**

Facharzt für Gynäkologie
und Geburtshilfe

Hitzewallungen und Co. – bioidentische Hormone und die Menopause

Die Menopause ist eine bedeutende Lebensphase für Frauen, die oft mit verschiedenen körperlichen und emotionalen Veränderungen einhergeht. Zu den häufigsten Symptomen zählen Hitzewallungen, die plötzliche Wärmeempfindungen und übermässiges Schwitzen verursachen. Diese können den Alltag erheblich beeinträchtigen. Zudem berichten viele Frauen von Gewichtszunahme, die häufig mit einem verlangsamten Stoffwechsel und hormonellen Veränderungen zusammenhängt. Ein weiteres häufiges Problem ist der Verlust des sexuellen Verlangens, der durch den Rückgang des Östrogens bedingt sein kann. Schlafstörungen sind ebenfalls weit verbreitet, oft ausgelöst durch nächtliche Hitzewallungen. Viele Frauen erleben auch «Brain Fog», ein Gefühl von geistiger Trägheit und Konzentrationschwierigkeiten. Bioidentische Hormone können eine mögliche Lösung bieten, da sie die Symptome lindern und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung ist entscheidend, um die Lebensqualität während dieser Übergangszeit zu verbessern.

Das 152. Mittwochforum zum Thema «Traditionelle Chinesische Medizin» findet am 5. März 2025 statt. Gemeinsam gesünder leben – Ihre Liechtensteinische Ärztekammer.