

Heidi Klum über Wechseljahre: 10 von 10 und voller Energie!

Heidi Klum diskutiert ihre Energie und die Wechseljahre, erläutert Phasen und Symptome dieser natürlichen Lebensphase für Frauen.



Nashville, USA - Das berühmte deutsche Model Heidi Klum, 51, wartet gespannt auf den Beginn ihrer Wechseljahre. In einem Interview mit dem Magazin „Madame“ äußerte sie, dass sie bislang von typischen Beschwerden wie Hitzewallungen verschont geblieben ist. Klum erklärte, ihre außergewöhnliche Energie sei unter anderem auf regelmäßige Gesundheitschecks zurückzuführen, bei denen ihr hochdosiertes Vitamin D und Eisen-Infusionen verschrieben werden. Diese Präparate helfen, ihren „total leeren“ Speicher wieder aufzufüllen und ihr Energielevel auf „ungebrochen eine 10“ zu halten. Ihre Mutter habe ähnliche Beschwerden während ihrer Wechseljahre nicht erfahren, was Klum optimistisch stimmt.

Wechseljahre: Ein natürlicher Prozess

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Lebensabschnitt für Frauen, der in drei Phasen unterteilt wird: Prämenopause, Perimenopause und Postmenopause. Laut dem deutschen Berufsverband der Frauenärzte beginnt dieser Prozess im Durchschnitt mit 47,5 Jahren. Während der Prämenopause, die um das 40. Lebensjahr beginnt, verändert sich die Eierstockfunktion, was zu einer Abnahme der Hormonproduktion führt. Diese Phase kann bis zu sieben Jahre dauern. In der Perimenopause, die direkt vor und nach der letzten Regelblutung auftritt, erleben Frauen meist die intensivsten Symptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen, wie **NetDoktor** berichtet.

Die letzte Regelblutung, die Menopause, erfolgt im Durchschnitt mit 52 Jahren und wird offiziell erst nach einem Jahr ohne Menstruation bestimmt. Die darauffolgende Postmenopause kann bis zu 15 Jahre anhalten und bringt häufig Begleiterscheinungen wie trockene Haut und Gelenkschmerzen mit sich. Es ist wichtig zu beachten, dass die Wechseljahre keine Krankheit darstellen, sondern ein normaler Teil des Lebenszyklus einer Frau sind.

Details	
Ort	Nashville, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• volksblatt.at• www.netdokter.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at