

SOS BEI GELENKSCHMERZEN IN DEN WECHSELJAHREN



Andrea Schimke
Heilpraxis

Wenn du morgens aufstehst und dich plötzlich 20 Jahre älter fühlst

Steife Finger. Ziehen in den Hüften. Eine Schulter, die auf einmal schmerzt. Knie, die nach längerem Sitzen erst einmal „einlaufen“ müssen.

Viele Frauen erleben genau solche Beschwerden rund um die Wechseljahre – manchmal scheinbar von einem Tag auf den anderen.

Und nein: Du bildest dir das nicht ein.

Hormone können dabei tatsächlich eine Rolle spielen. Aber sie sind selten die einzige Ursache.

In diesem kleinen SOS-Guide zeige ich dir, welche Faktoren hinter Gelenk- und Muskelschmerzen stecken können – und was du selbst tun kannst, um deinen Körper sinnvoll zu unterstützen.



Andrea Schimke
Heilpraxis

Warum können die Wechseljahre Gelenke und Muskeln beeinflussen?

(1)

Östrogen wirkt nicht nur auf Zyklus, Haut und Schleimhäute. Es beeinflusst unter anderem auch Bindegewebe, Knochen, Muskulatur und entzündliche Prozesse.

In der Perimenopause schwankt der Östrogenspiegel zunächst teilweise erheblich, später sinkt er dauerhaft ab.

Das kann dazu beitragen, dass sich Gelenke steifer oder empfindlicher anfühlen und Muskeln und Sehnen schneller auf Belastungen reagieren.

Aber genau hier ist mir etwas wichtig:

Nicht jeder Gelenkschmerz ist ein Hormonproblem.



Warum können die Wechseljahre Gelenke und Muskeln beeinflussen?

(2)

Auch andere Faktoren können Beschwerden auslösen oder verstärken:

- Bewegungsmangel oder einseitige Belastung
- Verlust von Muskelmasse
- Schlafmangel und chronischer Stress
- entzündliche Prozesse
- Stoffwechselveränderungen
- Übergewicht bzw. zunehmendes viszerales Fett
- Nährstoffmängel
- Schilddrüsenerkrankungen
- Arthrose oder rheumatische Erkrankungen

Deshalb lohnt es sich, nicht nur nach dem einen Mittel gegen Gelenkschmerzen zu suchen.

Die bessere Frage lautet:

Was braucht mein Körper gerade?



5 Dinge, die du jetzt für deine Gelenke tun kannst (1)

1. Bleib in Bewegung

Wenn etwas weh tut, möchten wir es automatisch schonen.

Bei vielen chronischen Gelenkbeschwerden ist komplette Schonung jedoch nicht die beste Lösung.

Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen oder sanfte Mobilisationsübungen können helfen, beweglich zu bleiben.

Beginne lieber regelmäßig und moderat, statt dich einmal pro Woche völlig auszupowern.

2. Denk an deine Muskeln

Muskeln sind dein körpereigenes Stützsystem.

Gerade in und nach den Wechseljahren wird Krafttraining deshalb immer wichtiger.

Du musst dafür nicht zur Bodybuilderin werden.

Schon gezielte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Therabändern oder kleinen Gewichten können ein guter Anfang sein.

Starke Muskeln entlasten Gelenke.



Andrea Schimke
Heilpraxis

5 Dinge, die du jetzt für deine Gelenke tun kannst (2)

3. Schau auf deine Ernährung

Auch deine tägliche Ernährung kann Einfluss auf entzündliche Prozesse und deine Versorgung mit wichtigen Nährstoffen haben.

Setze möglichst häufig auf:

- viel buntes Gemüse
- hochwertige Eiweißquellen
- Omega-3-reiche Lebensmittel
- Kräuter und Gewürze
- ausreichend Flüssigkeit
- möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker

Gerade Eiweiß wird häufig unterschätzt. Dein Körper benötigt Aminosäuren unter anderem für Muskeln und Bindegewebe.



Naturheilkundliche Unterstützung – gezielt statt nach dem Gießkannenprinzip

Es gibt verschiedene Nährstoffe und Pflanzen, die bei Gelenk- und Muskelbeschwerden interessant sein können.

Dazu gehören beispielsweise:

Omega-3-Fettsäuren

EPA und DHA sind unter anderem an der Regulation entzündlicher Prozesse beteiligt.

Kollagen + Vitamin C

Kollagen ist ein wichtiger Bestandteil des Bindegewebes. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung bei.

MSM

Eine organische Schwefelverbindung, die häufig im Bereich des Bewegungsapparates eingesetzt wird.



Andrea Schimke
Heilpraxis

Naturheilkundliche Unterstützung – gezielt statt nach dem Gießkannenprinzip

Ingwer

Eine traditionelle Heilpflanze, die besonders gut in eine entzündungsbewusste Ernährung integriert werden kann.

Teufelskralle

Wird traditionell bei Beschwerden des Bewegungsapparates eingesetzt.

Weidenrinde und Mädesüß

Enthalten Salicylat-Verbindungen und werden traditionell bei Schmerzen eingesetzt.

Aber bitte nicht alles gleichzeitig einnehmen.

Mehr ist nicht automatisch besser.

Welche Unterstützung sinnvoll ist, hängt unter anderem von deinen Beschwerden, Erkrankungen, Medikamenten, deiner Ernährung und deiner individuellen Situation ab.

Auch pflanzliche Präparate können Neben- und Wechselwirkungen haben.



Andrea Schimke
Heilpraxis

Wärme oder Kälte?

Auch hier gibt es keine Lösung, die für jede Frau passt.

Wärme kann angenehm sein bei:

- Muskelverspannungen
- Steifigkeit
- chronischen Beschwerden
- dem Gefühl, morgens erst einmal „in Gang kommen“ zu müssen

Kälte kann wohltuend sein bei:

- akuten Reizzuständen
- Schwellung
- Überwärmung nach Belastung

Orientiere dich auch daran, was deinem Körper tatsächlich guttut.



Wann solltest du Gelenkschmerzen abklären lassen?

Bitte schiebe neue Beschwerden nicht automatisch auf die Wechseljahre.

Eine ärztliche Abklärung ist insbesondere sinnvoll, wenn Schmerzen neu, stark oder anhaltend sind oder wenn beispielsweise

- ein Gelenk deutlich geschwollen, gerötet oder überwärmt ist,
- ausgeprägte Morgensteifigkeit besteht,
- mehrere Gelenke plötzlich betroffen sind,
- Fieber oder ein starkes Krankheitsgefühl hinzukommen,
- Schmerzen nach einer Verletzung auftreten,
- Taubheitsgefühle oder Kraftverlust dazukommen
- oder sich die Beschwerden zunehmend verschlechtern.

Wechseljahre können Beschwerden erklären – aber sie sollten nicht zur Schublade werden, in die wir jedes Symptom stecken.



Mein SOS-Fahrplan für dich

Wenn deine Gelenke oder Muskeln gerade Alarm schlagen, fang nicht mit zehn Nahrungsergänzungsmitteln gleichzeitig an. Beginne mit den Grundlagen:

1. Bewegen

Jeden Tag ein bisschen – angepasst an deine aktuelle Belastbarkeit.

2. Muskeln aufbauen

Regelmäßige kleine Kraftreize statt völliger Schonung.

3. Entzündungsbewusst essen

Viel Gemüse, ausreichend Eiweiß und hochwertige Fette.

4. Regeneration ernst nehmen

Schlaf und Stress gehören für mich genauso zum Bewegungsapparat wie Muskeln und Gelenke.

5. Ursachen sortieren

Wenn die Beschwerden bleiben, lohnt sich ein genauerer Blick, statt immer nur das nächste Mittel auszuprobieren.



Du möchtest genauer verstehen, was hinter deinen Beschwerden steckt?

Gelenk- und Muskelschmerzen in den Wechseljahren können viele verschiedene Ursachen haben.

Genau deshalb arbeite ich in meiner Praxis nicht nach dem Prinzip:

„Beschwerde X = Mittel Y.“

Ich schaue auf das Gesamtbild – auf hormonelle Veränderungen, Ernährung, Darm und Stoffwechsel, Nährstoffversorgung, Bewegung, Stress und Regeneration.

Wenn du deine Beschwerden nicht länger nur irgendwie in den Griff bekommen möchtest, sondern herausfinden willst, wo deine persönlichen Stellschrauben liegen, können wir das gemeinsam sortieren.

Heilpraxis Andrea Schimke
Heinrich-Dieck-Straße 32
41069 Mönchengladbach
www.heilpraxis-schimke.de