

MITTEN IM LEBEN: ZEIT DES WECHSELS

Patienteninformation und Gesundheitsangebot

Die Wechseljahre sind eine unausweichliche natürliche Entwicklung für alle Frauen zwischen 45 und 54 Jahren. Körperliche Veränderungen gehen einher mit oft tiefgreifenden Veränderungen in Lebensumständen und im psychosozialen Umfeld.

Zum Beginn der zweiten Lebenshälfte durchläuft der weibliche Körper einen in der Regel langwierigen hormonellen Veränderungsprozess, der von Beschwerden begleitet sein kann. Symptome sind hierbei oftmals Nervosität und Reizbarkeit, Erschöpfung, Abgeschlagenheit und Leistungsabfall, Hitzewallungen oder Schweißausbrüche sowie Unlust und depressive Verstimmungen. Hinzu kommen oft auch Schlafstörungen, Gelenk- und Muskelschmerzen, Herzbeschwerden, Darmträgheit und Gewichtszunahme. Neben der hormonellen Umstellung sind auch biochemische Veränderungen und Änderungen im Hirnstoffwechsel Gründe für häufige Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Ängste oder Antriebslosigkeit.

Zeitgleich erleben Frauen in diesem Alter häufig unterschiedlich tiefgreifende Veränderungen im Sozialen und Familienleben. Die Rolle als Frau, Mutter und Partnerin sowie die im Sozialumfeld muss neu definiert werden. Neuorientierung im Alltag und neue Ziele prägen diese Lebensphase.

Jede Frau erlebt die Wechseljahre unterschiedlich, aber manchmal sind die Beschwerden ohne Therapie nicht zu lindern. In jedem Fall ist eine differenzialdiagnostische Abklärung sinnvoll, um pathologische körperliche Ursachen und eine behandlungsbedürftige Depression im weiteren Verlauf auszuschließen. Das Sigma-Zentrum kooperiert hierzu mit einem interdisziplinären Netzwerk von Spezialisten aller in Frage kommenden Fachrichtungen für eine ganzheitliche und individuelle Diagnostik und Behandlung.



Die Wechseljahre markieren vielfältige Veränderungen im Körper, in der Seele und in den Lebensumständen.



Der Beziehungsaufbau ist in der Erstkonsultation maßgeblich. Kein Mensch gleicht dem anderen: Wir nehmen uns Zeit für Sie.

MITTEN IM LEBEN: ZEIT DES WECHSELS

Eine frühzeitige Intervention und der Ausschluss schwerwiegender Erkrankungen gibt ein Gefühl der Sicherheit bzw. ermöglicht effektive Hilfe. Ganz individuell unterstützen wir Sie in Ihrer bio-psycho-sozialen Gesunderhaltung.

Diagnostik und Beratung

- Anamnese und Beratung zu individuellen Lebensumständen
- Psychologische Testdiagnostik
- Gründliche psychiatrische sowie allgemeinärztlich-internistische Untersuchung
- Durchführung einer Blutuntersuchung mit dem Schwerpunkt Stoffwechsel und Hormone
- Bestimmung der Herzratenvariabilität (sog. Lebensfeueranalyse)
- ggf. Veranlassung ergänzender fachärztlicher oder gynäkologischer Untersuchungen, z. B. alterskorrelierte Einschätzung von körperlicher und mentaler Fitness

Therapieangebot nach Bedarf

- Erstellung eines interdisziplinären Behandlungskonzeptes (falls erforderlich auch auf medikamentöser Basis),
- psychologische Lebensstilberatung und Gesprächstherapie
- Sozialmedizinische und systemische Beratung
- Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe
- Paarberatung und Familienmedizin
- Biofeedback, Ernährungs- und Bewegungscoaching
- Multimodale fachtherapeutische Behandlungen für Körper und Seele
- Schmerzpsychotherapie (z. B. bei Kopfschmerzen oder Restless legs)
- Autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation
- Meditationen, Bodyscan, Achtsamkeitsübungen

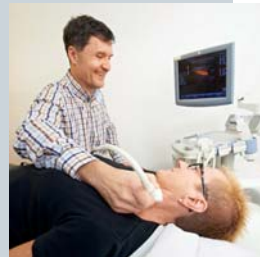
S I G M A
Z E N T R U M
FRÜHERKENNUNG

Sigma-Früherkennungszentrum
für seelische Störungen
Hüssyweg 2, 79713 Bad Säckingen
Telefon +49 (0) 7761 / 5564555
info@frueherkennung.de
www.frueherkennung.de

Partner
von:

HealthRegion
Freiburg

metrobasel
an der Universität Basel



Am Anfang steht das vertrauensvolle Gespräch. Es unterliegt der Schweigepflicht. Sie werden diskret und ohne Publikumsverkehr in unserer Jugendstilvilla empfangen.

