



## Früher Wechsel durch Nachtarbeit

Kronen Zeitung/Gesundheitsmagazin | Seite 18 | 11. Juli 2020  
 Auflage: 744.359 | Reichweite: 2.041.000

Kinderwunschzentrum

# durch Nachtarbeit

Wien. „Frauen, die über einen längeren Zeitraum in Nachtschichten arbeiten, laufen Gefahr, verfrüht in die Wechseljahre zu kommen, und dadurch verkürzt sich auch automatisch ihre Fruchtbarkeit“, so der Expertin.

Studienresultate, die in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Human Reproduction“ veröffentlicht wurden, zeigten, dass bei Frauen unter 45 Jahren, die mehr als 20 Jahre Schichtarbeit ausübten, das Risiko einer verfrühten Menopause um 73% stieg. Nach elf Jahren Nachtarbeit besteht bereits eine Wahr-

scheinlichkeit von 22%. Lediglich ein Drittel (34%) der Probandinnen erreichte eine natürliche Menopause. Es wurden knapp 81.000 Gesundheits- und Krankenpflegerinnen untersucht. Aber auch bei anderen Berufen mit unregelmäßigen Diensten besteht das Problem. Betroffene sollten besonders viel Wert auf ausgewogene Ernährung legen und viel Bewegung an der frischen Luft machen. Stressreduzierende Maßnahmen setzen, Achtsamkeitstraining erlernen und zumindest in der Freizeit auf Regelmäßigkeit achten.

Karin Podolak

# Früher Wechsel

Dabei kommt der Zyklus ebenso durcheinander wie das Hormonsystem

Der Beginn der Wechseljahre hat wichtige Auswirkungen auf die Gesundheit der Frauen: Ein verfrühtes Eintreten ist mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Osteoporose verbunden“, so Univ.-Prof. Dr. Andreas Obruca, ärztlicher Leiter des Kinderwunschzentrums, Goldenes Kreuz Privatlinik in



Foto: diego cervo - stock.adobe.com