

## DIE WECHSELJAHRE

Die Frau ist etwa 40 Jahre lang fruchtbar, danach hört der Menstruationszyklus auf und sie tritt in die zweite Phase ihres Lebens ein, eine ruhigere Phase ohne hormonelle Schwankungen.

Diese Übergangsphase kann jedoch sehr lang sein und mit hormonellen Ungleichgewichten einhergehen, mit den daraus folgenden typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Depressionen, Herzbeschwerden usw.

Laut chinesischer Medizin unterliegt die Frau 7-Jahres-Rhythmen, und nach 7x7 Jahren endet der irdische Zyklus der Frau und der himmlische beginnt, in dem sie zu einer Quelle der Weisheit wird. In der heutigen, westlichen Gesellschaft werden Weisheit und Alter leider zu wenig gewürdigt und so schätzt die Frau diese schöne Phase ihres Lebens oft nicht ein und fühlt sich verwirrt und unsicher.

Je gesünder die Frau ist, je mehr sie einen gesunden Lebensstil führt und sich richtig ernährt, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie schwere Wechseljahresbeschwerden haben wird. Je mehr Stress und andere Ungleichgewichte im Körper zunehmen, desto mehr nehmen auch Wechseljahresbeschwerden zu. Deshalb ist es wichtig, in diesem Moment in einem Zustand des allgemeinen Wohlbefindens und sowohl des körperlichen als auch des seelischen Gleichgewichts anzukommen. Die wichtigste Phase ist nicht der Moment, in dem die Wechseljahre beginnen, sondern die Jahre zuvor, da sich Disharmonien im Laufe der Jahre summieren.

Von allen europäischen Frauen hat etwa ein Drittel keine Beschwerden in den Wechseljahren, ein Drittel hat leichte Beschwerden und das letzte Drittel hat sehr lästige Beschwerden. In anderen Regionen der Welt, zum Beispiel in Asien, gibt es viel mehr Frauen ohne Beschwerden, und es wird angenommen, dass dies hauptsächlich von der Ernährung, aber auch von einem weniger stressigen Lebensstil und möglicherweise von anderen Faktoren abhängt.

Auch die fehlende Akzeptanz der Wechseljahre hat großen Einfluss auf die Beschwerden, insbesondere auf die Verträglichkeit der Beschwerden. Die Wechseljahre sind nicht der Zeitpunkt, in dem man von der Jugend ins hohe Alter übergeht, sondern der Zeitpunkt, in dem man beginnen kann, sich zu entspannen und das bisher Geschaffene in vollen Zügen zu genießen, ohne Stress.

# DAS KLIMAKTERIUM, DIE ERSTE PHASE

Die Menopause beginnt nicht mit Hitzewallungen, es gibt eine lange, prämenopausale Phase, auch Klimakterium genannt, die bis zu 5 Jahren dauert und sehr unterschiedliche Symptome mit sich bringt, ähnlich denen des prämenstruellen Syndroms, denn tatsächlich ist die Ursache dieselbe: Mangel an Progesteron und einem daraus resultierenden, relativen Östrogenüberschuss. Progesteron ist das erste Hormon, das bei reifen Frauen abnimmt.

Progesteron sinkt viel früher und stärker als Östrogen, was zu einer langen Phase mit unregelmässigen, auch kürzeren Zyklen als normal führt, da Progesteron, das Hormon, das die Reifung des Gelbkörpers anregt, in der zweiten Phase des Zyklus aktiv ist.

Die Blutungen können auch stärker werden, wegen der relativen Östrogendominanz. Östrogen fördert das Wachstum der Schleimhäute und führt zu mehr Blut.

Manchmal bilden sich in dieser Phase auch Myome, die eine noch stärkere und schmerzhaftere Menstruation verursachen. Die anderen Symptome dieser prämenopausalen Phase sind dieselben wie beim prämenstruellen Syndrom: Nervosität, Reizbarkeit, Überempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Brustspannen, aufgeblähter Bauch, Müdigkeit, Gewichtszunahme.

## HEILPFLANZEN

### MÖNCHSPFEFFER

In diesem Stadium wäre es sehr falsch, Östrogen oder östrogenähnliche Substanzen einzunehmen, da sie die Symptome verschlimmern würden. Die richtigen Heilmittel in diesem Stadium sind Mönchspfeffer Präparate, die, wie die Forschung bestätigt, alle Symptome, sowohl organische als auch psychische, signifikant reduzieren.

Sie sind keine Arzneimittel zur Eigeneinnahme. Bitte fragen Sie Ihren Heilpraktiker nach der genauen Dosierung.

Auch Nachtkerzenöl hat dank seines Gehalts an  $\gamma$ -Linolensäure eine positive Wirkung auf das Hormon Prolaktin, das in dieser Phase einen Mangel aufweist. Die Wirksamkeit wurde experimentell nicht bestätigt, aber es gibt viele Frauen, denen es zugutekommt. Dies ist ein Arzneimittel, das Sie auch allein einnehmen können.

### MÖNCHSPFEFFER

Vitex Agnus Castus



**Wirkstoffe:**

Glykoside:

Aucubin und Agnusid

Flavonoide, ätherische öle.

**Wirkung:** stimuliert die Produktion von Progesteron und LH, hemmt die Produktion von Prolaktin.

**Indikationen:** Prämenopause, zu starke Regelblutungen, unregelmässige Menstruation, Unfruchtbarkeit.

## YAMS WURZEL

Eine ähnliche, jedoch noch stärkere Wirkung hat die Yamswurzel, eine Liane aus Südamerika.

Sie fördert die Produktion von Progesteron und auch DHEA, die Vorstufe von vielen Hormonen, auch von Progesteron, Östrogen und Melatonin. Deswegen ist sie bei Wechseljahresbeschwerden sehr wirksam, und zwar nicht nur in der ersten Phase, sondern auch in der zweiten.

Auch hier gibt es Studien, welche ihre Wirksamkeit bei vielen Wechseljahresbeschwerden belegen: trockene Schleimhäute, Depressionen, Schlafstörungen, Wassereinlagerungen, Haarausfall und auch Osteoporose und Herz-Kreislaufkrankungen. Nicht wirksam ist sie bei Hitzewallungen, denn das ist ein Symptom von Östrogenmangel.

### YAMS

*Dioscorea Villosa*



**Wirkstoff:**  
Diosgenin

**Wirkung:** Stimuliert Progesteron und DHEA.  
Aphrodisierend.

**INDIKATIONEN:**  
Klimakterische Beschwerden  
PMS, Dysmenorrhö, Menstruationsbeschwerden  
wegen Progesteronmangel

## DIE MENOPAUSE

Wenn die Blutung ganz aussetzt, beginnt die bekannteste Phase der Wechseljahre. Die Symptome der Wechseljahre werden allesamt durch einen Hormonmangel verursacht, insbesondere beginnt neben dem Progesteronmangel, den wir bereits aus der Prämenopause kennen, auch der Östrogenmangel, der eine ganze Reihe von, auch scheinbar nicht zusammenhängenden, Beschwerden hervorruft. Sexualhormone beeinflussen den gesamten Organismus, Stoffwechsel, Haut, Kreislauf, Nervensystem. So lästig sie auch sein mögen, all diese Symptome sind physiologisch und müssen so weit wie möglich behandelt, aber akzeptiert werden. Die Einnahme synthetischer Hormone zur Linderung der Symptome der Menopause ist nicht natürlich, sie ist sehr schädlich und wird niemals empfohlen, außer im Falle einer zu frühen Menopause.

Oft bleibt jedoch der Progesteronmangel im Vordergrund, da Östrogene auch vom Fettgewebe und von den Nebennieren produziert werden, die Progesteronproduktion jedoch fast gänzlich eingestellt wird. Darum sind auch in dieser Phase die meisten Symptome wie Schlafstörungen und trockene Schleimhäute wahrscheinlich, laut neuesten Studien, dem Progesteronmangel zurückzuführen. Darum wirken Progesteronhaltige Pflanzen wie die Yamswurzel immer noch gut.

## SYMPTOME:

- Hitzewallungen
- Schweissausbrüche (während der Wallungen)
- Nachtschweiss
- trockene Schleimhäute
- trockene Haut mit Juckreiz
- Libidomangel
- Gelenkschmerzen
- Schlafstörungen
- depressive Verstimmungen
- schlechte Belastbarkeit
- Müdigkeit
- Gedächtnisschwund
- Bläsenchwäche und häufigere Blasenentzündungen
- Wasseransammlungen
- Herzrhythmusstörungen

## HEILPFLANZEN

### CIMICIFUGA

#### **CIMICIFUGA – TRAUBENSILBERKERZE**

*Cimicifuga racemosa*

**Wirkstoffe:**  
Glykoside, Flavonoide.

**Wirkung:** Dockt an den B-Östrogenrezeptoren im Gehirn, in den Knochen und im Herzen an. Hemmt die Produktion von LH und somit die Hitzewallungen. Erweitert die Blutgefässe und fördert die Durchblutung.

**Indikationen:** Wechseljahresbeschwerden mit Hitzewallungen. Auch bei Brustkrebs geeignet.



Wenn die Hitzewallungen einsetzen, ist die beste Heilpflanze die Traubensilberkerze, auch unter dem Namen Cimicifuga bekannt. Man findet sie in der Apotheke als standardisiertes Präparat, dies ist die wirksamste Form.

Rotklee und Granatapfel haben auch Phytoöstrogene, sind schwächer aber können dazu genommen werden. Jede Pflanze hat eine andere Wirkung, darum ist die Kombination am wirksamsten.

Soja hat auch viele Phytoöstrogene und kann oft gegessen werden, als Tofu oder Sojamilch. Aber zuerst kochen, rohe Soja kann Entzündungen fördern!

Weiterhin kann man die Symptome mit anderen Heilpflanzen behandeln, je nachdem welche Beschwerden in Vordergrund sind, zum Beispiel:

**Johanniskraut und Melisse** bei Gemütsschwankungen und Depressionen

**Passionsblume und Kava-Kava** bei Angststörungen

**Weissdorn** bei Herzrhythmusstörungen

**Ginseng und Taigawurzel** bei Konzentrationsstörungen, Gedächtnisschwund, Immunschwäche, Libidoschwäche

**Salbei** bei übermässigem Sch weiss

Natürliche Öle wie **Nachtkerzenöl, Weizenkeimöl und Borretschöl** helfen bei trockner Haut

## ERNÄHRUNG:

Ausführliche Informationen über die Ernährung in den Wechseljahren sind auf einem anderen Merkblatt und sind auch individuell abzustimmen. Zusammengefasst sind folgende Stoffe wichtig:

- Omega 3
- B12
- Tryptophan
- Selen
- Coenzym Q10
- Vitamin D
- Kalzium und Magnesium

Eventuell noch B-Komplex und Antioxidantien.

Für die tägliche Ernährung empfehle ich eine betont pflanzliche Ernährung mit viel Gemüse, gekocht und auch roh, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Kerne, Samen und Nüsse. Die Ernährung muss viel leichter sein als zuvor, mit vielen Phytoöstrogenen aus Soja, Hülsenfrüchten und Gemüse. Auch gesäuerte Lebensmittel sind sehr günstig. Kleine Mengen Fisch helfen dem Herzen und Gewürze helfen der Verdauung.

Vermieden werden sollten alle hitzeerzeugenden und entzündungsfördernde Lebensmittel wie Alkohol, Kaffee, Kakao, Zucker, scharfe Gewürze, Yogi Tee, Ingwer, süsse Getränke und industrielle Produkte.

Die richtige Ernährung ist jedoch sehr individuell und muss in der Praxis nach genauer Diagnose besprochen werden.