smarticular

Wechseljahre? Und wenn schon!

Leseprobe

Wechseljahre? Und wenn schon!

von smarticular

Herausgeber: smarticular



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Wechseljahre? Und wenn schon!

Die besten Tipps gegen Beschwerden und für die neue Freiheit danach

Herausgegeben von **smarticular.net**
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

LESEPROBE

Auch als E-Book erhältlich



1. Auflage, Druck 2403
smarticular, 2024
in der Business Hub UG (haftungsbeschränkt)
Buchberger Str. 27, 10365 Berlin
Textredaktion: Annette Frenzel, Sylvia Jahns (Redaktionsleitung)
Bildredaktion: Annette Frenzel, Sylvia Jahns
Covergestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur AG, Zürich, Annette Frenzel
Satz: fuxbux, Berlin
Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH
ISBN: 978-3-910801-06-6
ISBN E-Book: 978-3-910801-07-3



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel und dem EU-Eco-label.

Urheberrecht
Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorinnen unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Haftungsausschluss
Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Es wird keine Haftung für die beschriebenen Wirkweisen der Inhaltsstoffe oder Rezepturen übernommen. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung. Alle im Text erwähnten Internetquellen wurden am 29.02.2024 letztmals abgerufen.

Bildverzeichnis
Alle Bilder shutterstock.com: 682A IA 110 / adriaticfoto 153 / Alena Lom 162 / Alexander Ryabintsev 20 / alexei_tm 146 / Alina Kruk 83 / amberto4ka 34 / Andriiii 73 / Anna Rogalska 52 / aslysun 102 / Axel Bueckert 59 / BearFotos 140, 147 / Craevschii Family 131 / Cynthia Shirk 156 / DariaKM 126 / Dasha Petrenko 173 / Elena Eryomenko 66 / Elena Schweitzer 130 / ElenVik 92 / eranicle 114 / fizkes 21, 38, 40, 65, 143, 150, 170 / Gladskikh Tatiana 30, 76, 145 / Ground Picture 177 / H_Ko 60 / IKO-studio 51 / Image Point Fr 33 / IMAGEN PUNTO DE LUZ 100u / Isaphoto2016 104 / Jacek Chabraszewski 136 / Jarun Ontakrai 10 / Josep Suria 152 / Kathy Saelan 113 / Kolabava Nadzeya 95 / Krakenimages.com 49, 53, 179, 182, 1000 / Kzenon 103 / Leena Robinson 175 / LukHt 48 / Madeleine Steinbach 82 / marekuliasz 47 / Marochkina Anastasiia 13 / Michiel Vaartjes 160 / mimagephotography Cover / Monkey Business Images 39, 109 / Nahhana 158 / NatalyaBond 127 / Nelli Kovalchuk 55 / New Africa 28, 41, 58, 118 / Nungning20 61 / Oksana Mizina 56 / Olesya Baron 155 / oneinchpunch 8 / Orest lyzhechka 159 / patjo 161 / Paulinho Ribeiro 132 / Pavlova Yuliia 63 / People Image Studio 89 / PeopleImages.com – Yuri A 62, 78 / Photoroyalty 116 / pics five 120 / Pixel-Shot 23 / PJs Panda 105 / Prostock-studio 35, 75, 86, 94 / Reshetnikov_art 70 / Robert Kneschke 115 / Roman Samborskyi 108, 181 / SewCreamStudio 128 / simona pilolla 2 84 / sirtravelalot 106 / SpeedKingz 32, 151 / staras 71 / STEKLO 68 / stockfour 67, 174 / STUDIO GRAND WEB 88 / Suriyawut Suriya 98 / Tatiana Bralnina 123 / Tatjana Baibakova 80, 112, 148 / ThamKC 101 / Tint Media 117 / Tunatura 37 / Vadym Pastukh 45 / Victor Newman 87 / Viktoriia Ablohina 16, 17 / Yavdat 72, 91 / yurakrasil 74 / Zaruna 97 / zhengzaishuru 167 / Zoran Pucarevic 139; außer CAT Photography 43 / Christina Calá 171 / Annette Frenzel 14, 18 / huesch.co 133 / Anja Jancke-Souhr 141 / Kimi Palme 24 / Rupert Pessl 164 / smarticular Team 57 / TVK Fotografie 168

LESEPROBE

Inhalt

9 Wechseljahre – eine Reise ins Unbekannte

11 **Was die Hormone bewirken – ein wirkungsvoller Cocktail**

12 Hormongesteuert – der weibliche Zyklus
13 Der Zyklus und was danach kommt
15 Hormone – kleine Boten, große Wirkung
18 Die Phasen des Wechsels – von sanft bis turbulent
24 Über die Herausforderungen der Wechseljahre – ein Erfahrungsbericht von Natalie Finger

28 **Selbsttest: Bin ich schon drin?**

31 **Typische Symptome – wo tut's denn weh?**

32 Hitzewallungen und Schweißausbrüche – in the Heat of the Night
36 Schwindelgefühle – alles dreht sich um dich
39 Schlafstörungen – sleepless, nicht nur in Seattle
43 Tipps von der Schlafexpertin Mareike Adomat
45 Stimmungsschwankungen – die kleine Meerjungfrau und Rumpelstilzchen
50 Gewichtszunahme – schwer in Ordnung?
58 Lustverlust – schmerzvolle Erfahrungen mit der Liebe

LESEPROBE

63 Gehirnnebel – wider das Vergessen
68 Scheidentrockenheit – die gereizte Vagina
69 So kommt deine Vagina wieder in den Flow
71 Blasenprobleme – Pipi außer Rand und Band
76 Brustumbau – wenn die Brüste spannen
78 Hautprobleme – es ist zum aus der Haut fahren
89 Herzrasen – aufregendes Problem
94 Haarausfall – eine haarige Sache
98 Gelenkschmerzen – wenn Bewegung schmerzt
102 Muskelschmerzen – Muskelkater, nur ohne Training
105 Wassereinlagerungen – jetzt kommt's dicke
109 Verdauungsprobleme – was tun bei Darmalarm?
114 Osteoporose – Marmor, Stein und Knochen bricht
118 Schilddrüsenprobleme und Wechseljahre – zum Verwechseln ähnlich

121 **Tipps für den Alltag – Zeit für einen Wechsel**

122 Ernährung – weniger Kalorien, mehr Nährstoffe!
133 Tipps von der Food- und Wechseljahresexpertin Peggy Reichelt
135 Bewegung – läuft bei dir?
141 Tipps von der Fitness- und Wechseljahresexpertin Anja Jancke-Souhr
143 Stressreduktion – Mensch, ärgere dich nicht!

LESEPROBE

149 **Therapiemöglichkeiten – mit und ohne Hormone**

150 Hormonersatztherapie – hilfreich oder gefährlich?
154 Heilkräuter – Wechseljahresbeschwerden natürlich begegnen
164 Tipps von der Kräuterexpertin Gerda Holzmann
167 Traditionelle Chinesische Medizin – altbewährte Alternative
168 Tipps von der TCM-Ernährungsberaterin Sandra Langschwert
170 Wechseljahresberatung – individuelle Antworten auf deine Fragen
171 Tipps von der Wechseljahresberaterin Christina Calá
173 Hormon-Coaching – hormonelle Balance ohne Hormonersatztherapie

175 **Neue Freiheit! Die positiven Seiten der Menopause**

178 Starke Vorbilder

Anhang

181 Informieren und austauschen: Empfehlenswerte Internetportale
182 Weiterhören: Empfehlenswerte Podcasts
184 Weiterlesen: Empfehlenswerte Literatur
186 Bezugsquellen und Anlaufstellen
187 Stichwortverzeichnis

LESEPROBE


LES PROBE

Wechseljahre – eine Reise ins Unbekannte

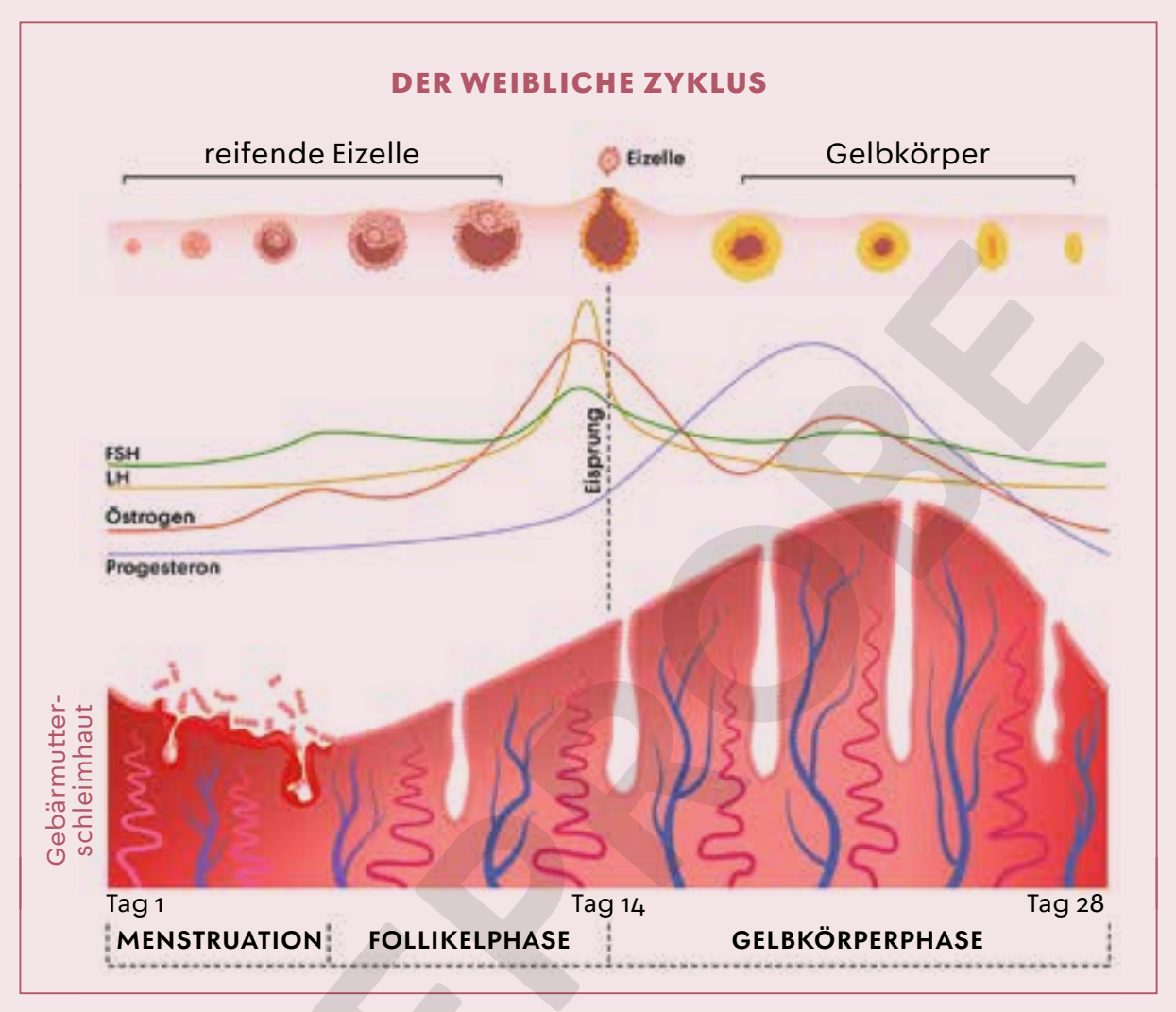
Zwar hat sich in den letzten Jahren und Jahrzehnten so einiges getan im Hinblick auf den Umgang mit der Vielfalt weiblicher Körper, ihren Formen und Zyklen. In Bezug auf die Wechseljahre besteht aber noch erheblicher Nachholbedarf. Denn über die Veränderungen in dieser besonderen Lebensphase, die fast alle körperlichen Prozesse betreffen, wissen selbst Fachärztinnen und -ärzte oft kaum Bescheid. Kein Wunder, schließlich spielt das Thema bis heute in der schulmedizinischen Ausbildung so gut wie keine Rolle. Das hat zur Folge, dass sich viele Frauen vollkommen unvorbereitet und vermeintlich plötzlich in den Wechseljahren wiederfinden. Teilweise leiden sie unter schwerwiegenden Beschwerden und finden nicht selten keine adäquate Unterstützung.

Das möchten wir mit diesem Buch ändern! Denn ausgestattet mit dem Wissen über die verschiedenen Phasen der Wechseljahre, über typische und weniger typische Symptome und über die vielfältigen Möglichkeiten, diese Zeit angenehm(er) und sogar positiv zu gestalten, muss sich keine Frau mehr quälen. Ganz im Gegenteil, die Wechseljahre und die Zeit danach bringen auch jede Menge bereichernde Aspekte und großartige Potenziale mit sich – frau muss sie nur kennen und zu ergreifen wissen.

Frei nach dem Motto des alten chinesischen Sprichworts „Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“ möchten wir dich dabei unterstützen, deine Wechseljahre mit einem guten Gefühl zu meistern. Dafür stellen wir dir jede Menge Informationen und Hilfe (zur Selbsthilfe) zur Verfügung und wünschen dir Kraft, Mut und Neugier, um in deine ganz individuellen Wechseljahre und die wunderbar befreite Zeit danach zu starten!

dein smarticular Team

LESEPROBE



Der Zyklus und was danach kommt

Der weibliche Zyklus läuft mehr oder weniger regelmäßig ab, bis der Vorrat an Eizellen im Laufe der Jahre zur Neige geht. Dann beginnen offiziell die Wechseljahre – allerdings nicht plötzlich, sondern schleichend.

Das hängt damit zusammen, dass in jedem normalen Zyklus neben der Eizelle, die zum Eisprung kommt, noch mehrere „Reserve"-Eizellen mit heranreifen. Zusammen produzieren sie einen hohen Östrogenspiegel, der das luteinisierende Hormon stimuliert.

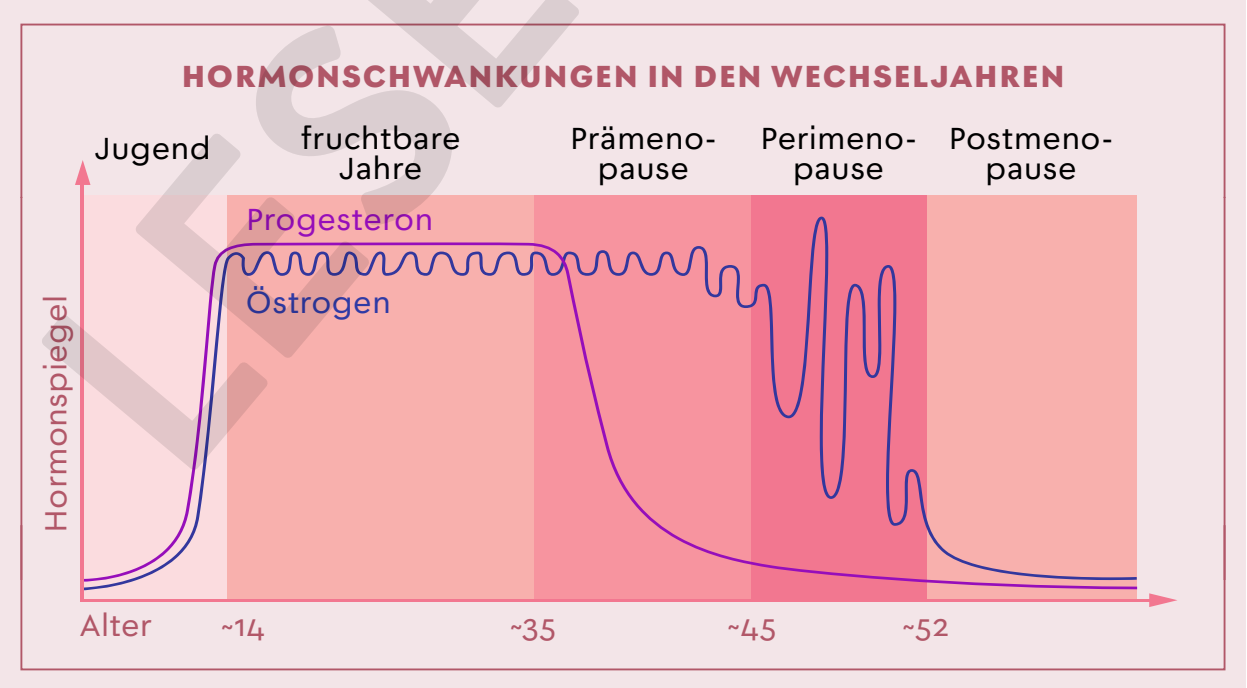
Wenn nun die Anzahl der bereitstehenden Follikel sinkt, wird unter

LESEPROBE

Umständen nicht genug Östrogen für einen Eisprung produziert. Zudem altern die von Geburt an vorhandenen Eizellen, sodass immer weniger von ihnen überhaupt in der Lage sind, zum Eisprung zu kommen.

Bleibt nun der Eisprung aus, bildet sich kein Gelbkörper, sodass die Progesteronbildung nicht in Fahrt kommt, während weiter Östrogen produziert wird. In der zweiten Zyklushälfte kommt es also zu einer Östrogendominanz auf niedrigem Niveau. Dieses Ungleichgewicht der beiden Hormone kann Symptome auslösen, die sonst bei einem zu hohen Östrogenspiegel auftreten.

Obwohl durch die Hormonveränderungen bereits Beschwerden auftreten können, ist die Menstruation anfangs oft noch sehr regelmäßig. Nähert sich der Vorrat an Eizellen dann seinem Ende, verändert sich auch die Blutung. Durch einen ausbleibenden Eisprung und den dadurch bedingten Progesteronmangel und Östrogenüberschuss wird der Aufbau der Gebärmutterschleimhaut nicht rechtzeitig gebremst. Die Menstruation fällt in Folge entweder besonders stark aus oder bleibt durch den weiteren Aufbau zunächst aus. Durch eine unvollständige Ablösung der besonders dicken Schleimhaut kann es auch zu Zwischenblutungen kommen. Mit einer „Regel“ hat das oft nichts mehr zu tun.



LESEPROBE



Perimenopause – jetzt wird's turbulent!

DURCHSCHNITTLICH ZWISCHEN DEM 40. UND 55. LEBENSJAHR

Die Perimenopause ist von einem stark schwankenden Hormonspiegel geprägt, wodurch sowohl Phasen eines Hormonmangels als auch eines Hormonüberschusses auftreten können, gerne auch beides gleichzeitig. Zu Beginn der Wechseljahre reifen weniger Eizellen heran und ein Eisprung wird seltener. Bleibt der Eisprung aus, wird in den Eierstöcken kein Progesteron gebildet, und es kommt es zu einer relativen Östrogendominanz. Durch den veränderten Hormonspiegel wird auch die Blutung unregelmäßiger, bis sie schließlich ganz ausbleibt.

Während der Perimenopause sind die Turbulenzen im weiblichen Körper besonders intensiv, weshalb zahlreiche, individuell sehr unterschiedliche Symptome auftreten können:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schwindelgefühle

LESEPROBE

- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Lust-Verlust
- Gehirnnebel (Brain Fog)
- Vaginale Trockenheit
- Blasenprobleme
- Spannende, schmerzende Brüste
- Hautprobleme
- Herzrasen und -stolpern
- Haarausfall
- Gelenkschmerzen
- Muskelbeschwerden
- Wassereinlagerungen
- Verdauungsprobleme und Unverträglichkeiten
- Osteoporose
- Schilddrüsenprobleme

Die häufig im mittleren Alter auftretende Gewichtszunahme bei unverändertem Lebensstil lässt sich nicht allein auf die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre zurückführen. Auch die im Alter geringer werdende Muskelmasse und der dadurch sinkende Kalorienbedarf spielen dabei eine Rolle. Wenn du mit über 40 dein Wohlfühlgewicht behalten möchtest, kannst du mit der richtigen Ernährung (siehe S. 122) sowie ausreichend Bewegung und einem gezielten Muskelaufbau (siehe S. 138) viel erreichen – und gleichzeitig die Auswirkungen des Wechsels abmildern.



LESEPROBE

Stimmungsschwankungen – die kleine Meerjungfrau und Rumpelstilzchen

Ebenso verbreitet wie Hitzewallungen sind Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren: Drei von vier Frauen leiden unter unberechenbaren Launen, sind deprimiert oder gehen bei geringsten Unstimmigkeiten an die Decke. Das ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine Belastung, sondern auch für ihnen nahestehende Personen.

Typische Symptome für wechseljahresbedingte Stimmungsschwankungen sind:

- Nervosität
- Unzufriedenheit
- Erschöpfung
- Traurigkeit
- Aggressivität



PROBE

unterstützen oder durch entsprechende Präparate Abhilfe zu schaffen.

Pflanzliche Mittel: Bei Niedergeschlagenheit, Angstzuständen und Erschöpfung ist **Johanniskraut** ein bewährtes Mittel zur Stimmungsaufhellung. Getrocknete Blätter und Blüten der Pflanze lassen sich als Tee zubereiten, von dem pro Tag etwa 2 bis 3 Tassen getrunken werden. In Drogerien und Apotheken sind außerdem Johanniskraut-Kapseln und -Tabletten erhältlich. Beachte jedoch, dass Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht, sodass du nach der Einnahme hochkonzentrierter Präparate direktes Sonnenlicht besser meidest.



Gegen Stress, innere Unruhe und Schlaflosigkeit kommen die Wirkstoffe von **Baldrian, Hopfen und Passionsblume** oder eine Kombination aller drei zum Einsatz. Auch sie sind in Form von Tees oder fertigen Präparaten erhältlich.

Sport: Bewegung tut Körper und Geist gut. Sport in der Gruppe sorgt gleichzeitig für Austausch und Ablenkung. Kraftsport hilft dabei, auch anderen Auswirkungen der Wechseljahre, wie verstärktem Muskelabbau, ein Schnippchen zu schlagen.

Meditation und Yoga: Meditations- und Yogaübungen eignen sich hervorragend, um mehr Gelassenheit zu erreichen. Wenn du Hilfe beim Meditieren brauchst, kannst du auf geführte Meditationen im Internet zurückgreifen. Alternativ bietet sich ein Kurs für Meditation oder meditatives Yoga in deiner Nähe an. Hormon-Yoga (siehe S. 140), das sich an Frauen mit PMS, unerfülltem Kinderwunsch oder eben Wechseljahresbeschwerden richtet, soll durch Atem- und Muskelentspannungsübungen außerdem den Hormonspiegel positiv beeinflussen.

PROBE



Mut zur Unausgeglichenheit

Sei gnädig mit dir und deinen negativen Gefühlen! Vielleicht hast du dich in den vergangenen Jahren oder gar Jahrzehnten stets den Kindern, der Partnerschaft, der Karriere und den Erwartungen deines Umfelds untergeordnet. Dann ist jetzt endlich der Zeitpunkt, deine persönlichen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen. Auch wenn mancher Wutausbruch hormonabhängig sein mag, so ist er womöglich längst fällig gewesen und fühlt sich dadurch geradezu befreiend an.

Stimmungsschwankungen oder Depressionen?

Ebenfalls häufiger anzutreffen ist in der Zeit der Wechseljahre eine Neigung zu depressiven Verstimmungen bis hin zu handfesten Depressionen. Sie sind nicht primär durch das Chaos der weiblichen Hormone bedingt und bedürfen therapeutischer Unterstützung. Eine depressive Verstimmung oder Depression liegt eventuell vor, wenn negative Stimmungen mehr als zwei Wochen lang durchgehend anhalten. Dann sollte unbedingt ärztliche Hilfe hinzugezogen werden.

LESEPROBE



Herzrasen – aufregendes Problem

Im Ruhezustand schlägt das Herz normalerweise zwischen 60 und 80 Mal in der Minute, bei körperlicher Belastung, Aufregung oder Stress sind bis zu 180 Schläge die Regel. Wenn das Herz dagegen aus dem Nichts heraus plötzlich rast, bis zum Hals schlägt oder gar stolpert, kann das stark beunruhigen.

Herzrasen ist ein Symptom, das etwa **ein Viertel aller Frauen** während der Wechseljahre erlebt. Begleitet wird der erhöhte Puls oft von Hitzewallungen, Schwindel, Druck auf der Brust, Unruhe oder gar einer Panikattacke. Zunächst einmal gilt es aber zu klären, ob die unregelmäßige Herzfrequenz eine Erkrankung als Ursache hat. Ein Besuch in einer kardiologischen oder internistischen Praxis ist dafür ratsam. Wenn keine andere Ursache festgestellt werden

LESEPROBE

kann, kommen die körperlichen Veränderungen der Wechseljahre als Auslöser infrage.

Hormonelle Ursachen

Der Herzschlag wird durch das vegetative Nervensystem gesteuert und reagiert normalerweise fein abgestimmt auf körperliche Aktivitäten oder andere Umstände, die eine verstärkte Herzaktivität erfordern. Durch die Schwankungen im Hormonhaushalt kann dieses Gleichgewicht jedoch aus der Bahn geraten. Als Ergebnis fängt das Herz plötzlich an zu klopfen und zu rasen wie bei einem Sprint zur Bushaltestelle oder vor einem Bewerbungsgespräch.

Da Herzrasen neben körperlicher Aktivität durch Stress und Angst ausgelöst wird und weil Herzprobleme potenziell lebensbedrohlich sind, wird der Zustand oft als sehr beängstigend empfunden. Die gute Nachricht ist aber, dass der durch Hormonschwankungen erhöhte Puls keine gesundheitliche Gefahr darstellt.

Dennoch ist es empfehlenswert, das Herz von seiner Raserei abzubringen, um das Wohlbefinden zu verbessern.

Was tun gegen das Herzeleid?

Wenn dich ein akuter Anfall überrascht, versuche gelassen zu bleiben. Atme tief in den Bauch ein und aus. Dafür kannst du beruhigende und fokussierende **Atemtechniken** aus dem Pranayama-Yoga, anwenden, zum Beispiel die Wechselatmung.

LESEPROBE

Anuloma Viloma – Wechselatmung

1. Stell dich aufrecht hin, die Füße schulterbreit auseinander.
2. Halte das rechte Nasenloch mit dem rechten Daumen zu.
3. Atme durch das linke Nasenloch langsam und tief ein und zähle dabei mindestens bis 5.
4. Mit Ringfinger und kleinem Finger der rechten Hand jetzt das linke Nasenloch zuhalten und durch das rechte Nasenloch genauso langsam ausatmen und zählen.
5. Nun durch das rechte Nasenloch einatmen und zählen.
6. Wieder mit dem Daumen das rechte Nasenloch zuhalten und durch das linke Nasenloch ausatmen und zählen.

Diesen Atemzyklus etwa 5 bis 10 Minuten lang wiederholen, um zur Ruhe zu kommen.



LESEPROBE



Hormonersatztherapie – hilfreich oder gefährlich?

Ob eine Hormonersatztherapie (HRT oder HET) für dich die richtige Wahl ist, entscheidet letzten Endes dein Arzt oder deine Ärztin mit dir zusammen.

Aber natürlich kannst du dich schon vorher informieren und dir Gedanken machen, ob du Hormone zur Verbesserung schwerer Wechseljahressymptome einnehmen oder lieber zunächst auf schonendere Mittel und Methoden zurückgreifen möchtest.

Hormone oder sanftere Mittel?

Eine Hormontherapie ist auf jeden Fall ein größerer Eingriff in deinen Stoffwechsel, als es durch Ernährung oder frei erhältliche pflanzliche Wirkstoffe geschieht. Überlege

LESEPROBE

daher, welche Symptome deine Lebensqualität wirklich einschränken und ob sie sich nicht mit anderen Mitteln beeinflussen lassen. Manche Frau bekommt starke Hitzewallungen in den Griff mit dem Verzicht auf Kaffee, einer Ernährungsumstellung oder Sport, andere mit Phytohormonen. Und bei wieder anderen hilft nichts davon, sodass sie sich für eine Hormontherapie entscheiden.

Studien belegen, dass sich Hitzewallungen mit einer Hormonersatztherapie zuverlässig behandeln lassen und depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Leistungs- und Gedächtnisstörungen, Knochen- und Gelenkbeschwerden sowie urogenitale Beschwerden zumindest gelindert werden können. Auf eine Gewichtszunahme wirkt sich der Hormonersatz nicht aus.

Berücksichtige, dass Maßnahmen wie Sport und eine angepasste Ernährung zwar aufwändiger sind, als Tabletten zu nehmen, dafür aber eine umfassende positive Gesundheitswirkung haben, die auch nach Ende der Wechseljahresbeschwerden erhalten bleibt.

Ziel einer Hormonersatztherapie im herkömmlichen Sinne ist nicht,



den natürlichen Prozess der Wechseljahre zu verhindern. Sie dient dazu, den Übergang zum niedrigeren Hormonspiegel der Postmenopause leichter zu gestalten, wenn du unter starken und belastenden Symptomen leidest. Es gibt allerdings auch Ansätze, Alterungsprozesse durch eine dauerhafte Hormongabe zu verlangsamen. Nutzen und Risiken einer solchen Anti-Aging-Therapie sind allerdings noch nicht ausreichend erforscht.

Die Geschichte der Hormonersatztherapie

Die Behandlung mit Hormonen zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden hat eine wechselvolle Geschichte. Seit Ende der 1960er Jahre werden Östrogene eingesetzt, die damals aus dem Urin trächtiger Stuten gewonnen wurden.

LESEPROBE

Heilkräuter – Wechseljahres-beschwerden natürlich begegnen

Vor allem bei leichten bis mäßigen Beschwerden können Heilkräuter ein probates Mittel sein, um Wechseljahressymptome sanft und nebenwirkungsarm zu lindern. Zwar wachsen einige der folgenden Pflanzen in fast jedem Garten oder am Wegesrand und lassen sich ganz einfach sammeln und beispielsweise zu einem Tee oder einer Tinktur verarbeiten. Allerdings eignen sich nicht alle dafür: Entweder weil die Inhaltsstoffe nicht wasserlöslich sind, weil eine höhere Dosierung erfolgversprechender ist oder weil nur über geprüfte Präparate ein verlässlicher Wirkstoffgehalt garantiert werden kann.

Wenn du unter Vorerkrankungen, insbesondere einer hormonabhängigen Krebserkrankung leidest und/oder dauerhaft Medikamente einnimmst, hole vor einer Selbstmedikation mit naturheilkundlichen Präparaten unbedingt ärztlichen Rat ein, um ungewollte Nebenwirkungen zu vermeiden.

LESEPROBE



Rotklee (Trifolium pratense) –

GLEICHT ÖSTROGENMANGEL UND -ÜBERSCHUSS AUS

Wirkung

Die dicken, runden Blütenköpfe des Rotklees enthalten vor allem Phytoöstrogene (siehe S. 122), welche nicht nur einen Östrogenmangel, sondern auch einen Überschuss des Hormons abmildern können. Bei folgenden Beschwerden ist Rotklee ein geeignetes Naturheilmittel:

- Hitzewallungen
- Schlafprobleme
- Konzentrationsstörungen
- trockene Schleimhäute
- Stimmungsschwankungen
- Herzrhythmusstörungen
- Kreislaufprobleme
- Osteoporose

Anwendung

Die heilsamen Wirkstoffe des Rotklees kannst du dir auf verschiedene Weise zunutze machen. Für einen Rotkleetee übergieße vier Teelöffel getrocknete oder sechs Teelöffel frische Blüten mit 250 Milliliter kochendem Wasser und lass den Aufguss 10 Minuten ziehen. Als Tagesdosis sind bis zu vier Tassen zu empfehlen. In konzentrierter Form sind die Wirkstoffe des Rotklees auch als Kapseln erhältlich.

Nebenwirkungen

Rotklee gilt als sehr gut verträglich. Nebenwirkungen treten eher selten auf, etwa in Form von Gelenk-, Muskel- und Kopfschmerzen sowie Magen-Darmproblemen. Aufgrund der enthaltenen Phytoöstrogene ist die Anwendung bei Frauen mit hormonsensitiven Tumorerkrankungen umstritten. Neuere Forschung deutet aber daraufhin, dass die Inhaltsstoffe des Rotklees das Krebsrisiko nicht erhöhen und sogar im Gegenteil die negativen Begleiterscheinungen der Krebstherapie abmildern können*.

* https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/a-1496-9819?

LESEPROBE

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris) –

HILFREICH BEI PROGESTERONMANGEL



Wirkung

Frauenmantel gehört zu den wichtigsten Heilkräutern für Frauen und ist bei zahlreichen Frauenleiden hilfreich. Die Pflanze enthält Inhaltsstoffe, die dem weiblichen Sexualhormon Progesteron ähneln, weshalb es insbesondere die typischen Symptome eines Progesteronmangels in der Prä- und Perimenopause zu lindern vermag:

- schmerzempfindliche, spannende Brüste
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Wassereinlagerungen
- Zyklusprobleme

Anwendung

Vom Frauenmantel wird das gesamte blühende Kraut verwendet. Anwenden kannst du ihn unter anderem als Teeaufguss (bis zu vier Tassen täglich): Einen Esslöffel getrocknetes Frauenmantelkraut in eine Tasse geben und mit 250 Millilitern kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt für 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend abseihen und warm genießen.

Bei Menstruationsbeschwerden ist auch ein Sitzbad mit Frauenmantelsud hilfreich: 100 Gramm Frauenmantelkraut mit zwei Liter kochendem Wasser übergießen. Nach 15 Minuten Ziehzeit abseihen und dem Badewasser hinzufügen.

Nebenwirkungen

Bei empfindlicher Verdauung können die im Frauenmantel enthaltenen Gerbstoffe bei innerlicher Anwendung Magenbeschwerden und Übelkeit verursachen. Zudem können sie die Aufnahme von Medikamenten über den Darm beeinträchtigen.

LESEPROBE

Tipps von der Wechseljahresberaterin



CHRISTINA CALÁ,
Hebamme und Wechseljahresberaterin
www.wechsel-in-balance.de

Warum braucht es Wechseljahresberaterinnen? Es gibt doch Frauenärztinnen!

Der Gang zur Frauenärztin ernüchtert viele Frauen mit Wechseljahresbeschwerden. Denn der Praxisalltag erlaubt in der Regel nur ein kleines Zeitfenster für die Patientinnen, und leider müssen selbst Ärztinnen einräumen, dass die Wechseljahre in der ärztlichen Ausbildung lediglich angerissen werden. Für eine individuelle Beratung gibt es also kaum Zeit und auch wenig Wissen in der Arztpraxis. Oftmals endet es für die Frau mit Beschwerden deshalb in der Verschreibung von Hormonen.

Nicht selten haben die Frauen bereits eine lange Odyssee von frustrierenden Arztbesuchen hinter sich, bis sie den Weg zu einer Wechseljahresberaterin finden, wo sie eine ganzheitliche Beratung erhalten und in Ruhe über ihre Symptome sprechen können. Auch wir Wechseljahresberaterinnen haben eine Schweigepflicht, genau wie jede Ärztin, und begleiten die Frauen mit unserer Erfahrung und unserem Fachwissen. Doch zunächst geht es darum zuzuhören, Vertrauen aufzubauen und den Frauen Mut zu machen, dass es vielfältige Strategien gibt, die Wechseljahre positiv zu gestalten und Beschwerden zu lindern. Eine Wechseljahresberaterin erklärt ausführlich die medizinischen Zusammenhänge, eröffnet aber auch einen ganzheitlichen Blickwinkel über

LESEPROBE

die gynäkologischen Beschwerden hinaus und bietet den Frauen Hilfe zur Selbsthilfe jenseits der hormonellen Therapie.

Ich würde mir für die Zukunft wünschen, dass Ärztinnen und Wechseljahresberaterinnen enger zusammenarbeiten, um betroffene Frauen besser und individueller zu versorgen. Ich sehe unsere Arbeit als wunderbare Unterstützung der gynäkologischen Versorgung. Es wäre schön, wenn die Betreuung in der Menopause genauso selbstverständlich wird wie die Hebammenbegleitung in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Welche Unterstützung kann ich von einer Wechseljahresberaterin bekommen?

Seit einigen Jahren sind wir Wechseljahresberaterinnen in Deutschland bei „Frau im Wechsel/BAG" organisiert und gerade auf dem Weg der Vereinsgründung. Wir tauschen uns regelmäßig aus und bilden uns stetig fort. Jede Beraterin bietet ein individuelles Angebot in Begleitung und Beratung.

Ich berate die Frauen in Einzelgesprächen, erkläre die Zusammenhänge und unterstütze sie mit meinem Fachwissen zum Thema Ernährung, Darmgesundheit, Mikronährstoffe, Naturheilkunde und Psychohygiene. Als Beckenbodentrainerin und Yogalehrerin kläre ich sie gleichzeitig zum Thema gesunde Bewegung auf und biete auch Kurse zu diesen Themen an. Ich möchte den Ratsuchenden die Angst vor dem Älterwerden nehmen, die Wechseljahre enttabuisieren und ihnen einen ganzheitlichen Blickwinkel eröffnen.

Ideal wäre es, wenn Frauen sich bereits Anfang 40 bei ihrer Beraterin informieren und nicht erst kommen, wenn sie schon unter zahlreichen Beschwerden, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Hitzewallungen, Gewichtszunahme, nachlassender Libido und depressiven Verstimmungen leiden. Die Menopause bietet auch immer eine Chance, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und für diese auch einzutreten.

LESEPROBE

Neue Freiheit! Die positiven Seiten der Menopause

Jetzt hast du ein ganzes Buch voller Hormonchaos kennengelernt, daraus folgender Beschwerden sowie Mittel und Wege, damit umzugehen. Vielleicht fühlst du dich deswegen mutlos, alt und krank. Und vielleicht empfindest du die Wechseljahre als Ende deines Lebens als vollwertige Frau.

Dem möchten wir entschieden widersprechen. Dein Dasein als befreite und lebenslustige Frau fängt gerade erst an!

Die Menopause ist zwar das Ende deiner Fruchtbarkeit, aber die teilweise belastenden Symptome der Hormonumstellung, die diesen Lebensabschnitt prägen, lassen wieder nach, und was dann folgt, kann die beste Zeit deines Lebens werden.

Deine Existenz als fruchtbare Frau hat, zumindest evolutionär, eine einzige Aufgabe: für Nachwuchs zu sorgen. Dieser Aufgabe ist in deinem Körper fast alles untergeordnet. Mit der Menopause endet diese Pflicht, und die Kür beginnt. Die Wechseljahre sind wie ein Kokon, in dem du dich verwandelst. Und wenn sich die Hormone neu sortiert haben, schlüpfst du als wunderbares neues Ich, wie ein Schmetterling, frei und bereit, der Welt zu zeigen, wer du bist und was du kannst.



Hier sind ein paar Vorteile, die dein neues Schmetterlingsleben mit sich bringt:

LESEPROBE

Keine Menstruation mehr:
Für viele Frauen bedeutet die Menstruation und alles, was damit zusammenhängt, eine große Belastung. Ein Blick in den Kalender verrät, ob der Besuch im Schwimmbad oder beim Sport lieber verschoben oder die Präsentation bei der Arbeit dem Kollegen überlassen wird, der immer fit und einsatzbereit ist. Blut, Unterleibsschmerzen, PMS, Brustspannen oder gar Endometriose – all das ist Geschichte mit der letzten Periode. Wenn das nicht ein ganz neues Gefühl von Freiheit ist!

Kein Geld mehr ausgeben für die Tage:
Tampons, Binden, Menstruationstasse, Wärmflasche, Schmerztabletten – all das hast du in deinem bisherigen Leben als menstruierende Frau wahrscheinlich benötigt. Wusstest du eigentlich, was der weibliche Zyklus Frauen in ihrem Leben kostet? Laut verschiedener Studien im Schnitt zwischen 7.000 und 16.000 Euro (je nachdem, ob die Verhütung mit eingerechnet wurde). Für manche Frauen stellt das eine so hohe finanzielle Belastung dar, dass dafür sogar der Begriff Periodenarmut erfunden wurde. So oder so sparst du ab jetzt jede Menge Geld, das du in Zukunft für schönere Dinge ausgeben kannst.

Unbeschwerter Sex:
Liegt deine letzte Regelblutung mindestens ein Jahr zurück, hast du einen Grund mehr zu feiern, denn auf Verhütung kannst du nun verzichten. Eine unerwünschte Schwangerschaft ist jetzt ein für alle Mal passé. Im reifen und erfahrenen Alter kannst du eventuell auch deine Wünsche bei der körperlichen und seelischen Befriedigung mit größerem Selbstbewusstsein kommunizieren. Vielleicht berichtet auch deshalb so manche Frau, dass der Sex mit zunehmendem Alter immer besser wird. Die neue Freiheit lockt möglicherweise sogar den einen oder anderen Sexmuffel wieder aus der Reserve und bringt neuen Schwung in deine Beziehung. Ring frei für neue Erlebnisse!

Mehr Aufmerksamkeit für dich selbst:
Wegen des sinkenden Spiegels der weiblichen Hormone und der damit stärker zutage tretenden Wirkung von Testosteron lässt bei Frauen der Kümmer- und Nestbautrieb

LESEPROBE

WEITERHÖREN:
Empfehlenswerte Podcasts

Neben vielen informativen Büchern zum Thema Wechseljahre gibt es auch immer mehr Podcasts, in denen sich alles um reife Frauen dreht – mit vielen praktischen Informationen, Erfahrungsberichten und jeder Menge großartiger Persönlichkeiten.

50 über 50

Host: Stephanie Hielscher

Wo sind eigentlich die Frauen mittleren Alters, die voll im Leben stehen und so viel zu sagen hätten? Das hat sich Stephanie Hielscher auf der Suche nach positiven Role-Models für die Zeit ab 40 bis 50 gefragt und lädt sie jetzt einfach zu einem Gespräch in ihren Podcast ein.



LESEPROBE

Hormone zum Frühstück

Host: Stefanie Bart & Katharina Kühtreiber

Die beiden Diätologinnen sprechen in ihrem Podcast über Essen und andere Themen, die die Gesundheit und das Wohlbefinden von Frauen beeinflussen. Sie sagen Nein zu Perfektionismus und Ja zu Inspiration, geteiltem Wissen, Individualität und Verbundenheit.

Hormongesteuert – Der Wechseljahre-Podcast

Host: Dr. Katrin Schaudig & Katrin Simonsen

Die Frauenärztin und Präsidentin der Deutschen Menopausen Gesellschaft und die MDR-Moderatorin beantworten die wichtigsten Fragen rund um die Wechseljahre und die Potenziale der Hormonersatztherapie sowie spezifische Fragen aus der Hörerinnenschaft.

Hormon Reset Podcast

Host: Rabea Kieß

Der Podcast der Expertin für Frauenheilkunde Rabea Kieß dreht sich um Frauengesundheit im Allgemeinen und Hormone im Speziellen. Hier erfährst du, wie du dich und deinen Körper durch einen hormonfreundlichen Lebens- und Ernährungsstil wieder in Balance bringst.

Menomio – Der Podcast für glückliche Wechseljahre

Host: Daniela Ullrich

Mit wechselnden Gesprächspartnerinnen und -partnern widmet sich die Journalistin Daniela Ullrich den typischen Wechseljahresbeschwerden und anderen Themen, die Frauen im Wechsel beschäftigen – immer mit dabei: eine Prise Humor und Leichtigkeit.

Meno an mich – Frauen mitten im Leben

Host: Julia Schmidt-Jortzig & Diana Helfrich

Ein Podcast rund um die Fragen, die sich viele Frauen im mittleren Alter stellen. Ob Wechseljahre oder andere Phänomene des Älterwerdens – hier kommen ganz unterschiedliche Expertinnen zu Wort und inspirieren dich mit ihrem Wissen.

LESEPROBE

smarticular

Wechseljahre? Und wenn schon!

Die besten Tipps gegen Beschwerden und für die neue Freiheit danach

192 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de