

Menopause - Wechselzeit

Alternative Naturheilmittel & Nahrungsergänzungen

Im Rahmen der Wechseljahre mit den dazugehörigen hormonellen Veränderungen können unterschiedliche Symptome auftreten. Diese sind sehr individuell in Art und Ausprägung und damit auch in der Stärke des Leidensdruckes.

Grundsätzlich hilfreich und unterstützend (natürlich in jeder Lebensphase) ist

- gesunde ausgewogene Ernährung
- regelmäßige Bewegung und Sport
- Entspannung, Auszeit, Zeit für sich (Nichts-Tun, Yin-Yoga, Frauenräume, etc)
- Reduktion von Kaffee, Alkohol, etc.



Pflanzenheilkunde

Es haben sich viele Pflanzen während der Wechseljahre in ihrer Wirkung bewährt. Jede Pflanze trägt eine besondere Schwingung und der „Pflanzengeist“ ist gerne für uns da, um unser Körper-Geist System zu unterstützen.

- Traubensilberkerze (Cimicifuga)
- Mönchspfeffer (Agnus Castus)
- Rhabarber
- Rotklee
- Yamswurzel
- Salbei

- Ginko
- Johanniskraut

Hier sind die Mittel nochmals im einzelnen aufgeführt:

Traubensilberkerze - Wurzelstock (Cimicifuga)

Die Traubensilberkerze wurde schon von den amerikanischen Ureinwohnern als Medizin eingesetzt. Daher stammt auch ihr Name „indianische Frauenwurzel“. In ihrem Wurzelstock finden sich zahlreiche heilende Verbindungen, u. a. Triterpenglykoside, die den Hormonstoffwechsel beeinflussen. Dabei ist das Besondere, dass sie nicht die Östrogenrezeptoren besetzen, was zu einer Anregung des Brust- und Gebärmutterwachstums führen könnte. Sondern sie verändern (modulieren) die Hormone.

(Präparat: z. B. **Klimadynon®** oder **Remifemin®** oder **in homöopathischer Potenz**)

Mönchspfeffer (Agnus castus)

Ein anderer Name ist Keuschlamm. Sie wurde früher den Mönchen verabreicht, um die sexuellen Gelüste zu dämpfen. Heute ist sie wegen ihrer progesteronähnlichen Inhaltsstoffe die Pflanze, die bereits zu Beginn der Wechseljahre eingenommen werden kann. Sie wirkt gut bei PMS, Brustspannen, Wassereinlagerungen, Schlafstörungen, Unruhe, Konzentrationsstörungen. Agnus Castus wird als bioidentisches Progesteron eingesetzt.

(Mönchspfeffer Präparat: z. B. **Agnucaston®** Filmtbl. oder in homöopathischer Potenz)

Türkischer Rhabarber (Rheum rhaponticum)

Die Wurzel des türkischen Rhabarbers enthält östrogenähnliche Inhaltsstoffe, die aber nur an den Östrogenrezeptor-beta binden. Rhabarber reduziert Hitzewallungen und weitere Wechseljahresbeschwerden, ohne dass die Brust oder die Gebärmutterschleimhaut sich veränderten.

(Präparat z.B. **femi-loges®**)

Rotklee

Rotklee, wie auch Soja, enthält die sekundären Pflanzenstoffe Isoflavone (auch Isoflavonoide), die eine große strukturelle Ähnlichkeit mit der chemischen Zusammensetzung von Östrogen haben. Zudem wurde Rotklee eine positive Wirkung auf die Leber, das Herz-Kreislauf-System und die Knochen zugesprochen. Rotklee gibt es als Kapseln oder Tee.

Yamswurzel

Die Yamswurzel enthält einen hormonähnlichen Inhaltsstoff, das Diosgenin, aus dem im Labor bioidentisches Progesteron hergestellt werden kann. Bei Verzehr größerer Mengen steigen sogar die Östrogene an. Yamswurzel ist als Kapseln oder getrockneter Pulverform zu erhalten. Bitte gut auf die Qualität und den Anbieter achten!

Johanniskraut (Hypericum)

Seine Inhaltsstoffe Hypericin und Hyperforin hemmen im Gehirn die Wiederaufnahme von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Johanniskraut wirkt gegen depressive Verstimmungen, ist ein innerer Lichtbringer.

Auch als Kombipräparat (Remifemin) mit Cimicifuga, Johanniskraut und Hamamelis erhältlich.

Hamamelis

Hamamelis, die Zaubernuss wirkt gegen Hauttrockenheit und bei Verletzungen. Man kann Hamamelis Wasser oder Hamamelis Öl in der Vagina auftragen gegen Trockenheit.

Ginko

Der Lebensbaum hat eine wundervolle Wirkung unter anderem gegen Vergesslichkeit. Er gehört nicht unbedingt zu den isolierten Wechseljahresbeschwerden, aber ich möchte ihn einfach hier erwähnen. Ginko gibt es als Kapseln, Tabletten, Saft oder Tee.

Salbei

Tees und Präparate mit Salbei wirken zusätzlich gegen Schweißausbrüche, kalter Salbeitee hilft gut gegen heftige Hitzewallungen.

Verschiedene Tee-Mischungen:

- bei Hitzewallungen und nervöser Unruhe braut man sich einen Tee aus Salbei, Rotklee, Heidekrautblüten und Zitronenverbena-Blättern
- bei Nervosität und Schlafstörungen beruhigt ein Tee aus Melisse und Hopfen,

Homöopathie:

siehe extra PDF mit verschiedenen Einzelmitteln

Schüssler Salze

Die Anwendung von Schüssler Salzen hat sich in allen Gesundheitsbereichen bewährt. Wir auch in der Homöopathie ist eine sorgfältige Auswahl der Mittel zu treffen. Im Folgenden sind in Frage kommende Schüssler Salze aufgeführt:

- Nr. 1 Calcium fluoratum – für die Gewebeelastizität
- Nr. 2 Calcium phosphoricum – zur Muskelentspannung und zum Knochenaufbau
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum – für Herz, Nerven, Drüsen, Verdauungsapparat und vegetatives Nervensystem – gegen Krämpfe
- Nr. 8 Natrium chloratum – für den Flüssigkeitshaushalt und die Schleimhäute
- Nr. 11 Silicea – für die Nerven
- Nr. 21 Zincum chloratum – für Sexualhormone, sexuelle Lust und Schleimhäute
- Nr. 25 Aurum chloratum natronatum – für die Hormonumstellung

Traditionelle Verfahren wie TCM & Akupunktur

Sehr empfehlenswerte Zusatzverfahren sowohl die chinesischen Kräuter als auch die Akupunktur verhelfen zu schneller und effektiver Besserung, da das jeweilige Mittel auf die individuelle Konstitution abgestimmt ist. Ich selbst habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht.

Nahrungsergänzungen

Vitamine & Mineralstoffe

- Hochdosierter Vitamin-B-Komplex (mindestens 25 mg/Tag) hilft der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen und mildert über diesen Weg die typischen Wechseljahrssymptome.
- 1 g Vitamin C reduziert Erschöpfungszustände
- 400 mg Vitamin E pro Tag reduzieren Hitzewallungen, Erschöpfungszustände und Depressionen.
- Ausreichende Versorgung mit Kalzium und Magnesium
- Ebenso mit Zink, Chrom, Silizium und Mangan

Regelmäßige Blut- bzw. Lebenreinigungen sind optional und bieten sich spätestens bei Beschwerden an. Wird die Leistung von Leber und Nieren gesteigert, kann sich der Körper besser reinigen. Die Leber regelt nicht nur das hormonelle Geschehen, sondern ist gleichzeitig auch die wichtigste Verdauungsdrüse. Eine Entlastung des Verdauungstraktes führt deshalb fast immer zu einer Harmonisierung der hormonellen Abläufe. Bei Frauen in den Wechseljahren ist dies besonders gut zu beobachten.

Gut geeignet sind Zubereitungen aus Löwenzahn, Brennessel, Goldrute.

Bei **Eisenmangel und heftigen Blutungen** empfehle ich zweigleisig zu fahren:

1. Eisenersatzpräparate und Schüssler Salze kombinieren zur Erhöhung der Eisenaufnahme ins Blut
2. ein tieferer Blick in den Schoßraum, um die emotionalen und seelischen Ursachen für den Blutverlust zu klären.

Haut & Schleimhaut

Fast alle Frauen berichten über zunehmende Trockenheit in der Vagina und auch die gesamte Haut verändert sich und wird trockener.

Eine ganz einfache Sache, um den Gesamthautzustand zu regulieren, sind Ganzkörper Ölmassagen nach dem Duschen. Dabei wird das Öl auf den nicht abgetrockneten Körper mit dem Wasser einmassiert. Die Haut wird weich und behält ihre Feuchtigkeit.

Öle, die sich dafür eignen sind z.B. Mandelöl, Rosenöl, etc aber auch Körperbutter nach Wahl. Wichtig ist, dass du den Duft magst, dich dabei wohl fühlst und diese Streicheleinheiten genießt! Denn das produziert noch zusätzlich Oxytoxin, das Frauen-Wohlfühlhormon. ;-)

Für die Unterstützung der Vagina und eventueller Trockenheit der Schleimhäute empfehlen sich folgende Öle oder Zäpfchen:

- Sesamöl einmassieren um den Dammbereich und den Vagina-Eingang– das macht die Haut elastisch und entspannt den Beckenboden
- Rosenzäpfchen für die Vagina – Pflege und Verwöhnen: s. Hier: <http://www.madejsky.de/news/news.php> Die sind wirklich sehr angenehm, deine Vagina wird sie lieben! Bestellen kann man sie hier: <https://www.limes-apotheke.net/index.php?id=31>
- Hamameliswasser oder Öl – einmassieren oder einsprühen
- Liebevoller Selbst-Berührung und Stimulation und alles, was unsere weiblichen, sinnlichen Säfte wieder ins Fließen bringt. Wir sind und bleiben sexuelle Wesen, egal, wie sexuell aktiv wir sind oder uns fühlen.

Wie finde ich das für mich passende heraus?

Ja, das ist meist gar nicht so einfach. Was sich für mich bewährt ist folgende Methode:

1. Auf den Bauch hören. - Unser Bauch weiß, was er WIRKLICH braucht. Also achte auf dein Bauchgefühl und gib ihm eine höhere Wertung als dem Kopf.

2. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, schreib alle in Frage kommenden Mittel auf jeweils einen kleinen Zettel. Verdecke sie und mische sie, so dass du nicht weißt, was auf welchem steht. Lege die Zettel dann vor dir auf den Boden und stelle dich mit geschlossenen Augen drauf. Spür deinen Körper und schau, ob du nach vorne oder nach hinten schwankst.

Wenn es dich nach vorne zieht und gut anfühlt, dann ist das ein JA von deinem Körper. Zieht es dich nach hinten oder kommen unangenehm Gefühle, dann heißt das eher ein Nein.

Du kannst auch ein Pendel, eine Einhandrute, kinesiologische Selbsttests oder was auch immer dir hilft, eine Wahl zu treffen, dafür nutzen.

Beginne mit dem, was dich am meisten anspricht.

Geh langsam vor und mit einem nach dem anderen. Wenn du zuviel auf einmal beginnst, dann weißt du am Ende nicht, was es jetzt wirklich war, was dir gut getan hat.

Ich wünsche dir eine wundervolle Reise in Harmonie mit deinem Körper in die neue Lebenszeit!

**Von Herz zu Herz,
Alexandra**

