

Petra Neumayer



... LESEPROBE ...

Erste Hilfe bei
HITZEWALLUNGEN
& Co.

Heilpflanzen, Superfood und bioidentische
Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden

**man
kau:**

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Petra Neumayer

Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co. Heilpflanzen, Superfood und
bioidentische Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden

Kompakt-Ratgeber

ISBN 978-3-86374-435-9

1. Auflage Januar 2018

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Abbildungen/Fotos:

© **Can Stock Photo** cteconsulting: 4, 5, 38–39; smithore: 5, 60–61; Melpomene: 22;
AntonioGuillem: 26; leonp: 29; Eraxion: 31, 35; margo555: 33; bds: 41; roboriginal: 42;
dolgachov: 50; ntstudio: 52; Lopolo: 55; rob3000: 57; MaxalTamor: 64 o.; SuradechK:
64 m.; Elena: 64 u.; zollster: 65 o.; seramo: 65 u.; vtorous: 66; ildi: 68 u.; shihina: 69 o.;
SueRob: 69 u.; starover: 70 o.; shariff: 70 u.; prizzz: 71 o.; mady70: 71 u.; totalpics: 79;
pinkblue: 92; Irochka: 94; tashka2000: 95 o.; elnavegante: 95 u.; homydesign: 96 o.;
Brebca: 96 u.; Jochen: 97 o.; Valengilda: 97 u.; sierpniowka: 98; Dole: 99; Nikolaydo-
netsk: 100 o.; baibaz: 100 u.; fahrwasser: 101 o.; sadakko: 101 u.; oilso: 102 o.;
Josephanus: 102 u.; Pakhnyushchyy: 105; rolfik: 111

© **Fotolia** pankajstock123: 4, 10–11

© **Nina Halter** Janushirsasana/Kopf an Knie Vorwärtsbeuge: 116

© **Marion Mutschler** Sabine Jahnke Zhineng Qigong: 117

© **Petra Neumayer** 68 o.; 72; 87; 123

© **Wikipedia** 82

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

»Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche,
ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus
recyceltem Altpapier und entstammt einer CO₂-neutralen Produktion. Das Papier trägt
das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit
Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag
und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen,
die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen
ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei
Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

An das ständige Auf und Ab der Hormone haben wir Frauen uns ja schon seit der Pubertät gewöhnt. Doch in den Wechseljahren spüren die meisten von uns die ganze Macht der Hormone. Vielleicht gehören auch Sie zu den zwei Dritteln aller Frauen, die unter Hitzewallungen, Schlafentzug, kognitiven Störungen, depressiver Verstimmung und Co. leiden.

Weil jeder Hormonspiegel einzigartig ist, verläuft auch die 10- bis 15-jährige Zeitspanne des Wechsels individuell verschieden. Es gibt keine standardisierten Mittel, Dosierungen, Anwendungen oder Tipps, die bei jeder Frau gleich wirken würden. Doch die gute Nachricht lautet: Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen – man muss es nur zur richtigen Zeit in der richtigen Dosierung finden! Und dabei soll Ihnen dieser ganzheitlich orientierte Ratgeber mit seinen weit über 100 Tipps und praktischen Anwendungen helfen!

Ob Heilpflanzen, Homöopathie, Hormonyoga, bioidentische Hormone, Hildegard-Medizin oder Superfoods – es gibt sehr viele Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu verbessern und Beschwerden zu lindern, um den Übergang in die »Zeit nach dem Eisprung« froh und vital zu durchschreiten.

Herzlichst, Ihre
Petra Neumayer

Inhalt

| | |
|------------------|---|
| Einleitung | 6 |
| Danksagung | 9 |

Basiswissen Klimakterium 11

| | |
|---|----|
| Wenn die Jahre wechseln | 12 |
| Wechseljahre – brandneu in der Evolution? | 12 |
| Wandel, Weisheit, Freiheit | 13 |

Wenn die Hormone verrücktspielen 16

| | | | |
|-----------------------------------|----|----------------------------------|----|
| Wann geht's denn los? | 17 | Warum sind manche Frauen | 18 |
| Beschwerden – immer anders! | 18 | mehr betroffen als andere? | 18 |

Prämenopause – Menopause – Postmenopause 19

| | | | | | |
|---|----|----------------------------------|----|----------------------------|----|
| Was nun? Östrogendominanz oder -mangel? | 20 | Wohlfühlhormon Progesteron | 21 | Jungbrunnen Östrogen | 23 |
|---|----|----------------------------------|----|----------------------------|----|

Hormonersatztherapie – nur kontra! 25

Chemie kontra Hormonsystem 27

| | | | |
|----------------------|----|-----------------------------|----|
| Xeno-Östrogene | 28 | Endokrine Disruptoren | 28 |
|----------------------|----|-----------------------------|----|

Stress – das Rushing-Woman-Syndrom 30

Wenn die Nebennieren überlastet sind 31

Wenn die Schilddrüse verrücktspielt 34

Wie kann ich meine Hormone testen? 36

| | |
|-----------------------------------|----|
| Welcher Test ist der beste? | 36 |
|-----------------------------------|----|

Typische Wechseljahresbeschwerden 39

Hormone außer Rand und Band 40

Theorien aus Nah und Fern 42

| | | | |
|--|----|----------------------------------|----|
| Das sagt die Schulmedizin | 42 | Das sagt der Ayurveda-Arzt | 44 |
| Das sagt die Chinesische Medizin | 43 | | |

Die klassischen Beschwerden 46

| | | | |
|---|----|---|----|
| Keine Angst vor Herzrasen und Brustbeklemmungen | 46 | Probleme mit Blase und Harnwegen | 49 |
| Wenn Muskeln und Gelenke schmerzen | 46 | Haarausfall und Damenbart – nein danke! | 51 |
| Au weh: Trockenheit der Schleimhäute | 47 | Gewichtsprobleme – Birne oder Apfel? | 51 |
| Starke Blutungen | 49 | | |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Kognitive Störungen – was wollte ich noch mal? | 53 | Depressive Verstimmung – Glückshormone, wo seid ihr? | 54 |
| Schlaf – Sandmännchen, wo bist du? | 53 | Keine Lust auf Sex | 56 |

Mögliche Folgeerkrankungen 57

| | | | |
|---|----|--------------------------------------|----|
| Risiko Nr. 1: Osteoporose | 57 | Risiko Nr. 3: Morbus Alzheimer | 58 |
| Risiko Nr. 2: Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 58 | | |

Praktische Anwendungen 61

Hilfe aus der Pflanzenwelt 62

| | | | |
|---|----|--|----|
| Unterstützung mit Phytotherapie | 62 | Heilpflanzen mit Progesteron-Charakter | 68 |
| Heilpflanzen mit Östrogen-Charakter | 64 | Weitere wichtige Heilpflanzen | 71 |
| | | Hochmoor statt Hormone | 72 |

Hilfe aus der Homöopathie 75

| | | | |
|--------------------|----|------------------------------------|----|
| Homöopathika | 75 | Homöopathische Komplexmittel | 76 |
|--------------------|----|------------------------------------|----|

Schüßlersalze 78

| | | | |
|------------------------------------|----|----------------------------------|----|
| Nr. 1 Calcium fluoratum D6 | 78 | Nr. 8 Natrium chloratum D6 | 79 |
| Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6 | 78 | Nr. 11 Silicea D12 | 79 |
| Nr. 7 Magnesium phosph. D6 | 78 | | |

Chinesische Heilpilze 80

| | | | |
|--------------|----|--------------------------|----|
| Reishi | 80 | Cordyceps sinensis | 80 |
|--------------|----|--------------------------|----|

Erste Hilfe mit bioidentischen Hormonen 81

| | | | |
|--|----|---------------------------------------|----|
| Was sind bioidentische Hormone? | 81 | Verschiedene Darreichungsformen | 85 |
| Das richtige Mittel zur richtigen Zeit | 82 | Die RimkusMethode® | 89 |
| Die Voruntersuchung | 85 | | |

Was sonst noch hilft! 92

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| »Deine Nahrung soll deine Medizin sein« | 92 | Superwichtig: Stressabbau auf allen Ebenen | 114 |
| Clean Eating | 93 | Der gesunde Dreiklang: Bewegung, Sport, Sauna | 115 |
| Superfoods – hormongesund essen | 93 | Hitzewallungs-Trigger meiden! | 119 |
| Sinnvolle Nahrungsergänzungen | 103 | Top-Tipps: Erste Hilfe bei Hitzewallungen | 120 |
| Säure-Basen-Haushalt ausgleichen | 112 | | |

| | | | |
|-------------------|-----|----------------|-----|
| Infoservice | 125 | Register | 127 |
|-------------------|-----|----------------|-----|

Einleitung

Mich traf die Menopause wie ein Hammerschlag. Während manch gleichaltrige Freundin nur wenige Beschwerden hatte, fühlte ich mich mit gezählten 60 Hitzewallungen bei Tag und in der Nacht kaum mehr überlebensfähig. Schnell kommt man da in eine Symptomspirale: Sechs Wochen nicht mehr geschlafen – klar, dass dann auch Stimmung, Lust auf Sex und Konzentrationsfähigkeit auf den Nullpunkt sinken, bis hin zur völligen Erschöpfung und Arbeitsunfähigkeit. Jetzt braucht es Impulse, um wieder aus dieser Spirale herauszufinden: Dieser Ratgeber soll Ihnen den besten Überblick über die große Palette an Mitteln und Maßnahmen aus der Ganzheitsmedizin verschaffen, um Beschwerden zu lindern. Nutzen Sie in jedem Fall das wirkpotenzierende Kombinieren von verschiedenen Heilkräutern und Anwendungen, das verspricht größeren Erfolg. Mithilfe von Phytotherapie, Hormonyoga & Co. lässt sich sogar die körpereigene Hormonproduktion wieder ankurbeln. Zudem möchte ich aufzeigen, welche Superfoods die Hormone lieben, was ihre ausbalancierte Wechselwirkung stört oder was Hitzewallungen sogar triggert. Heutzutage treten gehäuft sehr schwere Wechseljahresbeschwerden auf, oder die Wechseljahre beginnen schon sehr frühzeitig. Stoffwechselexpertin Dr. Libby Weaver schreibt: »... starke Wechseljahresbeschwerden infolge eines

unausgewogenen Hormonhaushalts waren nie so verbreitet wie heute – ganz zu schweigen von der allgemeinen Erschöpfung.«

Doch warum? Scheinbar fordern unsere modernen Zeiten ihren Tribut: Dauerstress senkt die Progesteronproduktion. Umweltgifte aus Plastik, Kosmetika und Ernährung wirken in unserem Körper hormonaktiv und können ein hormonelles Chaos auslösen. Die Ursachenliste ist groß. Doch mit einer Änderung von Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten, und auch mit Entgiftung, wird meistens eine spürbare Besserung erzielt.

Schließlich finden Sie auch ein Kapitel über bioidentische Hormone – wenn Sie sehr schwer betroffen sind und nichts wirklich hilft. Körperidentische Hormone versprechen rasche Linderung und können Frauen sogar aus einem Burn-out-ähnlichen Zustand und aus der Symptomspirale herausholen.

Wenn Sie bioidentische Hormone weniger hoch dosieren oder wieder ganz absetzen möchten, nutzen Sie dieses Buch als Fundgrube, um die Zeit des Ausschleichens mit naturheilkundlichen Anwendungen zu unterstützen, beispielsweise mit homöopathisch potenzierten bioidentischen Hormonen.

Meine Empfehlung: Lesen Sie diesen ganzheitlichen Ratgeber einmal komplett durch. So werden viele Zusammenhänge klar, und in den einzelnen Kapiteln finden sich auch viele Tipps. Danach ist es ideal, wenn Sie ihn als praktisches Nachschlagewerk benutzen



Basiswissen Klimakterium

Wie kommt es zu dem Auf und Ab der Hormone?

Welche Aufgaben haben Östrogen und Progesteron?

Gibt es Umweltfaktoren, die das hormonelle Zusammenspiel negativ beeinflussen?

Warum ist Stress ein richtiger »Hormonstörer«?

Wenn die Jahre wechseln

Es wechseln nicht nur Lebensumstände, Haarfarbe, Kilos auf der Waage und Hormonwerte – auch unser innerstes Wesen wird von diesem »change of life« berührt.

Wechseljahre – brandneu in der Evolution?

Gleich zu Beginn möchte ich einen (r)evolutionär vielleicht ganz neuen Blick auf die Wechseljahre werfen. Denn ich kenne tatsächlich von vielen Frauen die Meinung »ich brauche keine Hilfe, man muss es einfach durchleiden«.

Bei den Jägern und Sammlern lag die Lebenserwartung bei nur rund 30 Jahren, und die meisten Frauen verstarben, noch bevor sie in die Wechseljahre gekommen wären. Und auch bei keinem Säugetier der Welt gibt es Wechseljahre oder eine so lange degenerative Lebensphase, die mehr als ein Drittel der gesamten Lebenszeit ausmachen würde. So gesehen sind die Wechseljahre ein brandneues Geschehen in der evolutionären Entwicklung. Heutzutage haben Frauen in Deutschland eine Lebenserwartung von rund 83 Jahren, das heißt, wir leben im Durchschnitt 40 Jahre lang im Dreiklang von Prämenopause, Menopause und Postmenopause.

Bei einem Hormontiefstand mit den damit assoziierten Beschwerden sollten wir uns durchaus Unterstützung holen, denn es ist normal, dass mit zunehmendem Alter Drüsentätigkeiten nachlassen können.

Wandel, Weisheit, Freiheit

So evolutionär bedingt unsere körperlichen Symptome vielleicht sein mögen, so wohnt der Zeit des Wechsels – wie allen Geschehnissen – natürlich auch ein geistiger Aspekt inne: der Wandel. Nicht nur unser Körper verändert sich, alles wandelt sich. »Pantha rhei«, wie die Griechen sagen, »alles fließt« – auch der Schweiß. Und wir dürfen uns diesem Fluss anvertrauen. In dieser Lebensphase ändern sich auch häufig die äußeren Umstände. Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern werden vielleicht pflegebedürftig, die ersten tieferen Falten zeigen sich – nichts mehr ist so, wie es war. Mit dieser neu beginnenden Lebensphase müssen wir erst mal klarkommen. Und das Leben ruft uns jetzt dazu auf, alles neu zu hinterfragen.

Übrigens, entgegen der landläufigen Meinung, dass die Wechseljahre nur hier in den westlichen Industriestaaten stattfinden und alles nur »psycho« sei, soll auch erwähnt werden, dass die ethnographische Forschung anderes berichtet. So sprechen auch die Mafi-Frauen in Nordkamerun von Hitzegefühlen, Müdigkeit und Schwindel. Auch die Maori-Frauen in Neuseeland kennen Hitzewallungen und verstärktes Schwitzen. Und obwohl sie in einem völlig anderen Kulturkreis leben, erfahren auch sie die Wechseljahre als Übergang, als »change of life«, nach dem viele einen Autoritätszuwachs erfahren, sich als Stammesälteste profilieren oder politische Aktivistinnen werden.

Und so bringen die Wechseljahre mehr als nur lästige Symptome, sie fordern uns Frauen auch zu einem inneren Wandel auf. Und zwar radikal. Wer bin ich, was mache ich, was macht mir Freude, und in welche Richtung möchte ich mein zukünftiges Leben ausrichten? Wohin geht der Ruf meines Herzens?

Wie Zahnwechsel oder Pubertät sind laut der Anthroposophischen Medizin nach Rudolf Steiner die Wechseljahre ein wichtiger Entwicklungsprozess, bei dem es um die Neugestaltung der zweiten Lebenshälfte geht, um das Emporsteigen auf eine neue Lebensstufe. Auch die Auseinandersetzung mit dem Älterwerden gehört hier dazu. Und in einer Welt, die dominiert wird von superschlanken Topmodels, ist es für uns Frauen zugegebenermaßen nicht immer leicht, den Weg der Heldin zu gehen und den gebührenden Platz als weise Frau einzunehmen. Das Wort Klimakterium bedeutet übersetzt übrigens: »Übergang zu Wichtigerem«. Und wichtig sind jetzt nur Sie. Nehmen Sie sich in diesem Lebensabschnitt mehr Zeit für sich selbst. Stressabbau, inneres Reflektieren, Massagen, Yoga. Eine cleane und stoffwechselgesunde Ernährung unterstützt Ihr Wohlbefinden und begleitet Sie auf dem Weg in Ihre neue Weiblichkeit und Freiheit.

Über den Sieben-Jahres-Rhythmus

Laut der Anthroposophie entwickeln sich die Wesensglieder im Sieben-Jahres-Rhythmus. Um das siebte Jahr erfolgt der Zahnwechsel, mit 14 sind wir mitten in

der Pubertät. Körperlich-geistige Vorgänge sind dabei miteinander verbunden. Genauso wie in der Siebener-Zeitphase von 49 bis 56. Sie wird dem »Lebensgeist« zugeordnet. Jetzt geht es um mehr Vergeistigung, indem man alte, einengende Lebensgewohnheiten loslässt. So wird neue Wachstumskraft frei. Man könnte auch sagen, die Wechseljahre sind der Zeitabschnitt, in dem sich die Fortpflanzungskraft in Schöpferkraft umwandelt. Künstlerische Tätigkeiten unterstützen jetzt besonders, denn durch sie können Lebensveränderungen besser wahrgenommen und nachvollzogen werden.

INFO

WECHSELJAHRE ALS SEGEN

In früheren Zeiten bekamen Frauen bis zu 12 Kinder. Da war es evolutionär wichtig, dass die Fortpflanzung durch das Herunterfahren der Hormone eingeschränkt wurde, denn mit jedem weiteren Kind stieg das Sterberisiko der Mutter bei der nächsten Geburt an. Doch für das Überleben der jüngsten Kinder war das Leben der Mutter unabdingbar. Noch im 19. Jahrhundert glaubten manche Ärzte, dass jede Eizelle ihrer Bestimmung folgen müsse. Frauen sollten daher permanent schwanger sein und nicht zwischen den Schwangerschaften menstruieren. Für diese Frauen waren die Wechseljahre mit der einhergehenden Unfruchtbarkeit ein wahrer Segen.

... klassische Beschwerden

Das Hormonsystem ist ein austariertes Räderwerk, das an ganz verschiedenen Körperfunktionen beteiligt ist, von der Psyche bis in die Knochen. Daher kann es in den Wechseljahren zu so verschiedenartigen körperlichen und seelischen Beschwerden kommen.

Keine Angst vor Herzrasen und Brustbeklemmungen

Brustbeklemmungen und Herzrasen oder -stolpern, diese Symptome treten häufig in den Wechseljahren auf. Allein oder zusammen mit Hitzewallungen. Durch die Hormonturbulenzen ist das vegetative Nervensystem leichter erregbar, der Puls kann kurzfristig ansteigen. Solche Symptome sind in der Regel nicht gefährlich und nach ein paar Minuten so plötzlich vorüber, wie sie gekommen sind. Wenn sie nachts auftreten, rauben sie uns den ersehnten Schlaf.

Wenn Muskeln und Gelenke schmerzen

Sie stehen in der Früh auf und fühlen sich plötzlich wie 100? Eine ungewohnte Morgensteifigkeit stellt sich ein? Rheumaähnliche Beschwerden und Schmerzen an Gelenken rangieren ganz weit vorn in der Skala der Wechseljahresbeschwerden. Die Durchblutung von Muskeln und Gelenken sowie die Kollagenproduktion – wichtig für die »Gelenkschmiere« – kann vermindert sein.

TIPP

Knochenbrühe liefert wertvolles Kollagen

Nichts für Veganer und Vegetarier, aber wenn Sie zu den Mischköstlern zählen: Es gibt laut dem amerikanischen Arzt Dr. Klinghardt kaum etwas Gesünderes als Knochenbrühe. Er sieht die Brühe, gekocht möglichst aus verschiedenen Knochen, als wertvollsten Lieferanten für Mineralien wie Kalzium und Magnesium (brauchen wir auch für die Muskeln, besonders wenn wir viel schwitzen!) in optimaler Bioverfügbarkeit für unsere Zellen.

Und noch was ist drin in der Wunderbrühe: Proteine wie Kollagen. Je länger Sie die Knochen auskochen, desto mehr Kollagen wird aus dem Knochenmark ausgelöst. Bei der traditionellen »Bone Broth« gart man übrigens bis zu 24 Stunden lang Knochen von Weiderindern, Kalb und Huhn in Gemüse und Kräutern. Möglichst in Quellwasser, und möglichst alles bio. Ideal: Viel Knochenbrühe vorkochen und portionsweise einfrieren. Täglich einen Becher voll trinken.

Au weh: Trockenheit der Schleimhäute

Weil die Hormone auch an der Funktion der Schleimhäute beteiligt sind, kann es zu Trockenheit in den Augen und der Scheide kommen. Fehlt die Feuchtigkeit in den Schleimhäuten, wird die Haut dünner und ist nicht mehr so elastisch. Klar, dass das beim Geschlechtsverkehr Schmerzen bereitet. Und dadurch steigt die Anfälligkeit

INFO

VAGINALKUGELN AUS KALT GEPRESSTEM KOKOSÖL SELBST GEMACHT

Die biologisch-natürliche Gleitcreme bei vaginaler Trockenheit ist schnell hergestellt.

Erhitzen Sie dazu 100 ml Kokosöl vorsichtig im Wasserbad, bis es flüssig wird. Lassen Sie es so lange abkühlen, bis es eine knetbare Konsistenz hat. Dann formen Sie haselnussgroße Kugeln daraus und bewahren diese im Kühlschrank auf.

Sie können sie direkt vor dem Sex einführen oder, um einer vaginalen Trockenheit generell entgegenzusteuern, ein paarmal in der Woche. Kokosöl hat zudem einen antimykotischen Effekt aufgrund der enthaltenen Caprylsäure.

Achtung: Kokosöl verträgt sich – weil ölhaltig – nicht mit Kondomen!

für Infektionen an. Hier kann man sich mit Feuchtigkeitsgels, Aloe-vera-Gel oder Zäpfchen (Vulnipharm) zum Einführen (ein halbes tut es auch!) sehr gut behelfen. Neue Rezepturen, bei denen Vaginalzäpfchen hoch dosiertes Vitamin D enthalten, stehen bei naturheilkundlichen Frauenärzten hoch im Kurs: Diese Zäpfchen spenden Feuchtigkeit, bieten zugleich einen guten Zellschutz und sollen sogar PAP-Werte von II bis III (die Zellentartungen am Muttermund klassifizieren) bei regelmäßiger

Anwendung verbessern können. Auch die Schleimhäute unserer Augen sind von dem Hormonmangel betroffen. Die Augen freuen sich über spezielle Augentropfen zum Befeuchten oder über Augentropfen mit Euphrasia (Augentrost) oder Calendula (Ringelblume).

Starke Blutungen

Oft machen sich die Wechseljahre mit sehr starken Blutungen bemerkbar. In diesem Fall sollten Sie unbedingt frauenärztlichen Rat einholen. Bei großem Blutverlust kann es zu sehr niedrigen Eisenwerten kommen. Auch sollte ausgeschlossen werden, dass ein Myom die Ursache ist. Tee und Urtinktur von Hirtentäschelkraut können starke Regelblutungen lindern helfen.

Probleme mit Blase und Harnwegen

Treten in den Wechseljahren besonders häufig auf, denn ein Hormonmangel kann das häufigere Auftreten von Blaseninfektionen und Blasenschwäche begünstigen. Bei der Belastungsinkontinenz (auch Stressinkontinenz genannt) sind Beckenbodenmuskulatur, Bindegewebe und vor allem der gesamte Schließmechanismus der Blase schlaff geworden. In Belastungssituationen mit erhöhtem Bauchdruck, z. B. beim Lachen, Niesen, Husten, oder auch beim Tragen von Lasten oder bei schnellem Laufen kommt es zum Harnverlust. Durch nachlassende Gewebefestigkeit kann sich auch die Gebärmutter gesenkt haben und Druck auf die Blase ausüben.

... aus der Pflanzenwelt

Es gibt rund 300 Heil- und Nahrungspflanzen, die Wirkstoffe enthalten, die das Hormonsystem beeinflussen und sogar die Hormonproduktion ankurbeln können.

Unterstützung mit Phytotherapie

Viele Heilpflanzen enthalten sogenannte Phytohormone, also pflanzliche Stoffe mit hormonähnlicher Wirkung. Sie docken an den Hormonrezeptoren an – wirken aber schwächer als unsere körpereigenen Hormone. Bei der Selbstbehandlung mit Phytotherapeutika rangieren Kräutertees an erster Stelle. Fertige Arzneizubereitungen aus der ganzen Pflanze oder aus einzelnen Bestandteilen, wie etwa Tropfen, Säfte, Tinkturen oder Tabletten, bieten standardisierte Wirkstoffe in stets gleichbleibender Menge und gewährleisten damit eine genaue Dosierung.

Heilpflanzen können zwar sehr wirkungsvoll sein, sind aber oft keine schnellen Helfer; der Wirkeintritt erfolgt vielleicht erst nach einigen Wochen. Geben Sie sich daher über mehrere Wochen Zeit, um die Wirkung beurteilen zu können.

Nachfolgend finden Sie die Heilpflanzen nach *östrogen-* und *progesteronwirksam* unterteilt. Wenn bei Ihnen möglicherweise eine Östrogendominanz vorliegt (→ Seite 20f.), sollte diese durch die Auswahl an Tees und Nahrungsmittelergänzungsprodukten natürlich nicht

einseitig verstärkt werden. Orientieren Sie sich dann an den progesteronwirksamen Heilpflanzen. Von der richtigen Heilpflanze zur richtigen Zeit kann man sehr viel Unterstützung erfahren. Passen Sie die Auswahl der Heilpflanzen daher auch den wechselnden Beschwerden an.

Heilpflanzen sind wahre Multitalente und haben oft ein sehr breit gefächertes Wirkspektrum. Dennoch fokussiere ich mich im Rahmen dieses Ratgebers auf die menopausalen Beschwerden (vorrangig Hitzewallungen) und werde daher all die anderen heilsamen Effekte, die die meisten Heilpflanzen auch noch entfalten, an dieser Stelle nicht in der ganzen Bandbreite thematisieren.

INFO

ZU BEACHTEN BEI BRUSTKREBS

Frauen, die Brustkrebs hatten, sollten vorsichtshalber keine Heil- und Nahrungspflanzen mit Estradiol-Charakter verwenden, denn es kommt darauf an, ob sich die Phytohormone an den Alpha- oder Beta-Rezeptoren andocken. Natürlich gibt es auch Ausnahmen: So sollen beispielsweise der sibirische Rhabarber und die Traubensilberkerze trotz ihrer östrogenartigen Wirkungen einen positiven Effekt bei Brustkrebs haben. Halten Sie in jedem Fall Rücksprache mit Ihrem Behandler.

Heilpflanzen mit Östrogen-Charakter

Folgende Heilpflanzen entfalten eine östrogenähnliche Wirkung:



Hopfen (*Humulus lupulus*)

Hopfen enthält östrogenartige Phytohormone sowie beruhigende ätherische Öle. Studien belegen, dass die Einnahme von Hopfen-Extrakten Hitzewallungen nach vier Wochen lindern würde. Hopfen wird allerdings kontrovers diskutiert: Besteht bereits eine Östrogendominanz, könnte diese durch Hopfen verstärkt werden. Auch ein Bierchen jeden Abend tut dann nicht gut.



Moringa (*Moringa oleifera*)

Der Meerrettichbaum ist eine nährstoffreiche Pflanze. Neben Mineralstoffen wie Kalzium enthält er auch 18 Aminosäuren, fast 50 antioxidative Stoffe sowie Phytoöstrogene wie Isoflavone und das Pflanzenhormon Zeatin. Moringa-Nahrungsergänzungen sind als Pulver, in Kapselform und als Presslinge erhältlich.



Rot- oder Wiesenklees (*Trifolium pratense*, *Trifolii pratensis flos*)

Das blühende Kraut ist neben einer Vielzahl gesundheitsfördernder Inhaltsstoffe reich an Isoflavonen (Pratensein, Formononetin, Biochanin A), und kann bei einem manifesten Östrogenmangel angezeigt sein. Die enthaltenen Isoflavone binden sich an Östrogenrezeptoren

und erzielen im Körper östrogenartige Wirkungen. Im Handel sind viele Präparate mit Rot- oder Wiesenklees erhältlich, auch als Teekraut. Frauen mit bestehendem Brustkrebsrisiko sollten wegen der östrogenähnlichen Wirkung ganz auf Rot- oder Wiesenklees verzichten.

Sibirischer Rhabarber (*Rheum rhaponticum*)

Der Rhapontikrhabarber wird bei Wechseljahresbeschwerden wegen seiner östrogenwirksamen Inhaltsstoffe verwendet. Als selektiver Östrogenrezeptormodulator bindet sich der sibirische Rhabarber an die »guten« Östrogenrezeptoren, die Beta-Rezeptoren. In Langzeitstudien wurde ein positiver Effekt bei Wechseljahresbeschwerden bestätigt. Die Inhaltsstoffe der Wurzel sind in Kapselform erhältlich.



Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Durch ihre östrogenähnlichen Eigenschaften kann Cimicifuga bei klimakterischen Beschwerden helfen. Auch auf die Stimmung soll sie einen positiven Effekt haben. Die Traubensilberkerze gibt es als Teezubereitung, und man findet Extrakte aus ihren Wurzeln in vielen Fertigarzneien. Von den Phytoöstrogenen der Traubensilberkerze werden ausschließlich die »guten« Östrogenrezeptoren, die Beta-Rezeptoren, angesprochen. Bei Hitzewallungen und Schwitzen ist der Wirknachweis belegt. Cimicifuga ist gegen Wechseljahresbeschwerden als Arzneimittel zugelassen.



...sonst noch hilft!

Ob Superfoods, Hormonyoga oder das Zufächeln von kühler Luft – stellen Sie sich Ihr eigenes Konzept zusammen, und probieren Sie aus, was Ihnen hilft und Erleichterung oder Kühlung bringt!



»Deine Nahrung soll deine Medizin sein«

Leider hat sich der weise Ausspruch des griechischen Naturheilkundigen Hippokrates (324–469 v. Chr.) fast ins Gegenteil gewandelt: Unsere Nahrung macht uns krank. Und wenn wir uns in den Wechseljahren befinden, können die Vergiftungen mit hormonaktiven Stoffen aus Plastik, Pestiziden und Kosmetika Ursache dafür sein, dass unsere Beschwerden sehr stark sind oder dass die Wechseljahre zu früh einsetzen oder sehr lange andauern. Viele gute Gründe, um die Ernährung umzustellen und die Vitalstoffdepots wieder aufzufüllen.

TIPP

Blutzuckerschwankungen vermeiden

Hitzevallung erfolgen häufig gleichzeitig mit dem Absinken des Blutzuckerspiegels. Sie können den Blutzuckerspiegel auf einem Level halten, indem Sie anstelle von drei Mahlzeiten fünf kleinere zu sich nehmen. Die Zwischenmahlzeiten sollen aus gesundem Obst und Gemüse bestehen.

Clean Eating

Die Jahre wechseln – Ihre Ernährungsweise sollte das auch tun: Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Körper noch weiter vergiftet wird: Kaufen Sie möglichst regional und bio. Keine industriell verarbeiteten Lebensmittel, die mit künstlichen Zusätzen versehen sind. Diese sollten komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Reduzieren Sie den Fleischanteil in Ihrer Nahrung. Vermeiden Sie die Kombination von Fett und Zucker. Reduzieren Sie sehr stark glutenhaltige Nahrungsmittel, Soja und Milchprodukte. Das klingt bitter – ist aber gesund! In Kochbüchern zu den Themen Clean Eating oder vegane Ernährung finden Sie viele leckere Anregungen. Orientieren Sie sich an der Formel 80:20. Bedeutet: Wenn Sie zu 80 % gesund essen, dürfen Sie zu 20 % zwischendurch mal Schummelmahlzeiten essen, ohne dass es gleich schaden muss. Ein kleines Trostpflaster.

Superfoods – hormongesund essen

Superfood – so bezeichnet man Obst oder Gemüse, das besonders reich an bestimmten gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen ist. Uns geht es vor allem um die Gruppe der sogenannten Phytoöstrogene und Phytoprogesterone. Phytoöstrogene kommen in vielen Nahrungsmitteln vor, man unterteilt sie in die Stoffgruppen Lignane, Isoflavone und Coumestane. Phytoöstrogene wirken ähnlich wie das Sexualhormon 17-Beta-Estradiol. Allerdings ist die Wirkung viel schwächer als die unseres natur-

identischen Hormons. Aber dennoch: Wenn Sie sich an den Superfoods orientieren und täglich zirka drei davon verzehren, addiert sich natürlich auch die Wirkung. Sie brauchen also nicht zwei Kilo wilde Heidelbeeren pro Tag verzehren. Lassen Sie sich überraschen, in wie vielen verschiedenen und vor allem auch leckeren Nahrungsmitteln hormonaktive Substanzen stecken. Essen Sie ab jetzt hormonunterstützend – kombiniert mit weiteren Mitteln oder Anwendungen aus der Naturheilkunde. Seien Sie einfallsreich und kreieren Sie ab jetzt »hormonische Menüs«. Nachfolgend für Sie die Hitliste hormonell wirksamer Superfoods:

Apfel

Viel Wasser, wenig Kohlenhydrate und ein großer Reichtum an Vitaminen, Spurenelementen und dem Faserstoff Pektin zeichnen den Apfel aus. Und der Volksmund weiß schon lange »an apple a day keeps the doctor away«. Neben vielfältigen Heilwirkungen in Sachen gesunde Verdauung, Herz-Kreislauf und Immunsystem reguliert der Apfel durch seine Phytohormone Beta-Sitosterol, Estrone, Tryptophan, Campesterol, Luteolin und Quercetin auch das hormonelle System. Das Flavonoid Phloridzin soll nach der Menopause vor Osteoporose schützen. Laut einer Studie ist der gesundheitsfördernde Effekt am größten, wenn Sie täglich drei Äpfel verzehren.



Apfelessig

Fast alle Inhaltsstoffe des Apfels sind in ihm enthalten. Darüber hinaus ist er reich an Aminosäuren und Enzymen. Bio-Apfelessig besitzt viele gesundheitsfördernde Effekte, besonders auf die Ausscheidungsorgane und zur Entschlackung. Die Erfahrungsheilkunde zeigt, dass Apfelessig die Intensität und Häufigkeit von Hitzewallungen lindern kann: Dazu in der Früh und am Abend vor den Mahlzeiten 2 TL Apfelessig auf ein Glas stilles Wasser geben, evtl. etwas Agavensirup wegen des Geschmacks beifügen.



Avocado

Azteken und Inkas kannten die Heilwirkung der Avocado. Sie gilt als Frauenfrucht und soll auch als Aphrodisiakum wirken. Ihre Pflanzensignatur erinnert an eine Gebärmutter. Die gesunde Tropenfrucht enthält reichlich Ballaststoffe, Potassium und Magnesium, Vitamin B, C, E, K und Folsäure. Die ungesättigten Fette liefern wertvolle entzündungshemmende Antioxidantien. Trotz hohen Fettgehalts senkt die Avocado durch Mannohexose, eine spezielle Zuckersorte, den Blutzuckerspiegel und damit einhergehend die Insulinausschüttung. Hormonregulierend wirken Beta-Sitosterol, Dopamin, Pyroxidin und Tryptophan. Die Avocadomahlzeit ist abends ideal. Tryptophan ist ein essenzielles Aminosäure, aus der der Organismus das Hormon Melatonin herstellt.



Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de