

Mit Heilpflanzen gesund durch die Wechseljahre

Heide Fischer

Mit freundlicher Genehmigung des Heilpraxis Magazins

40 - die magische Zahl. Viele Ängste ranken sich um das Älterwerden, der Abschied von der biologischen Fruchtbarkeit naht, wir sehen nicht mehr aus wie 20 und manchmal fühlen wir uns auch nicht mehr so.

Alle, die sich diesem Alter nähern oder es bereits überschritten haben, mögen an dieser Stelle kurz innehalten und sich überlegen, wie sie mit 20 waren und ob sie die Lebensuhr noch einmal zurückschrauben möchten. Können Sie sich vorstellen, die enorme Menge an Erfahrung zu missen? Sie wissen, Sie lassen sich kein X mehr für ein U vormachen und fühlen sich dennoch fit und schön? Nur manchmal, vielleicht, erwischt es Sie, wenn Sie sich gerade so übermütig und jung fühlen und dann in den Spiegel gucken, dann setzt so etwas ein wie, inneres und äusseres Bild nicht so recht zusammenzubringen? Und seit einigen Jahren schon werden Sie im Umgang mit diesen unkomplizierten jungen Leuten plötzlich zurückgesiezt?

Aber im Ernst. Es läßt sich nicht wegreden, dass die Zeit ab 40 auch eine Zeit ist, in der sich erste Zipperlein zeigen, der Nachtschlaf plötzlich kostbar wird, weil nicht selbstverständlich, und es Zeit wird, etwas für die Gesundheit zu tun.

Der folgende Artikel möchte Sie anregen, durchaus auch grundsätzliche Überlegungen zum Älterwerden anzustellen. Er möchte Ihnen Informationen liefern, was eigentlich im Körper ab 40 passiert. Sie erfahren Bedenkenswertes über Hormone und Hormontherapien und was die Naturheilkunde im Umgang mit Beschwerden zu bieten hat.

Was ist die Magie und Bedeutung der Zeit "ab 40"?

Wenn wir uns die Lebensalter von Frauen anschauen, finden wir grob gesagt, drei wichtige Lebensphasen. Die Mädchenzeit als Zeit der Neugier, des Ausprobierens, der Unschuld, in alten Zeiten gleichgesetzt mit dem weißen, jungfräulichen Aspekt der Göttin. Dann die Zeit als fruchtbare Frau, die Zeit des Wirkens in der Gemeinschaft, in der Familie, die Zeit des Kinderkriegens (oder auch nicht). Frauen sind die in dieser Zeit die "Hüterinnen des Herdfeuers". In ihrer roten Phase stehen Sie in der Blüte des Lebens. Der letzte oder schwarze Abschnitt des Lebens entspricht der "Alten Weisen", die nicht mehr im Zentrum der Geschäftigkeit steht, sondern mit ein bißchen Abstand und der Erfahrung eines langen Lebens eine gefragte Ratgeberin ist, die Geschicke der Gemeinschaft entscheidend mitprägt und lenkt. Zwischen diesen drei Phasen finden sich **wichtige Zeiten des Übergangs: die Jahre der Pubertät und des Wechsels**. Beide geprägt durch hormonelle Schwankungen, durch das Abstreifen des Altgewohnten und die Orientierung in einer neuen Lebensphase. In alten Zeiten wurden diese Übergänge rituell gefeiert, gewürdigt und das neue Leben wurde willkommen geheissen. Jedes Lebensalter hatte seine Qualität und seine Wertschätzung. Wie sieht es aber heute aus? Gibt es die Wertschätzung des Alters noch? Wenn wir uns die Hochglanzmagazine und die Werbung anschauen, dann nicht. Frauen haben jung und knackig zu sein, schlank und verfügbar. Das Älterwerden wird gleichgesetzt mit dem Verlust der Attraktivität, der Gesundheit, die älter werdende Frau gilt als vergrämt und unzufrieden, hat Haare auf den Zähnen, eine "bissige Karikatur ihrer selbst", wie es der Pionier der Hormonersatztherapie Robert Wilson formulierte. Müssen wir uns da wundern, wenn diese Zeit von Frauen als krisenhaft erlebt wird, sie sich heimlich ewige Jugend wünschen, wie es die Pharmaindustrie ihnen verspricht? Das Erleben des Wechsels, sagt die Schweizer

Naturheilkundige Rina Nissim, hängt für Frauen heutzutage mit dem Durcharbeiten folgender drei Fragen ab:

Wieviele Kinder habe ich mir gewünscht, und wie ist es schliesslich gekommen?

Wie glücklich bin ich eigentlich? Ist die Lebenssituation, in der ich mich befinde, ist das soziale und familiäre Umfeld so, wie ich es mir immer gewünscht habe?

Wie sieht es mit meinen Lebensplänen aus, was habe ich bereits umgesetzt, was möchte ich noch verwirklichen?

Für die Auseinandersetzung mit dem Wechsel braucht es Zeit, Innehalten, das Infragestellen des Gewohnten, vielleicht auch das Betrauern des Unwiederbringlichen. Lohnt sich das? Das Versprechen des bewusst erlebten Wechsels ist Zufriedenheit und Versöhnung mit dem Älterwerden, das Genießen einer neuen Fruchtbarkeit und Kreativität auf der Basis eines neu gewonnenen Selbstbewusstseins, Lebensfreude statt des ewigen Gefühls von Mangel. Entscheiden Sie selbst!

Was passiert eigentlich im weiblichen Körper ab 40?

Was bedeutet dieser Begriff Wechseljahre auf der körperlichen Ebene?

Zunächst: Es findet ein ganz normaler Alterungs-/Ermüdungsprozess statt. Die bei der Geburt in den Eierstöcken angelegten Eibläschen gehen zur Neige, d.h. ihre Zahl ist von ca. 1 Million auf wenige Tausend geschrumpft, der Östrogenspiegel sinkt, der Progesteronspiegel nähert sich dem Nullpunkt. Die Fähigkeit, ein Ei springen zu lassen, hört allmählich auf. Die Natur sorgt dafür, dass wir alle Kinder noch in Ruhe grossziehen können, was ja im Durchschnitt 20 Jahre ausmacht (Söhne etwas länger). Die Hypophyse versucht, besonders mit dem follikelstimulierenden Hormon (FSH) die Eierstöcke noch einmal anzuregen, der FSH-Spiegel steigt. Niedrige Östrogen- und hohe FSH-Werte sind die klassischen Laborbefunde des Älterwerdens und der beginnenden Wechseljahre. Nur: Die Hormonspiegel sinken nicht stetig und gleichmässig, sondern sind grossen, sogar täglichen Schwankungen unterworfen. Das ist es, was Frauen unter Umständen Beschwerden macht: Weniger das Sinken der Hormonspiegel als die starken Schwankungen. Auf das Sinken des Östrogenspiegels sind Frauen eingerichtet. Im Gegenteil, wie wir weiter unten sehen werden, ist das künstliche Aufrechterhalten "jugendlicher" Hormonspiegel ein fragliches Unterfangen, das gesundheitsschädigend wirken kann. Hinzu kommt, dass **Hormonspiegel und subjektive Befindlichkeit oft nicht zusammenpassen**: Frau kommt vom Frauenarzt. Er hat die Hormone im Blut bestimmt. Sie fühlt sich putzmunter, hat einen regelmässigen Zyklus, keine Spur von Hitzewallungen. Er schaut erst auf seinen Laborzettel, dann schaut er sie mitleidig an, und schon hat sie ein Hormonrezept in der Tasche. Nur gut, dass laut Dr. Susan Love 30% dieser Rezepte nie eingelöst werden. Der umgekehrte Fall kommt natürlich auch vor: Frauen haben eindeutige Wechseljahresbeschwerden, der Hormonstatus spricht dagegen, und sie werden für verrückt erklärt.

Das Wenigerwerden des Östrogens beginnt im Übrigen nicht erst jenseits der Vierzig, sondern schon ab dem 30. Lebensjahr. Zu der Verwirrung um "Befund und Befindlichkeit" kommt noch hinzu, dass der Blick oft zu sehr auf das Östrogen geheftet ist. Gerade **um die 40** ist der Progesteronspiegel viel schneller gesunken als der Östrogenspiegel, so dass das Östrogen relativ sogar überwiegt. Viele Frauen haben alle Anzeichen eines **Östrogenüberschusses**: Gespannte, schmerzende Brüste, Kopfschmerzen, Blutungsunregelmäßigkeiten, zudem alles, was wir sonst als Prämenstruelles Syndrom kennengelernt haben.

Zu dem relativen Progesteronmangel passt auch, dass viele Frauen beschreiben, dass sich ihr Zyklus ab 40 stark verkürzt habe. Wird dieser Zustand als unangenehm empfunden, muss natürlich der Progesteronmangel behandelt werden. Wie das gehen kann, lesen Sie weiter unten.

Östrogen und Progesteron - ein besonderes Kapitel

Biochemisch gesehen produziert unser Körper verschiedene Östrogene, aber nur ein Progesteron. Die Produktion aller, auch der männlichen, Geschlechtshormone hängt eng mit dem Cholesterinstoffwechsel zusammen, mit zum Teil gemeinsamen Vorstufen.

Progesteron ist das selbe wie Gelbkörperhormon. Es gibt nur ein natürliches Progesteron, das in den Anfängen des Hormonalalters, den 60er Jahren, vor allem aus der Yamswurzel extrahiert wurde. Es sind zur Zeit in Deutschland und der Schweiz kaum Hormonpräparate erhältlich, die natürliches Progesteron enthalten. Die meisten Medikamente, einschliesslich Pille und Wechseljahrespräparate enthalten ausschliesslich synthetische Gestagene.

Östrogen und Progesteron wirken im weiblichen Zyklus zusammen, sind aber auch gleichzeitig Gegenspieler. Wichtig ist das Gleichgewicht zwischen beiden.

Nun leben wir alle, Frauen wie Männer, mit einem tendenziellen Östrogenübergewicht, aus verschiedenen Gründen:

- *dem Einsatz von Östrogenen in der Tiermast*
- *der Östrogenverseuchung des Grundwassers durch den massenhaften Einsatz von Hormonpräparaten und die Ausscheidungen der Konsumentinnen (jede dritte Frau im biologisch fruchtbaren Alter nimmt nach wie vor die "Pille")*
- *die unfreiwillige Aufnahme von östrogenähnlichen Umweltgiften in Kunststoffen, Pestiziden etc.*

Zirkuliert zuviel Östrogen im Körper, meist noch verschlimmert durch eine gewisse "Erschöpfung" der Leber (was muss sie in einem Menschenleben unter den momentanen ökologischen Bedingungen alles abbauen), resultiert daraus ein relativer Progesteronmangel. Er kann für viele unangenehme prämenstruelle Erscheinungen verantwortlich gemacht werden und wird auch bei der Entstehung von Erkrankungen wie Endometriose, Myomen, bis hin zu Brustkrebs als Ursache in Erwägung gezogen.

Nach dieser Phase, die auch **Prämenopause** genannt wird, nähern wir uns den Wechseljahren, die zwischen dem 40. und dem 55. Lebensjahr einsetzen und von einigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern können. Die Blutung kommt bei den meisten Frauen irgendwann seltener und bleibt schliesslich ganz aus (Amenorrhoe). Das Ausbleiben der Blutung kann auch von Heute auf Morgen passieren, es ist jedoch erst nach einem Jahr auch Verlass darauf. Bei 20 % aller Frauen setzt selbst nach einem Ausbleiben von 3 Monaten die Blutung nochmals ein. Das hat Konsequenzen für die Verhütung. Erst nach einem Jahr Amenorrhoe kann dieses Kapitel ad acta gelegt werden.

Sind denn die Wechseljahre überhaupt ein behandlungsbedürftiger Zustand?

1/3 aller Frauen berichten von keinerlei Beschwerden rund um den Wechsel

1/3 hat leichte, gut tolerierbare Erscheinungen

1/3 klagt über wirklich unangenehme Begleiterscheinungen

Und weshalb sollen alle Frauen Hormone schlucken?

Aber, widersprach ein Kollege bei einer Podiumsdiskussion, ein Diabetiker bekommt doch auch sein Insulin. Dem Östrogenmangel der armen Wechseljährigen abzuhelpen, sei ein ärztliches Gebot.

Handelt es sich wirklich um einen Mangel? Hinter der Rede vom Mangel steckt die These, dass die Frauen heutzutage älter werden.

Müssen Frauen heutzutage zum Hormonersatz greifen, weil sie älter werden als ihre Vorfahrinnen, die nach der letzten Blutung alsbald verstarben?

Diese Theorie hinkt! Es ist ein natürlicher Vorgang, dass Frauen nach der Geburt ihres letzten Kindes, so dies der Fall ist, noch eine ganze Reihe von Jahren leben, um ihm ein geschütztes Aufwachsen zu ermöglichen. Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit bedeutet eben nicht,

dass Mütter sofort überflüssig werden. Ausserdem berufen sich die Verfechter dieser Theorie auf falsch interpretierte Daten. Die Menschen vergangener Jahrtausende konnten genauso alt werden wie wir heute, wie Grabfunde beweisen. In die Statistik geht die hohe Säuglings- und Kindersterblichkeit ein. Das zieht die durchschnittliche Lebenserwartung rechnerisch nach unten.

Ältere Frauen sind keine Mängelwesen! Es ist unnatürlich, über den Wechsel hinaus künstlich hohe Hormonspiegel aufrechtzuerhalten! Es ist sogar gefährlich!

Haben Frauen weltweit Wechseljahresbeschwerden?

Was denken Sie? Wie ist es speziell in Asien, wo in vielen Kulturen die Alten, speziell die älteren Frauen, gefragte Ratgeberinnen, Herrscherinnen über ihren Haushalt sind?

Es lohnt sich ein Blick über den kulturellen Tellerrand: In Gesellschaften, in denen das Älterwerden mit einem Zuwachs an Ansehen und persönlicher Bewegungsfreiheit einhergeht, kennen die Frauen kaum Wechseljahresbeschwerden. Selbst in Gesellschaften, die (wie die unsere) Frauen generell als das minderwertige Geschlecht ansehen, kann es sein, dass sie nach Jahren des Rackerns und Gebärens sich als Matrone/Matriarchin wiederfinden. Das Ausbleiben der Menstruation ist ein natürlicher Bestandteil ihres Lebens. In Japan gibt es für Hitzewallungen z.B. nicht einmal ein Wort. Wechseljahresbeschwerden sind somit ein rein westliches Phänomen.

Warum hat die heutige Medizin dann ein so hohes Interesse, Frauen diesen Mangelzustand einzureden und ihnen Hormone zu verschreiben?

Die Antwort ist so simpel wie umwerfend - aus Profitgründen. Hormonpräparate gehören zu den meistverkauften Medikamenten. Die Frauenärzte würden einen Gutteil ihrer Patientinnen verlieren, wenn nach der Menopause keine regelmässigen Kontrollen mehr nötig wären.

Kleiner Exkurs zur "Hormonersatztherapie"

(auch hier wieder die interessante Wortwahl, "Ersatz ist nur nötig, wenn etwas fehlt")

Auf dem Boden der in unseren westlichen Gesellschaften vorherrschenden allgemeinen Abwertung von älteren Frauen als nicht mehr attraktiv und während des Wechsels nicht ganz bei Sinnen, konnte in den 60er Jahren das erste Präparat mit dem Slogan "Feminine forever" auf den Markt geworfen werden. Die Pharmaindustrie im Verein mit dem Gynäkologen Robert Wilson schilderte menopausale Frauen als eine "bissige Karikatur ihres früheren Selbst", ein "Brennpunkt der Bitterkeit und Unzufriedenheit in unserer Zivilisation" und empfahl, wenn sie und ihre Umgebung nicht leiden wollten - Hormone. Frauen versprachen sich jugendliches Aussehen und ein Beheben aller Beschwerden, die mit dem Älterwerden zusammenhängen (von denen wir inzwischen wissen, dass sie nur unwesentlich auf die Hormone zurückzuführen sind, sondern vor allem auf falsche Ernährung, Bewegungsmangel und geringes Selbstbewusstsein).

Das damalige (reine) Östrogenpräparat Presomen schnellte in kürzester Zeit an die 5.Stelle der meistverkauften Medikamente. 10 Jahre später, es waren offensichtlich keine Langzeitstudien gemacht worden, hatte sich die Gebärmutterkrebsrate verzehnfacht, Frauen wurden abgeschreckt von irregulären Blutungen (bis heute ist es oft nicht möglich, Frauen ein Hormonpräparat anzubieten, bei dem sie keine Monatsblutung bekommen) und hohen Raten von Gebärmutterentfernungen, die durch diese Blutungen, Myome und andere hormonabhängige Erscheinungen nötig geworden waren. Die Verkaufsquote sank wieder, bis dem Östrogen zum "Krebschutz" phasenweise ein Gestagen beigegeben wurde und die Indikation "Osteoporose" und "Thrombosevorbeugung" aus dem Hut gezaubert wurde. Das

Gestagen verringert zwar das Krebsrisiko, steigert aber die Thrombosegefahr. Dennoch haben **Frauen, die Hormone nehmen, ein nachgewiesen erhöhtes Krebsrisiko.**

Erst vor wenigen Monaten musste im Deutschen Ärzteblatt zugegeben werden, dass eine Herz-Kreislaufgefährdung allein keine Hormonverschreibung rechtfertigt, ebensowenig wie "Alzheimer". Auch gegen diese bedrohliche Erkrankung sollten die Hormone plötzlich gut sein, was nicht stimmt, wie man inzwischen weiss.

Orthopäden, die eigentlichen Knochenspezialisten, empfehlen zur Vorbeugung eines Schenkelhalsbruches als Folge von Osteoporose nicht etwa Hormone, sondern Mineralien, Vitamin D und andere Medikamente, die die Knochenfestigkeit erhöhen.

Östrogeneinnahme erhöht das Risiko von

- *Brustkrebs,*
- *Gebärmutterkrebs,*
- *Leber-Gallenerkrankungen,*
- *Gewichtszunahme,*
- *Wassereinlagerungen*

und bewirkt einen gewissen Schutz gegen Thrombose.

Gestageneinnahme erhöht das Risiko von

- *irregulären Blutungen,*
- *Thrombosen/Embolien,*
- *Blähungen*

und gleicht das durch die Östrogene erhöhte Brust- und Gebärmutterkrebsrisiko annähernd wieder aus.

Was oft verschwiegen wird, ist, dass die **Hormonersatztherapie** als lebenslange Therapie geplant ist und viele Frauen, die sie wieder absetzen, über verstärkte Beschwerden klagen. Unter den **Nebenwirkungen** führt die Rote Liste, das Arzneimittelverzeichnis der Pharmazeutischen Industrie auf:

Kopfschmerzen, Migräne, Epilept. Anfälle, akute Seh- und Hörstörungen, Lebertumore, Gallenstau, Hepatitis, Juckreiz am ganzen Körper, Venenentzündungen, Thromboembolien (Risiko weiter erhöht bei Raucherinnen, Übergewichtigen, Frauen mit Fettstoffwechsel- oder Gerinnungsstörungen), Blutdruckanstieg, Magen-Darbeschwerden, Gewichtszunahme, Brustspannen, Ödeme, Zwischenblutungen

Über welche unangenehmen Wechseljahressymptome berichten Frauen, wenn sie welche haben?

- Hitzewallungen
- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten, besonders der Vagina, und damit einhergehende sexuelle Unlust
- funktionelle Herzbeschwerden
- verstärkte Blutung
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen

Welche Naturheilverfahren sind geeignet, Wechseljahresbeschwerden zu lindern?

Grundsätzlich sind alle Naturheilverfahren, die für sich den Anspruch erheben, auf den gesamten Organismus regulierend einzuwirken, auch bei menopausalen Beschwerden geeignet. Wenn Sie gute Erfahrungen mit Phytotherapie, Akupunktur, Homöopathie oder ayurvedischer Medizin gemacht haben, spricht nichts dagegen, dieses Heilverfahren weiter anzuwenden, den entsprechenden Spezialistinnen Ihre Probleme zu schildern. Wichtiger noch als das angewandte Heilverfahren ist jedoch das Vertrauen zu einer Behandlerin, ihr Verständnis von der „Normalität“ des Wechsels und ihre Unterstützung beim „Sortieren“ der wechselhaften Gefühle. Da auch Männer so ihre Probleme mit dem Älterwerden haben, kann es durchaus auch sein, dass Sie einen verständnisvollen, einfühlsamen Behandler für ihre Beschwerden finden. Voraussetzung ist seine wertschätzende Haltung gegenüber dem weiblichen Geschlecht.

Allen Naturheilverfahren ist gemeinsam, daß sie die Selbstheilungskräfte des Körpers unterstützen, den Körper sozusagen daran erinnern, daß er die Fähigkeit hat, den Wechsel zu vollziehen, ohne daß eine Frau darunter leiden muß.

Die im folgenden vorgestellten Heilpflanzen, die Sie auch in Selbsthilfe anwenden können, sind fast alle als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat im Handel.

Was spricht für welche Anwendungsform?

In der heutigen Zeit neigen wir alle dazu, bei Beschwerden mal eben eine Pille zu schlucken, und das kann ganz in Ordnung sein. Bedenken Sie aber, dass die Zeit des Älterwerdens auch eine Zeit des Überdenkens und Innehaltens ist, und ganz besonders unterstützend in dieser persönlichen Wachstumsphase ist die Anwendung eines Heiltees.

Das Teeritual, das regelmässige, bedächtige zu sich Nehmen einer Tasse Tee, hat neben der Heilwirkung der entsprechenden Pflanzen den unschätzbaren Vorteil der Atempause im sonst oft hektischen Alltag.

Was Sie bei der Selbstbehandlung mit Heilpflanzen beachten sollten

- dass ein Mittel / eine Pflanze Ihnen bekommt, Ihnen hilft, es mindestens nicht schadet, Sie keine Nebenwirkungen verspüren
- dass alle Wechseljahresbeschwerden vorübergehender Natur sind und selten eine Dauertherapie von Nöten ist
- geben Sie Ihrem Körper die Chance einer Behandlungspause, damit er seine Regulationsfähigkeit ausprobieren kann
- Heilpflanzen gegen konkrete Beschwerden nach 6 Wochen für mindestens zwei Wochen absetzen, Phytohormonpflanzen spätestens nach einem halben Jahr
- Progesteronpflanzen werden nur in der zweiten Zyklushälfte, also vom 12. bis zum 26. Tag eingesetzt, um das natürliche Ansteigen des Gelbkörperhormons zu unterstützen, Ausnahmen bestätigen die Regel: manchen Frauen bekommt die durchgehende Einnahme z.B. eines Mönchspfefferpräparates besser
- Viel hilft nicht viel! Beachten Sie die Dosierungsanleitungen!
- die Standarddosierung eines Heiltees lautet: 1 TL pro Tasse (ca. 2 dl), 3 Tassen täglich vor dem Essen oder ausserhalb der Mahlzeiten, 10 Minuten zugedeckt (!) ziehen lassen, Ausnahme Bitterdrogen: zur Appetitanregung vor, zur Verdauungsförderung nach dem Essen zu trinken
Ausnahme Salbei: dünn zubereiten, 2-3 Minuten ziehen lassen

In der **Behandlung mit Heilpflanzen** seien an erster Stelle die Pflanzen genannt, die sogenannte Phytohormone, östrogen- oder progesteronähnliche Sterine in nachweisbarer Form enthalten und geeignet sind, auf dieser Ebene regulierend zu wirken. Wir müssen uns noch einmal klar machen: die Wechseljahresbeschwerden rühren nicht von einem

Hormonmangel sondern von Hormonschwankungen. Deshalb sollten Hormonpflanzen zeitlich begrenzt eingesetzt werden.

Östrogenpflanzen sind der **Salbei**, der **Hopfen**, die **Traubensilberkerze** (*Cimicifuga racemosa* oder auch Indianische Frauenwurzel), der **Rote Wiesenklees**, die Kerne des **Granatapfels**, uvm .

Progesteroncharakter haben u.a. der **Mönchspfeffer**, der **Frauenmantel**, die **Schafgarbe** und die med. **Yamswurzel** (*Dioscorea villosa*).

Es empfiehlt sich, aus den jeweiligen Gruppen die Pflanze auszuwählen, die neben der Hormonwirkung noch eine spezielle Organwirkung hat, d.h. wir begegnen ihr in dem Teil des Artikels noch einmal, der sich mit den einzelnen Beschwerden beschäftigt. Um nur ein Beispiel zu nennen: schon zu Zeiten des Alten Testaments wurde der Granatapfel als Pflanze der Liebe beschrieben, es handelt sich also um ein Aphrodisiakum. Berücksichtigen Sie bei der Mittelwahl, ob es sich bei Ihren Symptomen, um einen zeitweiligen Östrogen- oder einen Progesteronmangel handelt, und dass Hormonpflanzen immer auch paradoxe Wirkungen hervorrufen können. Verspüren Sie also Brustspannen unter Mönchspfeffertherapie, nützt es nichts zu sagen, aber das ist doch eine Progesteronpflanze. Bei der **Traubensilberkerze** muss auch auf mögliche **Nebenwirkungen** hingewiesen werden: sie kann die Blutung verstärken, Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen und Übelkeit verursachen. Dann sollte sie selbstverständlich abgesetzt werden. Wird sie gut vertragen, sollte dennoch eine Therapiepause spätestens nach einem halben Jahr gemacht werden, um zu sehen, ob die Zeit der größten Schwankungen vielleicht schon überstanden ist.

Ausser in den Arzneipflanzen finden wir Phytoöstrogene auch in Nahrungspflanzen, allen voran der **Sojabohne** und dem **Leinsamen**. Sojaprodukte und Sojaextrakte sind bei der Wechseljahresbehandlung sehr in Mode gekommen. Da jedoch die Herkunft nicht immer nachzuvollziehen ist, besteht die Gefahr, an genmanipulierte Produkte zu geraten. Lesen Sie beim Einkauf gut die Herstellerangaben.

Halten Sie sich lieber an einheimische Nahrungspflanzen, dann werden Sie den Leinsamen verwenden, der im Älterwerden verschiedene Vorteile hat: er reguliert die Verdauung, seine Lignane wirken östrogenähnlich, seine Schleimstoffe schützen und umhüllen die empfindlicher gewordenen Schleimhäute.

Das Erstaunliche bei **Hitzewallungen** ist, dass die sehr unterschiedlich empfunden werden. Manche Frauen beschreiben sie als angenehme Energieschübe, frösteligen Frauen ist das erste Mal in ihrem Leben warm. Andere wachen nachts nassgeschwitzt auf und laufen Gefahr, sich zu erkälten oder finden sich in einer Geschäftsbesprechung aus heiterem Himmel mit hochroten Kopf wieder. Hitzewallungen können tagsüber oder nur nachts auftreten. Die gute Nachricht ist, dass sie nicht stetig sind, sondern nur phasenweise auftreten. Einen eindeutigen Zusammenhang sehen die meisten Frauen mit Stress. Sind sie aufgeregt oder angespannt, wallt es erstrecht. **Was tun?** Es empfiehlt sich zunächst die Bekleidung nach dem Zwiebschalenprinzip. Das heisst, in mehreren Schichten gekleidet zu sein, die nach Bedarf an- oder ausgezogen werden. Die Mode kommt den "wallenden" zur Zeit sogar entgegen in Form von Schultertüchern und Ponchos. Seien Sie kreativ, nähen Sie sich ein Tuch mit einer seidigen, kühlen Seite und einer kuschelig wärmenden, dann haben Sie ein Kleidungsstück für alle Fälle. Entwickeln Sie Selbstverständlichkeit im Umgang mit der Hitze, auch in der Öffentlichkeit, wessen sollten Sie sich schämen? Die Anschaffung eines dekorativen Fächers weist Sie als Dame aus.

Das Bereitlegen eines frischen Hemdes empfiehlt sich, wenn die Wallungen besonders nachts auftreten. Verschlimmernd wirken scharfe Gewürze, aber auch hoher Salz-, Weißzucker-, Kaffee-, Nikotin- oder Alkoholkonsum. Lindernd wirken kalte Arm- oder Beingüsse nach Kneipp, sowie erstaunlicherweise die regelmäßige Anregung des Kreislaufs durch Sport.

Wichtig ist, dass Sie tüchtig ins Schwitzen kommen, sei es beim Walken, Joggen, Tennisspielen oder was auch immer Ihnen Spaß macht. Auf die Wichtigkeit regelmässiger sportlicher Betätigung kommen wir im Kapitel Osteoporose zurück. Nachweislich ausgleichend auf die Schweißproduktion ist der **Salbei**, dessen Genuß darauf beruht, daß er dünn zubereitet wird und nur wenige Minuten zieht. Bei nächtlicher Hitze am besten vor dem Zubettgehen trinken, sonst 2-3 Tassen täglich. Da die Perioden der Hitzewallungen selten über einen längeren Zeitraum gleichbleibend sind, ist eine Dauermedikation unnötig, eine Teepause nach 2-3 Wochen angezeigt. Der Salbei kann natürlich auch in Tinkturform angewendet werden, z.B. in **Kombination mit Honigklee**, der blutverflüssigend und entstauend wirkt und damit eine Thromboseprophylaxe darstellt, oder dem herz- und kreislaufunterstützenden **Weißdorn**. Honigklee dürfen Sie wegen der gerinnungshemmenden Wirkung nicht über längere Zeit anwenden und nicht bei bestehender Blutungsneigung. Als Nahrungsergänzung hat sich **Vitamin E**, 400-800 IE täglich in Kapselform bewährt. Dieses Vitamin ist aber auch in guten Ölen wie **Weizenkeimöl**, **Nachtkerzenöl** oder **Borretschöl** enthalten, natürlich aus biologischem Anbau. Auch **Leinöl** und **Sonnenblumenöl** enthalten neben Vitamin E die begehrten ungesättigten Fettsäuren. Am besten, die genannten Öle abwechseln. Es braucht nicht erwähnt werden, dass alle Öle nicht erhitzt, sondern den Speisen zum Schluss beigefügt werden sollten. Zum Braten verwenden Sie spezielle, in Bioläden erhältliche Bratöle.

Die nächsthäufige Beschwerde in den Wechseljahren ist die über **trockene Schleimhäute**, besonders über gereizte Vaginalschleimhaut. In diesem Zusammenhang empfiehlt sich alles, was die Beckendurchblutung verbessert wie **Luna Yoga**, **Bauchtanz** sowie das bereits erwähnte **Reibesitzbad**, bei dem kaltes Wasser mit kleinen, kreisenden Bewegungen im gesamten Genitalbereich über wenige Minuten "ingerieben" wird. Das Thema Sexualität sollte angesprochen und Frauen bestärkt werden, das partnerschaftliche Gespräch zu suchen, da einerseits eine aktive Sexualität über eine vermehrte Beckendurchblutung die Schleimhäute stärkt, eine Reizung jedoch vermieden werden sollte. Der Wechsel ist auch in der Partnerschaft ein guter Zeitpunkt, zu resümieren, wie haben wir bislang Sexualität gelebt, stimmt das noch so oder wie hätten wirs gerne. Die Benutzung eines **Gleitgels** braucht kein Tabu zu sein, setzen Frauen sich doch "gern" unter Druck im Sinne von "wenn ich richtig Lust hätte, wäre ich auch feucht genug". Das stimmt für die Wechseljahre nicht, aber tröstlich kann sein, dass diese Trockenheit vorübergeht. Eine angenehme Alternative zum Gleitgel sind **Rosenzäpfchen** nach M.Madejsky, wie sie in ihrem Buch "Alchemilla" beschrieben werden. Ihr Apotheker wird sich freuen, wieder selbst etwas herstellen zu dürfen.

Und überhaupt! Wie ist es denn mit der Sexualität und dem Älterwerden?

Es gibt mal wieder keine Regel. Manche Frauen erleben mit der Erledigung des Verhütungsthemas ein Aufblühen, eine neue Freiheit im Umgang mit ihrer Lust. Andere fanden in ihrer Beziehung an diesem Punkt vielleicht schon immer keine Erfüllung und sind froh, das Thema an acta legen zu können. Körperlich gesehen gibt es keinen Grund, weder bei Frauen noch bei Männern, warum eine lustvolle Sexualität nicht bis ins hohe Alter möglich sein sollte, und natürlich ist sie eine vitale Kraft. Sexualität setzt Energien frei, sie macht Spaß und ist Ausdruck von Intimität und Nähe in einer Partnerschaft. Ohne Partner ist es die kreative Eigenliebe, die phantasievolle Selbstbefriedigung, die dieses Potential lebendig hält, die Schleimhäute stabilisiert und für gute Durchblutung sorgt. Vielleicht fänden auch Sie es schade, einen Genuß weniger im Leben zu haben, oder umgekehrt können die Wechseljahre ein Anlass sein, das Thema Sexualität auf den Plan zu rufen und sich über die eigenen Wünsche und Gelüste klar zu werden. **Wann wenn nicht jetzt?**

Bei **funktionellen Herzbeschwerden** denken Sie vor allem an **Weißdorn** und **Herzgespann**. Der Weißdorn stärkt das Herz und wirkt ausgleichend auf den Blutdruck, ein Phänomen, das

wir in der Phytotherapie, der Behandlung mit heilenden Pflanzen, öfter finden. Viele Pflanzen wirken harmonisierend: Weißdorn hebt den niedrigen und senkt den erhöhten Blutdruck, Schafgarbe wirkt blutstillend bei zu starker und blutungsanregend bei zu schwacher blutung. Das Herzgespann ist eine wunderbare Pflanze, die zudem noch beruhigend wirkt. Herzrasen oder Herzstolpern beunruhigt Frauen ausserordentlich. Es schadet nichts, ein EKG zu machen, das wird in den meisten Fällen unauffällig sein. Diese Symptome gehören zu dem allgemeinen Umbruch, den der Wechsel oft mit sich bringt. Die Kinder gehen aus dem Haus, wie geht's beruflich weiter etc. etc.

Verstärkt sich die Blutung, kommt es zu einer **Hypermenorrhoe**, kann diese allgemein regulierend mit Progesteronpflanzen (s.o.) behandelt werden. Sie erinnern sich, eine vorübergehend verstärkte Menstruation ist eher ein Zeichen für einen Gelbkörpermangel. Die Gebärmutterschleimhaut baut sich durch "hormonelles Chaos" unregelmässig oder sehr hoch auf, es kommt zu Zwischenblutungen oder (oft nach ein-, zweimonatigem Aussetzen der Mens) zu einer sehr starken Blutung. Im akuten Fall kommen Pflanzen zum Einsatz wie **Hirtentäschkraut, Blutwurz oder Schafgarbe**. Das bewährte **Fuchs'sche Greiskraut** ist in Deutschland leider nicht mehr erhältlich. Bleiben Sie gelassen, der Blutverlust ist meist geringer als Sie denken, aber hören Sie auf ihr Gefühl und suchen Sie ihre Frauenärztin auf, wenn das Blutungsgeschehen Sie ängstigt. Alle oben genannten Pflanzen gibt es auch in Tinkturform. Sie können maximal 5 x 20 Tropfen täglich einnehmen, bis die Blutung eine für Sie vertretbare Stärke angenommen hat. So sind Hormonbehandlungen, wie Sie in der Schulmedizin angewandt werden, in den meisten Fällen vermeidbar. Die Behandlung sollte ergänzt werden durch **blutbildende Pflanzen** wie **Brennnessel, Vogelknöterich, Löwenzahn, Frauenmantel, Eisenkraut**, die Sie als Frischpflanzensaft kurmässig über vier Wochen, 3 x täglich einen Eßlöffel in Wasser einnehmen. Blutbildend wirken auch alle roten Säfte, die roten Beete (Rahnen) sowie alle Grüngemüse. Ein wichtiges "Thema" der verstärkten Blutung ist **Überlastung**, wenn den weniger werdenden Kräften im Älterwerden keine Rechnung getragen wird, Frauen zu gut funktionieren statt um Entlastung zu bitten oder sie sich in Form einer Haushaltshilfe, einem Einkaufsservice etc. zu gönnen.

Das Älterwerden ist eine Zeit des Übergangs, des Besinnens, des Blicks nach innen, des endlich für sich Sorgens, statt ewig für die Anderen!

Schlafstörungen kündigen sich oft schon in der Prämenopause an. Sie wachen mitten in der Nacht auf und das Gedankenkarussell dreht sich oder Sie können gar nicht erst einschlafen. Regel Nr. 1: sorgen Sie schon tagsüber für Stressabbau, Sport, entspannende Pauschen, pflegen Sie Ihre Gelassenheit, lassen sie fünf grade sein und vermeiden Sie eine Zeitlang Kaffee und Schwarztee.

Regel Nr. 2: eine Stunde vor dem Zubettgehen kein Fernsehen, kein Computer, lieber ein Buch, ein Gespräch, ein entspannendes Voll- oder Fußbad, ein Abendspaziergang.

Regel Nr.3: finden Sie heraus, was Sie nicht schlafen läßt und sprechen Sie darüber, auch eine therapeutische Unterstützung kann in de Zeit des Wechsels sehr hilfreich sein. Treiben Sie doch immerhin entscheidende Fragen um.

Regel Nr. 4: essen Sie vor 19 Uhr zu Abend, sorgen Sie für frische, kühle Luft und ausreichende Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer, verbannen Sie elektromagnetische Wellen (Quarzwecker) aus ihrem Schlafumfeld.

Regel Nr 5: trinken Sie vor dem Zubettgehen einen beruhigenden Tee aus Baldrian, Hopfen, Melisse, Lavendel, Passionsblume, Orangenblüten.

Regel Nr. 6: wälzen Sie sich nicht im Bett, wenn Sie nicht schlafen können, sondern richten Sie sich mindestens auf, machen Sie Licht (vielleicht brauchen Sie auch eine Zeitlang ein eigenes Schlafzimmer), lesen Sie oder schreiben Sie ihre Gedanken auf.

Leiden Sie unter **Stimmungsschwankungen** und gelegentlichen depressiven Verstimmungen ist unsere Pflanzenhelferin in erster Linie das **Johanniskraut**, gelegentlich kombiniert mit **Traubensilberkerze**. Auch hier gibt es gute Fertigpräparate. Eine Standardisierung des Johanniskrautextraktes auf einen hohen Hypericinanteil ist jedoch unnötig und wie die neuesten Meldungen zeigen, mit Nebenwirkungen und unerwünschten Interaktionen mit anderen Medikamenten behaftet. Die erhöhte Lichtempfindlichkeit ist ein erwünschter Effekt und Teil der Wirkung, weswegen das Johanniskraut bevorzugt in der dunklen Jahreszeit eingesetzt werden sollte. Beobachten Sie sich! Sind lange Spaziergänge und Kaffehausaufenthalte im Freien nicht per se schon stimmungshebend? Und wie immer: nehmen Sie sich ernst! **Was macht mich traurig, wovon gilt es Abschied zu nehmen, was verlangt nach Veränderung in meinem Leben?**

Setzt sich ein Stimmungstief über längere Zeit durch, sprechen wir von **Depressionen**. Es lohnt sich sehr, in die Ursachenforschung einzusteigen, und z.B. **mit Visualisierungen neue Lebensziele und Lebenswünsche herauszuarbeiten**.

Eine Befürchtung, die Frauen am häufigsten zur Hormonersatztherapie greifen läßt, ist die einer drohenden **Osteoporose**. Hierbei handelt es sich um eine verstärkte Knochenentkalkung, die keine Beschwerden macht, aber im schlimmsten Fall zu dem gefürchteten Oberschenkelhalsbruch im Alter führen kann. Auch Wirbeleinbrüche können die Folge sein, die jedoch oft symptomlos verlaufen. Bei vielen Wirbeleinbrüchen kommt es zum sogenannten Witwenbuckel. Frauen erkranken fünfmal häufiger an Osteoporose als Männer, was auf die geringere Knochenmasse und die höhere Lebenserwartung zurückzuführen ist. Die Erkrankung wird durch Knochendichtemessungen festgestellt, die jedoch sehr schwer zu interpretieren sind. Dr. Susan Love empfiehlt, in jedem Fall Vergleichsaufnahmen im Abstand von mehreren Jahren anfertigen zu lassen und nie aufgrund einer Untersuchung, Hormone zu nehmen. Aus naturheilkundlicher Sicht kann dieser Erkrankung vorgebeugt werden durch gezielte **Bewegung**, d.h. jede Frau in mittleren Jahren sollte eine Bewegungsart finden, die sie regelmäßig ausübt und die ihr Spaß macht jenseits der Routineabläufe im Haushalt. Welche Sportart am geeignetsten ist, beschäftigt die Wissenschaft, ist jedoch in der Praxis unerheblich.

Zum Thema Ernährung ist zu sagen, daß eine **vollwertige, fleischarme, mineralienreiche Vollwerternährung** geeignet ist, zum Knochenerhalt beizutragen. Gegen die landläufige Meinung, ein hoher Anteil an Milchprodukten sei unerläßlich zur Osteoporoseprophylaxe, steht die Erkenntnis, daß nur sauer Vergorenes wie Joghurt, Kefir, Dickmilch für den erwachsenen Organismus gut aufschließbar ist. Ölsaaten wie Sonnenblumenkerne, Sesam und Mandeln, sowie Trockenfrüchte wie Feigen, Rosinen und Datteln gelten als wichtige Mineralienlieferanten. Calciumräuber dagegen sind Kaffee, Kakao und Weißzucker. Biologisch angebautes Getreide liefert besonders Kieselsäure, grüne Gemüse stellen resorbierbares Eisen zur Verfügung. Ein hoher Rohkostanteil, Keimlinge, Hefeflocken und gute Öle decken den Vitaminbedarf. Es kann jedoch sinnvoll sein, einmal jährlich für vier bis sechs Wochen einen guten Vitamin- und Mineraliencocktail zu sich zu nehmen. Wir wissen heute, dass viel eher ein Kieselsäure- als ein Calciummangel für die Osteoporose mitverantwortlich ist, die Übersäuerung des Gewebes, Umweltschadstoffe, schlechte Darmfunktion, mangelnde Bewegung - kurz, alle Folgen einer westlichen Zivilisations- und Supermarkternährung, einer ungesunden Lebens- und Arbeitsweise.

Dagegen sind es wieder einmal die Heilpflanzen, die gegen Osteoporose schon vor der Menopause einmal jährlich über vier Wochen getrunken, aber auch therapeutisch eingesetzt werden können, sind: **Ackerschachtelhalm, Brennessel, Beinwell- und Löwenzahnwurzel**. Allein oder in Kombination, als Tee, Pulver oder Frischpflanzenextrakt. Zu beachten bei der Teebereitung der Mineralienpflanzen ist, daß sie mind. 20 min. ziehen sollten, am besten jedoch geköchelt werden.

Und wenn Sie dann noch für Ihre innere Stabilität sorgen, für "Rückgrat" gegenüber den Ansprüchen von außen, muss die Osteoporose kein Schreckgespenst mehr sein. Übertragen auf den gesamten Prozess des Älterwerdens heisst das: Ein bewußtes und bejahendes Erleben, regelmäßige Bewegung, vernünftige Ernährung und die naturheilkundliche Behandlung allfälliger Beschwerden ermöglichen Ihnen, in den meisten Fällen jenseits aller Hormontherapie, ihre besten Jahre in Freude und Genuss zu erleben.

Literatur:

Wechseljahre - eine Broschüre des Feministischen Frauengesundheitszentrums Berlin e.V. zu beziehen über: FFGZ, Bamberger Str. 51, D-10777 Berlin

Dr. Susan Love: Das Hormonbuch - Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten, Fischer TB

Rina Nissim: Wechseljahre Wechselzeit - Ein naturheilkundliches Handbuch, Orlanda Frauenverlag

Föderation der Frauengesundheitszentren USA: Frauenkörper neu gesehen - Ein illustriertes Handbuch, Orlanda Frauenverlag

Margret Madejsky: Alchemilla - Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen, Goldmann TB

Christiane Northrup: Die Weisheit der Menopause, Zabert Sandmann Verlag