

Krogmann A. / Frohn B.  
Wechseljahre - ja natürlich! Sanfte Begleitung mit  
Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen  
& Co.

Leseprobe

[Wechseljahre - ja natürlich! Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung,  
Kneipp-Anwendungen & Co.](#)

von [Krogmann A. / Frohn B.](#)  
Herausgeber: Mankau Verlag



<http://www.unimedica.de/b11898>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)  
<http://www.unimedica.de>



# Inhalt

## WISSENSWERTES

Eine neue Ära .....	7
Vollkommen natürlich.....	8
Frau sein – Frau bleiben.....	13
Tanz der Hormone.....	17
Fein abgestimmtes Zusammenspiel.....	18
Der weibliche Zyklus .....	29
Umbruch im System.....	32
Die Phasen des Wechsels.....	37
Spuren des Wechsels.....	41
Machen Sie sich keine Sorgen.....	42
Der Körper stellt sich um .....	43
Neuland für die Seele.....	63
Im Team mit dem Arzt.....	71
Hilfe aus dem Labor?.....	77
Pro und contra Hormone .....	78
Wichtig zu wissen .....	83

## HILFREICHES

Die große Kraft der Schüßler-Salze.....	89
Gesunde Zellen, gesunder Körper.....	91
Die zwölf Funktionsmittel .....	97
Die Ergänzungsmittel .....	110
Mit Schüßler-Salzen gut durch die Wechseljahre .....	114

## INHALT

Rundum im Gleichgewicht .....	121
Richtig essen für die Balance .....	122
Aktiv bleiben .....	133
Aus der »grünen Apotheke« .....	143
Ausgleich aus dem Reich der Mitte.....	155
Gut beraten mit Kneipp .....	165
Yoga statt Hormone .....	177
Entspannt in die neue Lebensphase .....	184
Die Essenzen von Dr. Bach .....	193
Mit Homöopathie glätten sich die hormonellen Wogen .....	194
Ayurveda – das Wissen vom Leben fürs Leben.....	201
Literaturempfehlungen.....	223
Nützliche Internet-Adressen .....	225
Stichwortregister .....	227



Gehen Sie auf Entdeckungsreise und finden Sie heraus, was für Sie wichtig ist!

## Eine neue Ära

Sie haben allen Grund, sich zu freuen. Mit dem Eintritt in die Wechseljahre beginnt ein sehr spannender Lebensabschnitt. Diese neue Phase birgt ein enormes Potenzial. Machen Sie sich deshalb erwartungsvoll auf den Weg und nehmen Sie die vielen neuen Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten, freudig an. Sie werden staunen, welch angenehme Überraschungen auf Sie warten.

Die Wechseljahre sind eine immense Chance für jede Frau – nichts von wegen »Anfang vom Ende«! Sie sind vielmehr der Beginn von etwas ganz Neuem: auf allen Ebenen. Sowohl körperlich als auch im geistigen und seelischen Bereich öffnen sich Türen, die bislang verschlossen waren. Es gibt so viel zu entdecken – gemäß den Worten der bekannten US-amerikanischen Talkmasterin Oprah Winfrey, die hier bestens passen: »Ich habe mit vielen Frauen gesprochen, die die Wechseljahre als ein Ende sehen. Ich habe jedoch festgestellt, dass es ein Moment ist, um sich selbst neu zu entdecken, nachdem man sich jahrelang nur um andere gekümmert hat. Es ist eine Chance herauszufinden, was für einen selbst wichtig ist, und dies mit eigener Energie, eigener Zeit und eigenem Talent zu verfolgen.«

## Vollkommen natürlich

Es ist einfach so. Und es ist ein ganz natürlicher Prozess – und damit richtig. Im Alter zwischen Mitte vierzig und Mitte fünfzig neigt sich der Vorrat an Eizellen dem Ende zu. Das, was von Geburt an in den Eierstöcken eines jeden weiblichen Säuglings wohl behütet schlummert, ist von Anfang an gezählt und damit endlich, genau wie wir selbst.

Anders als beim Mann werden die Grundlagen zur Fortpflanzung bei der Frau nicht stetig nachgeliefert. Vielmehr steht ein gewisses Kontingent an Eizellen zur Verfügung. Ist dieses ausgeschöpft, gibt es keinen Nachschub mehr. Enthalten die Eierstöcke kein Ei mehr, das sie in einem regelmäßigen Zyklus heranreifen lassen können, dann drosseln sie ihre Hormonproduktion. Das ist nur verständlich, denn alles andere wäre Energievergeudung. Die ist schließlich auch in unserem Körper knapp und damit sehr wertvoll.

Der Zeitpunkt, an dem das letzte Ei zu seiner Reifung springt, ist von Frau zu Frau vollkommen unterschiedlich. Vor allem ist er nicht zu beeinflussen. Auch keine noch so gesundheitsbewusste Ernährung kann hier etwas ausrichten. Ebenso wenig eine vorbildliche

Selbstbewusst und leistungsstark – auch und gerade in den Wechseljahren.





Die Umstellung des Hormonhaushalts vollzieht sich nicht ganz spurlos. Wie sich der Wechsel zeigt, ist allerdings von Frau zu Frau sehr unterschiedlich – auch was das Ausmaß der Spuren anbelangt.

## Spuren des Wechsels

Sie konnten sich ja bereits im vorangegangenen Kapitel ein Bild davon machen, welchen zentralen Stellenwert das Hormonsystem hat und wie komplex die Regelkreise sind, mit denen es unseren gesamten Organismus steuert und beeinflusst. Angesichts dessen lässt sich gut nachvollziehen, dass die Umstellung eines derart mächtigen Systems weitreichende Folgen auf Körper, Geist und Seele hat. Welche das im Einzelnen sind, lesen Sie nun.

## Machen Sie sich keine Sorgen ...

... denn Sie sind nicht krank. Die Wechseljahre gehören ebenso zum Leben einer Frau wie die Pubertät. Beide Phasen gravierender hormoneller Veränderungen sind natürliche Vorgänge und nur selten »behandlungsbedürftig«. Sicher kann die eine oder andere Störung des Befindens durchaus mal so lästig und unangenehm werden, dass Gegenmaßnahmen ergriffen werden müssen.

### Große Bandbreite

Die etwaigen Beschwerden in den Wechseljahren sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt, das konnte auch durch wissenschaftliche Erhebungen gezeigt werden. Ihnen zufolge hat ein Drittel der Frauen keinerlei Störungen des Befindens im Zuge der hormonellen Umstellung zu beklagen. Ein weiteres Drittel ist von leichteren bis mittleren Beschwerden betroffen. Starke Beschwerden bereiten die Wechseljahre ebenfalls einem Drittel der Frauen.

Darüber hinaus ist es ganz typisch für diese Lebensphase, dass eine bis drei Störungen des Wohlbefindens dominieren, andere dagegen gar nicht auftreten. Ebenso kommt es häufig vor, dass sich der Fokus von den einen auf die anderen Beschwerden verlagert: Was Ihnen zu Beginn der Wechseljahre zu schaffen macht, muss keineswegs bis zum Ende der hormonellen Umstellung anhalten. Zusätzlich verändert sich oftmals auch die Stärke und Ausprägung der Beschwerden – mal sind sie schwächer, mal stärker.

Behalten Sie diese Zeilen bei der weiteren Lektüre dieses Kapitels bitte stets im Gedächtnis. Von den vorgestellten Beschwerden müssen Sie keineswegs betroffen sein. Also nun bloß nicht schon innerlich darauf warten!

## Der Körper stellt sich um

Die Hormonumstellung im Zuge der Wechseljahre kann unterschiedliche körperliche Auswirkungen haben – kann, nicht muss! Deshalb sollen Sie die nachfolgend genannten Beschwerden auch kurz kennen lernen. Nicht weil diese bei Ihnen zwangsläufig auftreten werden, sondern weil Sie umfassend über alle Aspekte des Klimakteriums informiert sein sollten.

### Blasenschwäche

Nicht eben angenehm, aber recht weit verbreitet und wie so vieles eine Folge nachlassender Östrogenproduktion. Im Zuge dessen erschlaffen nämlich die Muskel- und Bindegewebe von Gebärmutter, Harnröhre und Blase. Diese senkt sich in Folge ab, was sich nachteilig auf Kraft und Leistungsfähigkeit des Schließmuskels auswirken kann. Zudem bilden sich die Schleimhäute von Blase und Harnröhre zurück, was den ungewollten Harnabgang ebenfalls begünstigt. Auch der Beckenboden verliert nach und nach an Elastizität, sodass die Kontrolle des Blasenverschlusses oft nicht mehr 100-prozentig gewährleistet ist. Das ist besonders häufig bei jenen Frauen der Fall, die mehrere Kinder zur Welt gebracht haben oder die eine Unterleibsoperation hatten. Was weiterhin zur Entwicklung einer Blasenschwäche beiträgt, ist die Tatsache, dass der Körper, bedingt durch den Rückgang an Östrogen, intensiver auf die reizenden Stoffe im Harn reagieren kann – infolgedessen wird die Blase sensibler und der Harndrang nimmt zu.

Inkontinenz, also der ungewollte Harnabgang, tritt vor allem bei Belastungen wie dem Anheben und Tragen schwerer Gegenstände sowie beim Treppensteigen auf. Darüber hinaus kann es auch beim Husten und Niesen zum Abgang von Urin kommen.





Die Brüste sollten regelmäßig durch Abtasten und im Spiegelbild kontrolliert werden.

## Brustveränderungen

Im Rahmen der Wechseljahre bilden sich die Milchdrüsen in den Brüsten zurück und werden nach und nach durch Bindegewebe ersetzt, wodurch sie an Elastizität verlieren. Bedingt durch den Umbau von Drüsen- in Bindegewebe kann es zu schmerzhaften Beschwerden und zu einem Druckgefühl in den Brüsten kommen, der so genannten Mastopathie, sowie zu Zysten.

## Änderung der Fettverteilung

Dass die weiblichen Hormone weniger und die männlichen mehr werden, zeigt sich auch daran, wo der Körper seine Fettdepots anlegt: Das Fettverteilungsmuster wird im Zuge der Wechseljahre männlicher. Auch in Bauchhöhe zeigen sich mehr Pölsterchen als in den Jahren zuvor. Die typischen weiblichen Rundungen an Hüfte, Po und Oberschenkel gehen zurück und werden flacher. Das Mehr an Fettgewebe am Bauch schadet allerdings nicht nur der Optik, sondern auch der Gesundheit (S. 45 ff.).

## Gewichtszunahme

Die Hormone werden weniger, die Kilos können dagegen mehr werden. Was den Zeiger der Waage nach rechts wandern lässt, ist jedoch nicht einzig auf die hormonellen Veränderungen zurückzuführen, sondern vielmehr auf den mit den Jahren sinkenden Grundumsatz: Da die Muskelmasse mit zunehmendem Alter abnimmt, der Energieumsatz aber überwiegend in den Muskeln stattfindet, ist die logische Folge, dass der Körper weniger Energielieferanten, sprich: Kalorien benötigt. Darüber hinaus verlangsamt sich der Stoffwechsel im Laufe der Jahre, was den Kalorienbedarf ebenso langfristig senkt. Wird darauf nicht entsprechend reagiert, kann das Gewicht in die Höhe klettern. Schwacher Trost: Auch Männer sind davon betroffen. Und noch ein Trostpflaster: Fettgewebe produziert Östrogene, wie bereits mehrfach erwähnt. Die paar Pfunde mehr auf der Waage können also – so meinen Wissenschaftler – durchaus ihren Sinn haben, indem sie die nachlassende Östrogenbildung ein wenig ausgleichen.

Die Gewichtszunahme lässt sich jedoch natürlich in Grenzen halten oder gänzlich vermeiden, wenn, wie eben erwähnt, entsprechend reagiert wird. Dazu gehören allen voran regelmäßige Bewegung sowie einige Änderungen auf dem täglichen Speiseplan.

## Stimmt Ihr Gewicht?

Bei über der Hälfte aller Bundesbürger jedenfalls tut es das nicht: Jeder zweite zwischen Garmisch und Flensburg ist übergewichtig und jeder fünfte hat sogar Adipositas, zu Deutsch Fettsucht. Doch nun zu Ihnen: Um die Gretchenfrage, »ob das Gewicht stimmt«, zu beantworten, ist heute der BMI angesagt. Dazu dividieren Sie Ihr Körpergewicht in Kilogramm durch das Quadrat Ihrer Körpergröße in Metern, also  $\text{kg/m}^2$ . Was dabei herauskommt, ist Ihr Body Mass Index, kurz BMI – das Kriterium der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für die Leibesfülle.

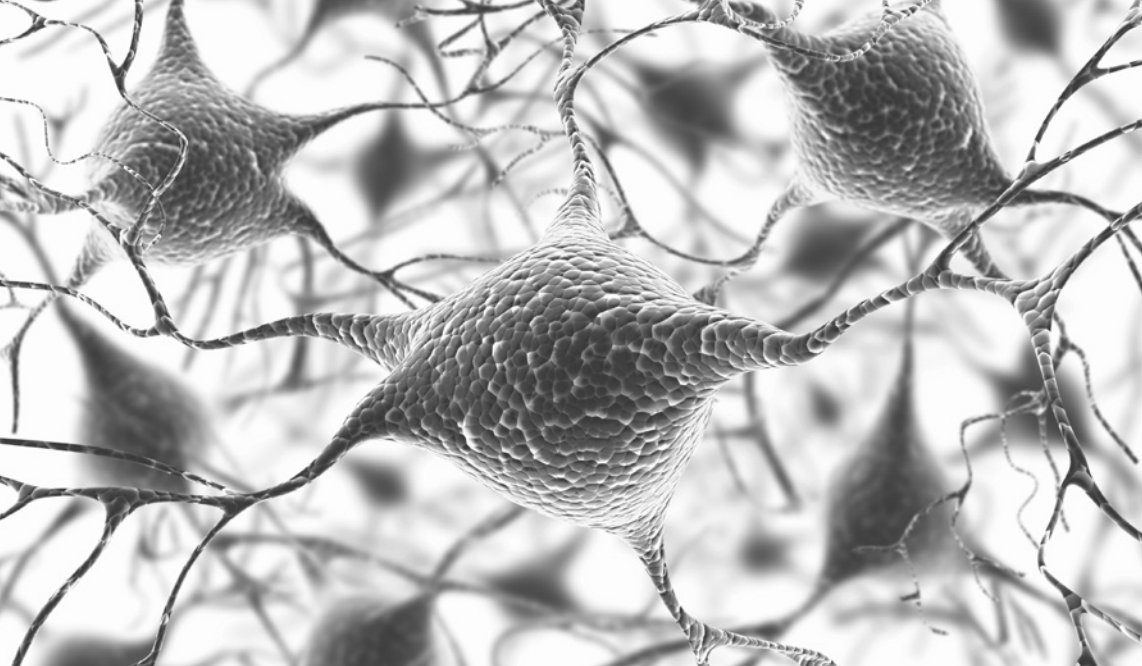
## Neuland für die Seele

Die hormonellen Veränderungen führen auch die Psyche auf neues Terrain. Schließlich verringert sich die Menge des stimmungsaufhellenden Östrogens und zudem werden einige Nervbotenstoffe nicht mehr in gleicher Menge produziert wie ehemals. Das hat direkte Auswirkungen auf die psychische Verfassung. Denn einerlei, ob Sie gerade gute Laune haben oder eher niedergeschlagen sind: Wo auch immer Ihr Stimmungsbarometer augenblicklich steht, ist das Ergebnis der Stoffwechselaktivität von Milliarden von Hirnzellen. Was die Nerven über ein unendlich weitverzweigtes Netz an Datenautobahnen untereinander austauschen, bestimmt unmittelbar über Ihr emotionales Befinden. Hormonell bedingte Unregelmäßigkeiten an den Knotenpunkten des Nervennetzwerks können deshalb ganz rasch auch das psychische Gleichgewicht durcheinanderbringen.

Das zeigt sich ebenso wie die körperlichen Folgen der Hormonumstellung bei jeder Frau unterschiedlich stark und durch jeweils andere Probleme. So sind die einen auf einmal ungewohnt reizbar und aggressiv, während andere mit Stimmungsschwankungen und Angstgefühlen zu tun haben. Sobald sich der Hormonhaushalt jedoch wieder eingependelt hat, findet auch die Psyche in ihre Balance zurück.

## Die Nervenboten

Unser Körper übersetzt jede Information in elektrische Signale. Was diese von einer Nervenzelle zur anderen bringt, sind Neurotransmitter – Nervenbotenstoffe. Diese Eiweißstoffe leiten die, als elektrische Impulse gespeicherten, Nachrichten weiter. Und das geschieht nicht nur im Gehirn und innerhalb des zentralen Nervensystems. Die Nervenboten überbringen ihre Infos auch in jede einzelne Nervenzelle unseres Körpers – bis in die Spitze des kleinen



Unser Gehirn beherbergt über hundert Milliarden Nervenzellen.

Zehs. Neurotransmitter sorgen beispielsweise dafür, dass Sie Ihre Finger schleunigst von der heißen Herdplatte wegziehen. Ebenso ermöglichen Sie es Ihnen, einen Freund auf der anderen Seite der Straße zu erkennen und zu begrüßen. Dass diese Reaktionen wie zahllose andere Vorgänge im Organismus in Sekundenbruchteilen ablaufen, verdanken wir den Neurotransmittern. Sie gewährleisten die optimale Kommunikation der Nervenzellen, von denen es eine ganze Reihe gibt. Schließlich ist unser Körper ein sehr komplexes System und entsprechend beschäftigt er nicht nur einen einzigen Gesandten. Als Nachrichtenüberträger arbeiten viele Substanzen; so kreisen im Nervensystem unter anderem Acetylcholin, Serotonin und Dopamin sowie Endorphine.

Allen diesen Neurotransmittern gemeinsam ist, dass sie an den Kontaktstellen zwischen den einzelnen Nervenzellen, den Synapsen, gespeichert sind. In den Vesikeln, winzigen Säckchen, parken sie und warten darauf, an ihre Aufgabe zu gehen. Sobald ein elektrischer Impuls eintrifft, werden die Botenstoffe umgehend aus den Vesikeln freigesetzt. In Windeseile springen sie über einen kleinen Spalt zu den Synapsen der benachbarten Nervenzellen. Hier docken sie an

bestimmte Empfängerstellen an und geben ihr Signal weiter. Die Nervenzelle, die diese Botschaft erhalten hat, übersetzt sie ebenfalls sofort wieder in einen elektrischen Impuls. Der gibt den Neurotransmittern erneut das Signal zum Aufbruch: Raus aus den Vesikeln und die Botschaft weitergeben! So werden Nachrichten blitzartig schnell von einer Nervenzelle zur nächsten hinübergereicht. Haben die Nervenbotenstoffe ihren Job erfüllt, werden sie wieder in den Vesikeln geparkt – keiner von ihnen soll schließlich verloren gehen.

## Störfall auf den Nervenautobahnen

Ist das fein abgestimmte Zusammenspiel der Neurotransmitter gestört, wirkt sich das unmittelbar auf die Psyche aus: Ist zu wenig von einem bestimmten Botenstoff im Nervensystem unterwegs, schlägt sich das auf unser emotionales Befinden nieder. Wie sehr, entdeckte die Hirnforschung in den letzten Jahren immer genauer. So stellte sich unter anderem heraus, dass bei Stimmungstiefs und psychischen Störungen der Stoffwechsel der Gehirnzellen aus dem Gleichgewicht geraten ist. Dadurch sind bestimmte Nervenbotenstoffe zu wenig vorhanden oder in ihrer Funktion gestört. Bei depressiven Verstimmungen sind beispielsweise Serotonin, Noradrenalin und Dopamin zur Mangelware geworden. So besitzen Menschen mit Depressionen auffällig wenig von diesen Neurotransmittern.

Wenn die Chemie im Kopf nicht mehr stimmt, macht sich das bemerkbar: zunächst noch in vorübergehenden Anflügen von Lustlosigkeit und innerer Unruhe, dann in zunehmender Bedrücktheit, Melancholie und Unzufriedenheit. Was früher nur ab und an das Wohlbefinden beeinträchtigt hat, lastet nun immer häufiger auf der Seele. Erste mentale Beschwerden stellen sich ein, wie Nervosität, übertriebene Furchtsamkeit, Konzentrationsschwäche und starke Stimmungsschwankungen. Was in psychische Krankheiten mündet, wie Angstzustände, Depressionen und Zwangsvorstellungen, kommt nicht von heute auf morgen. Vielmehr entwickeln sich diese Er-



Viele Beschwerden beim hormonellen Wechsel sprechen gut auf Schüßler-Salze an.

## Mit Schüßler-Salzen gut durch die Wechseljahre

Wie eingangs erwähnt, eignen sich die Salze des Lebens ganz hervorragend zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden. Ihr enormer Vorteil besteht darin, dass sie den gesamten weiblichen Organismus in dieser Lebensphase stärken und sehr wirksam sind, dabei jedoch frei von unerwünschten Nebeneffekten sowie Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln<sup>1</sup>.

Nachfolgend lesen Sie, welche Schüßler-Salze Sie generell zur Behandlung von Beschwerden im Rahmen des Klimakteriums an-

### Dosierung bei den Einzelbeschwerden

Bei den nachfolgend in alphabetischer Reihenfolge genannten Beschwerden nehmen Sie drei- bis sechsmal täglich von einem der genannten Schüßler-Salze eine Tablette ein. Wenn Sie zwei, maximal drei verschiedene Schüßler-Salze nehmen möchten, dann achten Sie bitte darauf, dass zwischen den Einnahmen jeweils mindestens eine Stunde Zeitabstand liegt.

1) Wertvolles Wissen rund um Schüßler-Salze sowie ein umfassendes Symptomregister enthält das Buch »Die 12 Salze des Lebens« von Angelika Gräfin Wolffskeel (Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-65-0).

wenden sollten. Darüber hinaus bekommen Sie Salze empfohlen, die Ihnen bei ganz bestimmten Beschwerden helfen, die Ihnen möglicherweise zu schaffen machen.

## Die Salze für Ihr Wohlbefinden

Um die hormonelle Umstellung zu unterstützen und den körperlichen, geistigen und seelischen Beschwerden, die dabei auftreten können, zu begegnen, sind grundsätzlich folgende drei Schüssler-Salze angezeigt:

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Nr. 24 Arsenum jodatum

Nehmen Sie von den genannten Salzen drei- bis sechsmal am Tag zwei Tabletten ein. Sie können auch zwei Salze zugleich anwenden.

## Depressive Verstimmungen

Um den »Blues« zu vertreiben, nehmen Sie:

- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 6 Kalium sulfuricum
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum
- Nr. 11 Silicea
- Nr. 15 Kalium jodatum

## Gelenkbeschwerden

Schmerzen an den Gelenken behandeln Sie mit:

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 11 Silicea
- Nr. 17 Manganum sulfuricum

## Aktiv bleiben

Ein weiterer Trumpf, den Sie in den Wechseljahren ausspielen können und sollten, ist regelmäßige Bewegung. Im Verbund mit der richtigen Ernährung haben Sie damit die besten Karten zum Ausgleich der hormonellen Veränderungen in der Hand. Um gut durch die Wechseljahre zu kommen, benötigen Sie also zum einen Messer und Gabel, zum anderen Körpereinsatz: Diese Kombination hält Sie und Ihren Hormonhaushalt in Schwung. Durch regelmäßige Bewegung geht die Hormonproduktion langsamer und sanfter zurück. Außerdem werden die Eierstöcke aktiviert, sodass die Hormonspiegel sogar oft wieder etwas ansteigen.

Körperliche Ertüchtigung bringt allerdings noch wesentlich mehr: Sie verbessert Ihren Schlaf, lässt überschüssige Pfunde purzeln, verringert Hitzewallungen, kräftigt Knochen, Muskeln und Gelenke, beugt Osteoporose vor und ist ein umfassender Herz- und Gefäßschutz.

### Gehen Sie an den Start

Auch wenn Sie bisher nach Winston Churchills Maxime »no sports« gelebt haben und Sport wenig oder gar keinen Platz in Ihrem Alltag hatte – denken Sie um. In keiner Lebensphase ist regelmäßige Bewegung so wichtig wie in den Wechseljahren.

Für ein aktiveres Leben müssen Sie keineswegs Mitglied im Fitness-Center werden oder sich einen Hometrainer zulegen. Auch mit kleinen Bewegungseinheiten erreichen Sie schon eine Menge. Im Alltag gibt es unzählige Möglichkeiten, die müden Knochen auf Vordermann zu bringen, wie Treppe statt Aufzug, Fahrrad statt Auto und vieles andere, was mühelos in den Tagesablauf einzubauen ist.



Wie gut und wichtig Sport gerade in den Wechseljahren ist, haben verschiedene Untersuchungen gezeigt: Frauen, die regelmäßig körperlich aktiv sind, leiden seltener unter Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und anderen typischen Problemen. Bevor Sie also andere Mittel ausprobieren, steigen Sie besser auf Ihr Fahrrad oder ziehen Ihre Joggingsschuhe an – das hilft wesentlich mehr und hat keine schädlichen Nebenwirkungen. Nachfolgend eine Reihe bewegender Argumente, die Sie auf Trab bringen.

## Bewegt gut gelaunt

Beginnen wir beim emotionalen Befinden. Was Ihre Muskeln stählt, stärkt auch Ihre Seele: Sport stimmt optimistisch, verleiht ein besseres Körperbewusstsein und steigert das Selbstwertgefühl. Das ist allerdings noch längst nicht alles. Körperliche Aktivität wird inzwischen sogar als »Medikament« gegen Stimmungsschwankungen und Depressionen empfohlen – rezeptfrei, dafür aber mit einer Menge erwünschter Nebenwirkungen.

Regelmäßiger Sport (mit Spaß) ist mit die beste »Medizin« bei Problemen in den Wechseljahren.



Was Sie körperlich fit macht, kurbelt die Produktion jener Stoffe im Gehirn an, die Laune machen. Während Sie also laufen, walken oder radeln, schießen Endorphine, Serotonin & Co. kaskadenartig ins Blut und lassen binnen weniger Sekunden alles, was vorher schwierig und belastend war, leichter werden – Schritt für Schritt. Dazu müssen Sie keinen Marathon hinlegen. Bereits mit einer halben Stunde Sport pro Tag können Sie eine deutliche Besserung Ihres seelischen Befindens bewirken, das haben Sportmediziner der Freien Universität Berlin herausgefunden. Den besten Effekt für die Stimmung hat regelmäßiges, leichtes Ausdauertraining: Ideal sind drei- bis fünfmal pro Woche jeweils zwischen 30 und 60 Minuten.

## Stabiles vegetatives Nervensystem

Regelmäßige Trainingseinheiten beruhigen die Nerven und halten vor allem das vegetative Nervensystem im Gleichgewicht. Das führt dazu, dass vegetative Störungen wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche zurückgehen. Auch die Neigung zu Pulsrasen und Schlafstörungen nimmt ab.

## Umfassender Herzschutz

Wenn die Produktion der Östrogene langsam abnimmt, wird auch der Schutzschirm, den diese über weibliche Herzen halten, löchriger. Auch deshalb ist Bewegung, die bekanntlich sehr viele positive Wirkungen auf Herz und Kreislauf hat, in den Wechseljahren so wichtig. Das gilt vor allem für Ausdauersport, der sich ideal zur Vorbeugung und Behandlung von Herzbeschwerden eignet: Forscher haben herausgefunden, dass bereits mäßige Bewegung das Infarktrisiko beachtlich senkt – um bis zu 30 Prozent!

Das Herzschutzmittel Sport gibt der Durchblutung einen Kick. Damit bekommt jede einzelne Zelle mehr Sauerstoff – natürlich auch die im Herzmuskel, was im Ernstfall lebensrettend sein kann.

## Aus der »grünen Apotheke«

Wie gegen so viele Beschwerden ist auch gegen jene in den Wechseljahren ein Kraut gewachsen – genauer gesagt mehrere. Schließlich ist eine der Domänen der grünen Medizin die Behandlung typisch weiblicher und damit auch der Beschwerden in den Wechseljahren. Wie man heute weiß, greifen viele Heilpflanzen sanft regulierend in das Hormonsystem ein und unterstützen unter anderem die Funktionen der Eierstöcke. Dass ihnen das so gut gelingt, liegt vor allem an ihren hormonähnlichen Inhaltsstoffen – den Phytohormonen.

### Pflanzliche Hormone

Was bei uns Menschen die Fäden aller körperlichen und psychischen Vorgänge zieht, gibt es auch im Reich der Flora: die Phytohormone. Sie übernehmen bei den Pflanzen ähnliche Aufgaben wie die Hormone in unserem Körper. Was der Flora guttut, dient auch der menschlichen Gesundheit. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse über die Wirkungen pflanzlicher Botenstoffe zeigen, dass diese ein hohes therapeutisches Potenzial in sich bergen: Die Hormone aus der Plantage ermöglichen es dem Organismus, über Selbstregulation das hormonelle Gleichgewicht wiederzuerlangen. Sie schalten sich

#### Von der Erfahrungsheilkunde zu wissenschaftlicher Therapie

Aus dem zunächst nur mündlich überlieferten heilkundlichen Wissen um Kräuter und ihre Wirkungen ist eine wissenschaftlich fundierte Therapie geworden – die Phytotherapie. Sie wendet Arzneimittel an, die aus ganzen Pflanzen, Pflanzenteilen oder einzelnen Pflanzeninhaltsstoffen bestehen. Die gute Wirksamkeit dieser Phytopharmaka konnte inzwischen durch viele Studien belegt werden.

harmonisierend in das Zusammenspiel der einzelnen Hormone ein, was nicht nur dazu beiträgt, Symptome zu lindern, sondern auch deren Ursachen zu beheben.

So sind Phytohormone seit Jahren bewährt bei sämtlichen Beschwerden, die das hormonelle Wechselspiel mit sich bringen kann.

Die phytotherapeutische Behandlung menopausaler Beschwerden ist nicht nur genauso wirksam wie jene mit synthetischen Hormonen, sondern auch wesentlich besser verträglich: Pflanzliche Hormone haben deutlich weniger Nebenwirkungen als ihre chemischen Kollegen.

## Sekundär, aber nicht minder wichtig

Phytohormone gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Diese Substanzen spielen zwar im primären Energiestoffwechsel der Pflanzen keine Rolle, da sie keinen Nährstoffcharakter besitzen und auch nur in geringen Mengen vorliegen. Doch sekundär im Sinne von »zweitrangig« sind sie keineswegs – im Gegenteil: Sekundäre Pflanzenstoffe dienen der Pflanze unter anderem zur Abwehr von Schädlingen oder als Duftstoff. Auch Farbstoffe wie Carotin, das Blätter, Blüten und Früchte einfärbt, gehören zu den sekundären Pflanzenstoffen. Die Phytohormone dienen den Pflanzen zur Regulation von Reifung, Wachstum und Alterung.

## Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Der zu den Rosengewächsen gehörende Frauenmantel enthält in seinen Wurzeln Phytohormone, die progesteronähnliche Wirkungen entfalten. Entsprechend hilft Ihnen diese Pflanze auch so erfolgreich bei Beschwerden, die im Zusammenhang mit hormonellen Ungleichge-



## Naturtalente für die Haut

Phytohormone finden sich immer öfter auch in Produkten zur Gesichts- und Körperpflege: »Zurück zur Natur« ist nicht erst seit gestern das Erfolgskonzept der Kosmetikbranche.

Die besten Pflanzenhormone für die Haut sind die Auxine. Sie geben Pflanzen Elastizität und Widerstandskraft. Beispielsweise Sonnenblumen: Deren Stiele sind stabil genug, um die schweren Blüten zu tragen, aber doch noch so elastisch, um dem Stand der Sonne folgen zu können. Oder: Auxine lassen Sequoia-Bäume auch im Alter von 3.000 Jahren noch blühen und grünen. Diese Kräfte regen auch die Vitalität und Regenerationsfähigkeit unserer Hautzellen an – machen das Bindegewebe fester und elastischer.

Auf dem wissenschaftlichen Prüfstand erweisen sich noch so einige andere Phytohormone als Naturtalente für die Pflege der Haut. Viele davon werden bereits in Kosmetikprodukten angewendet: Östrogenähnliche Sterole aus Shiitake-Pilzen schützen beispielsweise vor Hautschäden durch freie Radikale und stimulieren die Zellerneuerung. Gleiches bewirkt das in Sojabohnen enthaltene Phytohormon Genistein. Oder aber die Ginseng-Wurzel, die seit Jahrhunderten als Elixier gehandelt wird – nicht nur für die Gesundheit, sondern auch für die Schönheit. Das hat auch die Kosmetikbranche nun erkannt und lässt Ginseng-Stoffe auf und unter die Haut. Diese kurbeln den Stoffwechsel der Hautzellen an und bieten freien Sauerstoffradikalen Paroli.

Der florale Hautschutz zeigt nicht nur äußerlich angewendet, sondern auch gegessen und getrunken sichtbare Wirkungen. Sojabohnenprodukte wie Tofu, Shiitake-Pilze sowie täglich ein Löffel Leinsamen bewähren sich zur Schönheitspflege von innen. Die in den genannten Nahrungsmitteln enthaltenen Phytoöstrogene kurbeln die Erneuerung der Hautzellen an und bügeln Fältchen aus.

wichten auftreten – so auch in den Wechseljahren. Zudem ist der Frauenmantel angezeigt bei Menstruationsstörungen, zur Förderung der Milchbildung und bei Unterleibsbeschwerden.

Zur Anwendung eignet sich am besten ein Tee: Dafür übergießen Sie zwei Teelöffel der getrockneten Blätter mit einer Tasse kochendem Wasser und lassen dies zugedeckt für zehn Minuten ziehen. Dann durch ein Sieb abgießen und über einen längeren Zeitraum hinweg kurmäßig täglich eine Tasse davon trinken. Alternativ und einfacher können Sie sich auch fertigen Frauenmantel-Tee aus der Apotheke besorgen.

## Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*)

In den Früchten des Mönchspfeffers stecken Stoffe mit dopaminergen (Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff des Nervensystems) Wirkungen. Diese können die Waagschalen des weiblichen Hormonhaushalts wieder austarieren, da sie direkten Einfluss auf die Hirnanhangsdrüse haben und die Produktion der Hormone FSH und LH fördern (S. 20 ff.). Zudem unterstützt diese Heilpflanze die Hormonproduktion durch den Gelbkörper des Eierstocks in der zweiten Zyklushälfte.



Mönchspfeffer findet außer bei Wechseljahresbeschwerden auch bei einem unregelmäßigen Zyklus, beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) sowie bei Menstruationsbeschwerden Anwendung. Zudem ist er in vielen homöopathischen Kombinationsmitteln enthalten, die den Hormonhaushalt harmonisieren sollen (S. 194 ff.).

Apotheken führen inzwischen einige Präparate, die standardisierte Extrakte von Mönchspfeffer enthalten und deren Wirksamkeit durch wissenschaftliche Untersuchungen geprüft sind wie Agnolyt<sup>®</sup>, Agnucastun<sup>®</sup> und Femicur<sup>®</sup>.

## Wider die »vncuscheyt begirde«

Der Mönchspfeffer, ein durch und durch keusches Pflänzchen, hat außer Phytohormonen auch einen interessanten kulturgeschichtlichen Hintergrund zu bieten.

Wie der Name *Agnus castus* – das keusche Lamm – schon sagt, war es im Altertum die wichtigste Indikation dieser Pflanze, die Keuschheit eines Lamms zu verleihen. Angesichts der uns heute bekannten Wirkungen auf das Hormonsystem ist das auch gar nicht aus der Luft gegriffen.

Wie durch Dioskurides überliefert ist, nutzten die Frauen im antiken Hellas den Mönchspfeffer auf den alljährlichen Festen zu Ehren der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter, um sich während der Dauer der Feiern gegen jedwede Versuchung zu wappnen, sprich: den geschlechtlichen Begierden zu entsagen.

Aber auch Männern war der Mönchspfeffer zu diesem Zwecke dienlich: »Dissen samen, krut vnd blomen« steht im »Hortus sanitatis«, jenem berühmten Heilpflanzenmanual des Spätmittelalters, zu lesen, »mogen nutzen man vnd frauwen die vncuscheyt begirde do mit zu stillen.« Dazu, so steht es im »Hortus«, sollten Männer ihr »gemecht« mit einer Abkochung der Samen und Blüten waschen, um ein »ragen« desselben zu verhindern. Ein Ereignis, das es ganz besonders bei Klerikern zu vermeiden galt, woraus sich erklärt, dass der Mönchspfeffer eine nicht unbedeutsame Rolle im klösterlichen Leben spielte: den Mönchen nicht Pfeffer geben, sondern vielmehr das genaue Gegenteil. Hierzu wurde den »geistlich lude« angeraten, Blätter und Blüten vom Mönchspfeffer in ihr Bett zu streuen, um vor den Anfechtungen fleischlicher Begierden gefeit zu sein. Novizen bekamen hingegen Keuschlammbblätter auf ihrem Weg ins Kloster vor die Füße gestreut.



## Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Was sich im Zuge hormoneller Veränderungen neben Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Konzentrations- und Schlafstörungen an Beschwerden einstellt, können Sie wirksam mit Extrakten aus den Wurzeln dieser Pflanze behandeln.



Der Grund: Die Traubensilberkerze, auch Schlangenkraut genannt, enthält Phytoöstrogene, welche in ihrem chemischen Aufbau dem menschlichen Östrogen ähneln und entsprechend im Körper einer Frau östrogenähnliche Effekte hervorrufen. Damit wirken sie jenen Beschwerden entgegen, die durch das altersbedingte Nachlassen der körpereigenen Östrogenproduktion verursacht werden. Dazu zählt auch die Osteoporose, die durch das Östrogendefizit ausgelöste erhöhte Knochenbrüchigkeit (S. 53 ff.). Zu deren Vorbeugung sind Präparate mit Traubensilberkerze bereits seit 30 Jahren das Mittel der Wahl.

Ebenso wie beim Mönchspfeffer stehen in Apotheken auch fertige Präparate mit Extrakten aus der Traubensilberkerze zur Auswahl wie Remifemin® und Femikliman®.

## Soja (*Glycine max*)

Die eiweißreichen Samen werden vor allem im asiatischen Raum als Nahrungsmittel genutzt – wie heute bekannt, bereits seit über 2.800 Jahren. In Sojabohnen stecken neben reichlich wertvollen Aminosäuren wie Sojalecithin eine ganze Menge an Isoflavonoiden. Diese bewähren sich bestens zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden: Klinische Studien belegen, dass die Sojastoffe Hitzewallungen und Schweißausbrüche reduzieren und sich positiv auf die Herz-Kreislauf-Funk-





## Yoga statt Hormone

Nicht erst seit gestern hat Yoga das Abendland erobert. Auf ihre regelmäßigen Yoga-Übungen wollen viele Menschen längst nicht mehr verzichten – aus guten Gründen. Sowohl Körper, Geist als auch Seele profitieren in hohem Maße von Yoga: Was den Geist auf Reisen schickt und die Seele zur Ruhe bringt, regeneriert den Körper nachhaltig auf allen Ebenen.

Regelmäßig betrieben, werden durch Yoga-Übungen (Asana genannt) Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke beweglicher und geschmeidiger. Zudem wird der gesamte Körper besser durchblutet, werden Muskelverspannungen gelöst, Rücken, Beine und Bauch gekräftigt. Die Übungen schulen das Körperbewusstsein und die Konzentration auf die Bewegungsabläufe bewirkt obendrein eine tiefe Entspannung. Zugleich mit dem Körper profitiert also auch die Psyche von den fernöstlichen Anwendungen: Yoga ist eine der wirksamsten Methoden zur aktiven Entspannung.

Immer mehr Menschen schätzen die umfassenden positiven Wirkungen von Yoga, gerade auch in den Wechseljahren.



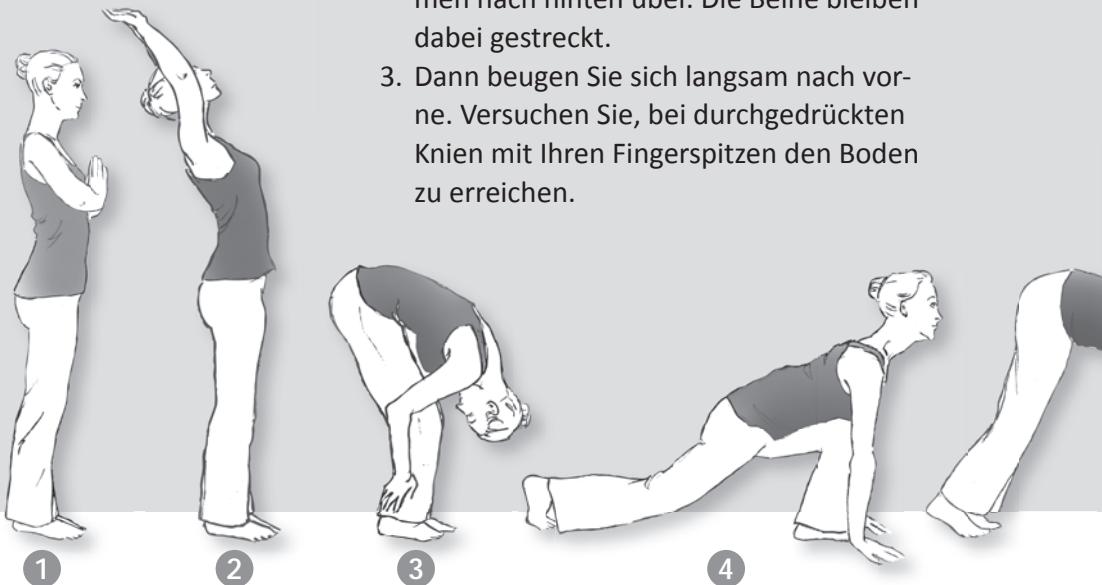
## Suryanamaskar – der Sonnengruß

Der gläubige Hindu, so wollen es Brauch und Religion, verneigt sich jeden Morgen vor der Sonne und dankt für ihre lebenspendenden Strahlen. Daraus entstand Suryanamaskar, der Sonnengruß, der sich aus zwölf Bewegungen zusammensetzt. Dieser Zyklus stärkt und streckt die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung, macht wach und hält fit. Und er ist eine ideale Alternative zu einem vollen Yoga-Programm, wenn Sie mal nur wenig Zeit haben.

Ein Sonnengruß-Zyklus dauert etwa zwei Minuten und sollte von einem Durchgang langsam auf sechs Durchgänge gesteigert werden. Wichtig ist, dass Sie bei allen Übungen, die gleichsam fließend ineinander übergehen, ruhig und entspannt atmen.

### So wird's gemacht:

1. Gehen Sie in Ausgangsstellung: Stehen Sie dabei aufrecht, falten Sie die Hände vor dem Brustbein und lassen Sie die Füße nebeneinander gestellt. Atmen Sie entspannt ein und aus.
2. Beugen Sie sich mit ausgestreckten Armen nach hinten über. Die Beine bleiben dabei gestreckt.
3. Dann beugen Sie sich langsam nach vorne. Versuchen Sie, bei durchgedrückten Knien mit Ihren Fingerspitzen den Boden zu erreichen.



4. Nun bewegen Sie sich in Bodennähe. Dazu machen Sie einen weiten Grätschschritt nach hinten. Das rechte Bein ist dabei gestreckt, das linke angewinkelt. Ihre Hände stützen Sie vor dem abgewinkelten Bein parallel zueinander auf den Boden.
5. Sie stützen sich weiter mit den Händen auf dem Boden auf. Strecken Sie nun das eben angewinkelte Bein auch in einem Grätschschritt nach hinten aus und recken Sie Ihren Po steil nach oben. Ihr Gesicht blickt dabei in Richtung Ihrer Knie.
6. Gehen Sie nun wieder hinunter zum Boden und in Liegestützstellung.
7. Drücken Sie sich dann mit den Armen nach oben und beugen den Kopf nach hinten, sodass der Rücken etwas ins Hohlkreuz geht.
8. Gehen Sie nun wieder in Stellung 5.
9. Nun führen Sie denselben Grätschschritt wie in Schritt 4 durch. Allerdings strecken Sie jetzt das linke Bein aus und winkeln das rechte an.
10. Entfernen Sie sich wieder vom Boden und begeben Sie sich in Stellung 3. Versuchen Sie dabei wieder, bei durchgedrückten Knien mit Ihren Fingerspitzen den Boden zu erreichen.
11. Strecken Sie sich jetzt wieder nach oben aus wie in Schritt 2 und recken Sie Arme und Oberkörper weit nach hinten.
12. Beenden Sie den Sonnengruß, wie Sie ihn begonnen haben, mit der Ausgangstellung aus Schritt 1, aufrecht stehend mit vor dem Brustbein gekreuzten Händen. Bleiben Sie noch einige Atemzüge lang in dieser Stellung stehen und beginnen Sie dann den nächsten Zyklus.



## Uralte Tradition

Was Vitalität und Wohlbefinden rundum steigert, hat eine sehr lange Geschichte. In alten indischen Schriften aus der Zeit von 200 vor bis 400 nach Christus sind Yoga und entsprechende Übungen bereits umfassend dargestellt. Die Wurzeln des Yoga liegen im Hinduismus. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten sich die verschiedenen heute bekannten Yoga-Techniken. Sie verfolgen alle das gleiche Ziel: eine höhere Bewusstseinsstufe – die Erleuchtung – zu erlangen. Das gelingt, indem der »ewig unruhige Geist gezügelt« und zur Ruhe gebracht wird. Dies besagt bereits der Sanskrit-Ausdruck »yui«, von dem der Begriff Yoga abstammt und der übersetzt anspannen, zügeln und anjochen bedeutet.

Dass die Tradition des Yoga bis heute lebendig geblieben ist und international gepflegt wird, liegt nicht nur daran, dass Yoga umfassend vitalisiert und tief gehend entspannt. Darüber hinaus ist es eine überaus hilfreiche Begleitung bei der Behandlung vieler Beschwerden und in verschiedenen Lebensphasen. Die einzelnen Yoga-Stellungen haben jeweils eine tief gehende Wirkung im Körper: Sie lösen nachweislich Reaktionen im Organismus aus. Zahlreiche Studien lassen keine Zweifel mehr daran, dass Yoga-Übungen direkt auf Organe, Nervensystem, Knochen, Muskeln und Gelenke einwirken. Auch auf das fein abgestimmte Zusammenspiel der Hormone übt Yoga einen positiven Einfluss aus.

## Alternative zum Hormonersatz

Bestimmte Positionen kurbeln die Hormonbildung an, indem sie gezielt jene Organe und Drüsen stimulieren, welche die Botenstoffe des Körpers produzieren – Nebennieren, Schild- und Hirnanhangsdrüse sowie bei Frauen die Eierstöcke und bei Männern die Hoden. Basierend darauf wurde von der Brasilianerin Dinah

## Entspannt in die neue Lebensphase

Viele der Beschwerden im Zuge der hormonellen Umstellung können Sie deutlich lindern, indem Sie versuchen, Stress zu reduzieren und sich regelmäßig gezielt zu entspannen. Die Möglichkeiten, sich effektiv entspannen zu lernen, sind vielfältig. Jeder muss selbst herausfinden, welche Methode ihm am besten hilft. Infrage kommen unter anderem Atemtherapie, Autogenes Training oder auch Muskelentspannungstraining nach Jacobson<sup>3</sup>.

### Autogenes Training – überlisten Sie Ihr vegetatives Nervensystem

Genau genommen müsste es Autosuggestion heißen, denn beim Autogenen Training findet statt, was biologisch prinzipiell nicht möglich ist: Atmung, Herzschlag, Blutdruck und andere Prozesse willentlich zu beeinflussen. All diese Funktionen unterliegen samt und sonders der Kontrolle des vegetativen Nervensystems. Und das agiert vollkommen autonom – soll heißen, es lässt sich nicht dreinreden. So können Sie beispielsweise nicht bewusst beschließen, dass Ihr Herz nun langsamer schlägt. Es sei denn, Sie tun, was sich der Psychologe Johannes Heinrich Schultz (1884–1970) ausdachte: Sie gehen einen Umweg über das Gehirn. Auf diese Weise lassen sich körperliche Vorgänge beeinflussen: indem Nervenimpulse den Spannungszustand der Muskeln verändern. Eine Kaskade von Reaktionen sorgt ausgehend von den grauen Zellen im Oberstübchen dafür, dass körperliche Funktionen wie Atmung oder Verdauungstätigkeiten entspannter ablaufen. Das vegetative Nervensystem wird also gewissermaßen ausgetrickst.

Bis das klappt, bedarf es allerdings einiger Übung. Rund zehn Sitzungen zu Anfang und dann dreimal täglich einige Minuten, so

---

3) Angeleitete Entspannungsmethoden – unter ihnen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – finden sich in der »Anti-Stress-Box« (5 CDs) von Doris Kirch (Mankau Verlag, ISBN 978-3-938396-40-7).

raten Experten, ermöglichen es, dem vegetativen Nervensystem vorübergehend das Kommando abzunehmen und den getriebenen Körper wieder zur Ruhe zu bringen.

Die Methode von Schultz ist heute international zur wirksamen Behandlung zahlreicher Beschwerden anerkannt. In fast tausend Studien konnte die umfassende Wirksamkeit des Autogenen Trainings nachgewiesen werden. Außer zur besseren Entspannung, um mehr Lebensqualität zu gewinnen, helfen Schultzens Ruheformeln bei vielen körperlichen und psychischen Krankheiten.

Auf der Liste der Heilanzeigen stehen neben Beschwerden in den Wechseljahren auch Schmerz- und Angstzustände, leichte bis mittelschwere Depressionen und Spannungskopfschmerzen. Autogenes Training lindert zudem rheumatische Beschwerden, Asthma sowie Neurodermitis und wirkt sich positiv auf Bluthochdruck aus.

## Grundübung zum Einstieg

Anbei einige Übungen, die Sie mal ausprobieren können. Dabei ist es wichtig, sich ausschließlich auf den eigenen Körper zu konzentrieren. Sie liegen dazu auf dem Rücken oder sitzen bequem auf einem Stuhl und stellen sich ein bestimmtes Körpergefühl vor – beispielsweise »mein linkes Bein wird ganz schwer«. Nach einiger Zeit der Konzentration auf dieses Gefühl empfinden Sie es dann tatsächlich: Ihr Körper hat reagiert. Auf diese Weise können Sie eine Muskelentspannung am ganzen Körper herbeiführen, die meist als Wärme und Schwere erlebt wird und die Herzschlag, Atmung und Organfunktionen positiv beeinflusst.

### • Schwereübung

Zunächst konzentrieren Sie sich auf einen bestimmten Körperteil, einen Arm oder



ein Bein. Ihre Formel könnte lauten: »Mein Arm ist ganz schwer.« Diese Schwere dehnen Sie dann nach und nach auf andere Körperteile und schließlich auf den gesamten Körper aus.

- **Wärmeübung**

Wie bei der Schwereübung stellen Sie sich vor, dass ein bestimmter Körperteil sich ganz warm anfühlt. Diese wohltuende Wärme verbreiten Sie nach und nach über den ganzen Körper.

- **Atemübung**

Ihre Formel lautet: »Mein Atem ist ganz ruhig. Ich selbst bin ganz ruhig.«

- **Bauchübung**

Richten Sie Ihre Konzentration nun auf den Oberbauch, dabei wird Wärme in diesen Bereich des Körpers geleitet.

- **Herzübung**

Durch die Konzentration auf den Takt Ihres eigenen Herzschlags wird dieser gleichmäßig und ruhig.

Um binnen weniger Minuten in den gewünschten Entspannungszustand zu kommen, bedarf es einiger Übung. Aus diesem Grund sollten Sie die Technik unter professioneller Regie im Rahmen eines Kurses erlernen. Volkshochschulen bieten beispielsweise solche Veranstaltungen an, die meist recht gut und dabei nicht teuer sind.

Sind Sie bei einem Arzt oder Psychotherapeuten in Behandlung, der eine Zusatzausbildung für Autogenes Training besitzt, dann kann die Anleitung mit der Krankenversicherung abgerechnet werden. Ebenso bieten inzwischen zahlreiche Krankenkassen im Rahmen ihrer Gesundheitsvorsorge eigene Kurse für Autogenes Training an.

## Mit Homöopathie glätten sich die hormonellen Wogen

Sie darf im Reigen alternativer Behandlungsmethoden keinesfalls fehlen: die Homöopathie. Zu ihren Domänen zählt auch die nachhaltige Besserung gesundheitlicher Beeinträchtigungen in den Wechseljahren.

### Ein revolutionäres Konzept

Dr. Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755–1843) legte das Fundament für die Homöopathie: Bis heute basiert die gesamte homöopathische Praxis auf der Arzneimittellehre des Arztes aus Meißen. Die Geburtsstunde der Homöopathie schlug mit dem Chinarindenversuch im Jahr 1790. Er gab den entscheidenden Impuls zur Entwicklung dieser Heilmethode, die zu einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit geführt hat. Der Chinarindenversuch zeigte nämlich, dass ein Mittel, das bei einem Gesunden bestimmte Symptome hervorruft, genau diese heilen kann. Aufgrund dieser Tatsache postulierte Hahnemann schließlich den Grundsatz der Homöopathie, das Ähnlichkeitsprinzip: »Similia similibus curantur« (Ähnliches wird mit Ähnlichem geheilt).

Eine revolutionäre Erkenntnis, die alle bisher gültigen medizinischen Grundsätze ad absurdum führte. Denn bislang war man in der Medizin der Überzeugung, dass zur Behandlung einer Erkrankung ein Mittel notwendig sei, das deren Symptome beseitige. Die homöopathische Lehre hingegen verordnet Substanzen tierischer, pflanzlicher und mineralischer Herkunft in stark verdünnter und verschüttelter (potenzierter) Form, die beim Gesunden ein ähnliches Krankheitsbild hervorrufen, sofern dieser das Mittel oft genug einnimmt. Das verabreichte Arzneimittel soll nicht primär die Krankheit und deren Symptome bekämpfen, sondern die körpereigene Abwehr



steigern und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Auf diese Weise wird der Organismus dabei unterstützt, die Erkrankung aus eigener Kraft zu überwinden.

## Weniger hilft mehr

Das Erstaunlichste an der Homöopathie sind ihre Arzneimittel. Sie funktionieren nach der paradoxen Regel: je verdünnter, desto wirksamer. Die Ausgangssubstanz, Urtinktur genannt, wird verdünnt und nochmals verdünnt. Zwischen jedem einzelnen Verdünnungsschritt wird die Lösung kräftig geschüttelt. Der Clou an der Sache: Einfach nur gerührt würde keine Potenz mit medizinischer Wirkung entstehen – lediglich eine simple Verdünnung. Die genau festgelegten Schüttelschläge indessen verstärken die Wirkung. Bei Hochpotenzen ab C30 / D30 ist der Verdünnungsgrad so hoch, als wäre eine Kopfschmerztablette im Atlantik aufgelöst worden. Von der Ausgangssubstanz lässt sich in diesen Mitteln kein einziges Molekül mehr nachweisen. Darauf kommt es auch nicht an, sondern auf die

### Die Potenzierung

Alle homöopathischen Medikamente sind nach ein und demselben bewährten alten Prinzip von Hahnemann hergestellt: der Potenzierung, dem Verstärken der Wirkung durch Verdünnen. Dazu wird die Grundsubstanz eines Mittels mit Lösungsmitteln wie Alkohol, destilliertem Wasser, Glycerin oder Milchzucker mehrmals um den Faktor zehn (D-Potenzen) oder hundert (C-Potenzen) verdünnt. Für eine D-Potenz wird also ein Tropfen der Ursubstanz mit neun Tropfen Lösungsmittel vermischt. Diese Mixtur erhält zehn Schüttelschläge, das Ergebnis ist die Potenz D1. Dieser wird ein Tropfen entnommen, wieder mit neun Tropfen Lösungsmittel verdünnt und erneut zehnmals geschüttelt, wodurch man bei der Potenz D2 angelangt ist. Auf diese Weise geht es weiter, bis zu Potenzen wie D6 oder D12, die sich zur Selbstmedikation eignen.

heilende Energie, die aus der Urtinktur auf das Lösungsmittel übertragen wird – mit zunehmender Verdünnung immer unverfälschter. So postulierte es Hahnemann einst und so gilt es bis heute: Die Information der Wirkung ist in energetischer Form im Arzneimittel gespeichert.

## Heilsame Reize

Rund 2.000 Substanzen pflanzlichen, tierischen, mineralischen oder menschlichen Ursprungs verwendet die Homöopathie. Sie alle eint eine Aufgabe: dem Organismus einen Impuls zu geben, der ihn dazu bringt, seine Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Aus Sicht der Homöopathie ist die Ursache einer Krankheit die gestörte Selbstregulation des Körpers. Ein minimaler Reiz durch ein homöopathisches Mittel kann ihn wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dabei berücksichtigt der Homöopath stets die Wechselwirkungen von Seele, Geist und Körper, weshalb nicht nur akute Symptome eine Rolle spielen, sondern auch Wesensart und Veranlagung, Lebensumstände und Krankheits- wie Familiengeschichte des Patienten. Das alles muss vor der Behandlung in einer Erstanamnese geklärt werden – was einige Stunden dauern kann, dem Homöopathen jedoch wichtige Hinweise für die Mittelwahl gibt. Die eigentliche Kunst besteht darin, das ähnlichste Mittel zu finden, dessen Arzneimittelbild folglich am besten zum gesamten Beschwerde- und Zustandsbild des Patienten passt.

## Homöopathie bei Beschwerden in den Wechseljahren

Die selbstständige Behandlung widerspricht im Grunde genommen den Regeln der Klassischen Homöopathie. Der Grund: Letztere legt ihr Hauptaugenmerk auf die Faktoren, welche die Lebenskraft des

Patienten gestört und so das Auftreten der Beschwerden ermöglicht haben – diese eigentlichen Ursachen herauszufinden, ist Aufgabe eines erfahrenen Homöopathen. Dennoch sind im Anschluss einige homöopathische Mittel genannt, die Sie problemlos auch eigenständig einsetzen können.

Die genannten – sowie alle anderen homöopathischen Mittel – erhalten Sie rezeptfrei in der Apotheke. Während der Einnahme sollten Sie Kaffee- und Nikotingenuss einschränken, da beides die Wirkung homöopathischer Mittel beeinträchtigen kann. Auch bezüglich Alkohol und ätherischer Öle – vor allem Menthol und Kampher – empfiehlt es sich, zurückhaltend zu sein.

Bedenken Sie bitte auch, dass es entsprechend dem homöopathischen Konzept nach Therapiebeginn zu einer vorübergehenden Verschlimmerung der Beschwerden kommen kann. Diese so genannte Erstverschlimmerung ist eine mögliche Reaktion des Körpers und zeigt an, dass die Selbstheilungskräfte aktiv werden.

## Bewährte Mittel bei Wechseljahresbeschwerden

Bei Beschwerden während des Klimakteriums kommen vor allem folgende Mittel zur Anwendung, die sich immer wieder bei der Behandlung typischer Wechseljahresbeschwerden als hilfreich erwiesen haben. Von den genannten Mitteln suchen Sie sich das aus, welches Ihren Symptomen am ähnlichsten ist. Davon nehmen Sie jeweils zwei- oder dreimal täglich fünf Globuli. Sollte keines der folgenden Mittel zu Ihren Beschwerden passen, dann suchen Sie bitte einen niedergelassenen Homöopathen auf.

- **Aristolochia (D6) – Gemeine Osterluzei**

Starke Reizbarkeit vor, während oder nach den Menses, dabei untröstlich, aber keine Verschlimmerung durch Trost. Verbesserung an der frischen Luft (obwohl verfroren), durch Bewegung und nach



Krogmann A. / Frohn B.

[Wechseljahre - ja natürlich! Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co.](#)

Mit großem Extra: Schüßler-Salze für die Wechseljahre

234 Seiten, kart.  
erschienen 2013



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung  
[www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)