



Mit guter Laune in den neuen Lebensabschnitt:

WECHSELJAHRSBESCHWERDEN NATÜRLICH BEHANDELN

Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen und Schweißausbrüche: das sind einige unangenehme Beschwerden, die das Klimakterium auslöst. Grund genug, sich mal anzusehen, was eine Frau mit diesen Beschwerden für sich tun kann, ohne auf die konventionelle Hormontherapie zurück zu greifen. Viele Frauen zwischen 45 und 55 Jahre haben das Gefühl, dass ihre Lebensqualität in den Wechseljahren zeitweise völlig verschwunden ist. Als besonders schlimm werden die Hitzewallungen empfunden. Die Naturheilkunde bietet dafür ein breites Spektrum an helfenden Substanzen. Ein paar wollen wir Ihnen heute vorstellen.

Pflanzenheilkunde

Das Heilkraut Frauenmantel, lateinisch *Alchemilla*, ist in dieser Phase eine verlässliche Begleiterin. Diese Pflanze stand schon im Mittelalter symbolisch für den Seelenprozess zur Weisheit hin – das zentrale Thema in den Wechseljahren. Diese „Schutzpflanze“ hilft sich abzugrenzen, denn jetzt braucht das Innere einen Schutz, um sich auf die neue Lebensphase vorzubereiten und neue Ziele für sich zu definieren.

Was kann diese Pflanze? Der Frauenmantel, als Tee oder in Tropfenform eingenommen, hilft den Gelbkörpermangel auszugleichen und wirkt Wassereinlagerungen entgegen, außerdem hemmt er übermäßiges Schwitzen. Auf der seelischen Ebene gleicht die *Alchemilla* Stimmungsschwankungen aus. In klinischen Tests wurde herausgefunden, dass der Wirkstoff dieser Pflanze sogar das Wachstum von Brustkrebszellen hemmt.

Besonders angenehm sind Sitzbäder mit dem Kraut, getrocknet, oder auch frisch aus dem Garten, das beugt Senkungsbeschwerden vor und tut einfach nur gut. Hier hat sich eine Kombination mit dem Ackerschachtelhalm als sehr hilfreich erwiesen. Der Ackerschachtelhalm ist durch seinen hohen Anteil an Kieselsäure eine Pflanze, die auf das Bindegewebe stärkend wirkt. Kieselerde fördert die Blutgerinnung, steigert die Aktivität der weißen Blutkörperchen (Immunsystem) und kräftigt das Gewebe und die Knochen.

Pflanzenöstrogene

Von über 300 Pflanzen wissen wir, dass sie in der Lage sind, hormonartige Wirkstoffe zu produzieren. Für uns Frauen sind die Phyto-Östrogene besonders interessant. Diese Substanzen haben eine ähnliche Struktur wie die körpereigenen Östrogene und lösen im menschlichen Organismus eine ähnliche Wirkung aus. Über unsere Nahrung gelangen sie in den Magen-Darm-Trakt, werden im Darm umgewandelt und gelangen durch das Blut in die Teile des Körpers, in denen sie gebraucht werden. Besonders viele Phyto-Östrogene befinden sich in Soja-Produkten, wie Tofu, aber auch in Obst und Gemüse wie Spargel und Feigen.

Der Beste Lieferant der Natur ist allerdings der Granatapfel. Im Samen enthält er einen hohen Anteil an Östron, das dem Östrogen sehr ähnlich ist und sanft wirkt.

Osteoporose

Östrogen schützt zusammen mit Vitamin D den Knochen vor Kalziumverlust.

Viele Frauen fürchten sich davor: mit dem Nachlassen des Östrogens ist die Gefahr der Osteoporose gegeben. Der Knochenschwund zeigt sich in porösen und brüchigen Knochen. Dagegen kann aber etwas getan werden! Einen wichtigen Stellenwert hat die Ernährung: sie sollte basisch sein, mit viel Obst und Gemüse. Zucker und Weizenmehlprodukte nur als Ausnahme, dafür viel Dinkel und Hafer, Trockenobst und Nüsse. Es sollte ausreichend stilles Mineralwasser getrunken werden. Und jeden Tag an die frische Luft, mit Bewegung.

Klassische Homöopathie

In der klassischen Homöopathie wird der ganze Mensch betrachtet. Im Falle der Wechseljahrsbeschwerden werden alle Symptome einer Frau, die körperlichen, aber auch die emotionalen Befindlichkeiten erfasst. Aufgrund dieser ganzheitlichen Betrachtung ist es möglich, ein homöopathisches Arzneimittel zu geben, das exakt auf die jeweilige Person zugeschnitten ist.

Das Klimakterium ist eine Phase, die uns in ein neues Lebensalter führt, in dem wir uns als Frauen neu definieren. Wichtig ist es dabei uns bewusst zu machen, dass wir keine Opfer unserer Lebensumstände sind, sondern, dass wir es selbst in der Hand haben, zufrieden und produktiv durch diese Phase zu gehen und dabei zu schauen, was jetzt wirklich wichtig ist.

von Elizabeth v. Jacobs, Heilpraktikerin,
61462 Königstein

Buchtipp:

Margret Madejsky „Alchemilla“
FFGZ Berlin „Wechseljahre, praktische Begleitung für diese Lebensphase“
Irmela Erchenbrecht „Das Wechseljahre-Kochbuch“