

Bericht Weilheimer Blättle Juni 2010

Wechseljahre – mehr Lebensqualität bei Frau und Mann

Ist die Ursache der „Hitzewallungen“ bei Frauen im Muskelabbau und gleichzeitigem Aufbau von „Bierbäuchen“ ihrer Männer zu suchen? Dieser zweifellos ironisch zu verstehende Zusammenhang weist auf eine typische Auswirkung der Wechseljahre bei Frauen und Männern hin. Sie sind natürlich so nicht abzuleiten!

Wechseljahre, was heißt das? Es sind die Jahre, in denen ein biologisch bedingter Wechsel im Lebensrhythmus eintritt. Der 1. Wechsel findet in der Pubertät statt mit dem Ziel der Geschlechtsreife.

In der Mitte des Lebens, so ab dem 43. Lebensjahr haben wir das Klimakterium, die Wechseljahre, das Natürlichste der Welt, eine Lebensphase in jeder Kultur, zu allen Zeiten, k e i n e Krankheit! Aber eine hormonelle Umstellung, die oft mehrere Jahre dauert und Frauen mehr belastet, da die körperlichen Symptome oft stärker sind als bei Männern. Der Hormonspiegel, das Östrogen und das Progesteron sinken bei der Frau ab.

Männer stehen meist auf dem Gipfel ihrer Schaffenskraft, wenn sich diffuse körperliche und seelische Beschwerden „einschleichen“. Verantwortlich ist bei den Männern das Nachlassen des Testosterons.

Naturvölker und Menschen in Asien und Lateinamerika erleben die Wechseljahre beschwerdefreier. Woran liegt das? Man weiß es nicht genau! Leben sie harmonischer, ist es die natürlichere Nahrung oder das „Wir-Gefühl“, das „Getragen werden“ in der Gruppe?

In der westlichen Welt haben etwa ein Drittel aller Frauen mäßige Beschwerden, ein Drittel merkt fast gar nichts, im Gegenteil, die Wechseljahre sind für diese Frauen eine Phase neuen Selbstbewusstseins. Sie entdecken neue Interessen und Entfaltungsmöglichkeiten. Es gibt aber auch Frauen, die diesem neuen Lebensabschnitt mit Angst und Unwohlsein entgegensehen und regelrecht leiden.

Wechseljahre werden so erlebt, wie man lebt. Alle Gedanken und Handlungen hinterlassen Spuren im Gedächtnis.

Kinder verlassen nach und nach das Haus, der Berufsweg geht dem Ende entgegen, es entsteht das Gefühl der Vereinsamung und nicht mehr gebraucht zu werden. Unsere eigenen Mütter dienen uns - bewusst oder unbewusst - als „Vorbilder“.

Aber der neue Lebensabschnitt steckt auch voller Möglichkeiten:

Die Schwangerschaftsverhütung entfällt, auf die Kinder muss keine Rücksicht mehr genommen werden, man kann den Urlaub unabhängig von den Schulferien planen. Hobbys können sich entwickeln oder ausgebaut werden.

Zunächst einige Begriffserklärungen:

Klimakterium: bedeutet Stufenleiter, kritischer Zeitpunkt, der Beginn der Wechseljahre

Prämenopause: 2 Jahre vor der letzten Monatsblutung

Menopause: letzte Regel vor 12 Monaten

Postmenopause: sind die 10 Jahre nach der Menopause

Die wichtigsten Hormone und ihre Wirkung:

Testosteron:

Kommt beim Mann in großer Menge vor, wird v.a. in den Hoden gebildet, bei der Frau nur in geringer Menge in den Eierstöcken und der Nebennierenrinde. Ab dem 40. Lebensjahr sinkt der Spiegel um etwa 1 % pro Jahr. Zudem wird Testosteron auch über Umwege in Östrogen umgebaut.

Testosteron sorgt für das männliche Bild, bringt Energie, ist für Muskelaufbau, Durchsetzungs-Vermögen, mathematisches und räumliches Denken, Knochenaufbau, Fettabbau, Lustgefühl, Erektion(Steifwerden des Gliedes) und Ejakulation(Samenerguss), Fruchtbarkeit und für die Stressresistenz zuständig und verdickt die Umhüllung der Nerven(Myelinscheiden).

Östrogene oder Estrogene(englisch):

Werden vor allem in den Eierstöcken hergestellt, in der Nebennierenrinde, in der Plazenta bei Schwangeren und im Hoden. In den Wechseljahren bleibt der Spiegel zunächst hoch, da zuerst das Progesteron absinkt. Zudem kann im Fettgewebe zusätzlich Östrogen gebildet werden.

Östrogene sorgen für das weibliche Erscheinungsbild, verbessern das Gedächtnis, schützen vor Alzheimer, mildern depressive Symptome und Ängste, halten Flüssigkeiten im Körper zurück, verstärken das Lustgefühl, vermindern die Wirkung von Schilddrüsenhormonen, erhöhen die Thromboseneigung und das Krebsrisiko, unterdrücken den Knochenaufbau, stimulieren das Haarwachstum, reduzieren Sauerstoff, Zink in den Zellen, vermehren Fettgewebe und können Hitzewallungen verhindern.

Die wichtigsten Östrogene heißen:

Östradiol (Estradiol): Wichtigstes Östrogen vor der Menopause , bei der Frau in hoher Dosis, beim Mann in geringer Menge vorhanden. Wird aus dem Östron gebildet.

Östron (Estron): Wichtigstes Östrogen nach der Menopause, schwächer als Östradiol, wird aus der Hormonvorstufe DHEA gebildet aus der auch das Testosteron stammt.

Östriol(Estriol): ist ein Stoffwechselprodukt der anderen Östrogene mit schwacher Wirkung.

Gestagene: sind Gelbkörperhormone, heute werden alle synthetisch hergestellten Gelbkörperhormone so bezeichnet. Der wichtigste Vertreter ist das

Progesteron:

wird bei der Frau in der 2. Zyklushälfte vom Gelbkörper(der Eihülle) gebildet und in der Nebennierenrinde. Sorgt für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft und wird dann in der Plazenta gebildet. Ist keine Regelblutung mehr vorhanden, sinkt der Progesteronspiegel beträchtlich ab. Beim Mann wird es in geringer Menge in den Hoden gebildet. Ursprünglich wird

Progesteron über eine Zwischenstufe, das Pregnenolon aus unserem Cholesterin gebildet. (Aus Progesteron wird auch Cortison gebildet werden).

Progesteron hält die Haut feucht, verhindert Zysten u. Myome, kann vor Brust-, Gebärmutter- u. Eierstockkrebs schützen, ist schlaffördernd, wirkt antidepressiv, baut Fett ab, bringt Flüssigkeiten aus dem Körper hinaus, unterstützt die Schilddrüse, unterdrückt Autoimmunerkrankungen, stimuliert den Knochenaufbau, unterstützt die Sauerstoffversorgung der Zellen, normalisiert den Zink-Kupferspiegel.

Im allgemeinen Bewusstsein wird ein **Östrogenmangel** für die meisten Wechseljahresbeschwerden und auch zahlreiche andere Frauenbeschwerden verantwortlich gemacht. Doch in den letzten Jahren wurde herausgefunden, dass ein Großteil der Beschwerden eher von einem **Östrogenüberschuss** bzw. von einem **Progesteronmangel** ausgelöst wird.

Eine Östrogendominanz wird möglicherweise auch noch dadurch verstärkt, dass Schlachttiere mit allem Möglichen gefüttert werden! Zudem befinden sich auch im Trinkwasser Rückstände aus den Antibaby-Pillen (nur die Minipille enthält Gestagene). Diskutiert wird beim Mann auch eine Östrogendominanz als Ursache des Prostata-Karzinoms.

Welche Symptome können Frau und Mann spüren, was fällt auf?

Ängstlichkeit, Allergien, Thrombosegefahr, geschwollenes Gesicht, Hände und Füße, trockene, gereizte Augen, Schilddrüsenunterfunktion, Haarausfall vor allem auf dem Scheitel, vermehrte Faltenbildung, senkrechte Falten um den Mund herum, geringer bzw. vermehrter Bartwuchs, trockene Haut und Schleimhaut, verringertes Lustgefühl, Muskel- und Knochenabbau, Gallenblasenerkrankungen, psycho-soziale Probleme, Potenzunregelmäßigkeiten, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Leistungsabfall, Gereiztheit, Aggressivität, Depression, Schweißanfälle, Schwindel, Herzrasen, zunehmende Empfindlichkeit, schwächerer Harnstrahl (Prostatavergrößerung), Cholesterinanstieg, Gewichtszunahme (Hüften, Bauch), Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen.

Vitalität und Lebensfreude schwinden.

Früher ignoriert - werden diese Störungen heute bewusster durchlebt.

Was kann Mann und Frau naturheilkundlich als erstes dagegen tun?

Zunächst einmal müssen die Beschwerden wahrgenommen werden, Sorgen, Ängste, Probleme am Arbeitsplatz, Ehe, Familie, Rente plagen die Männer. Sprechen Sie über diese Sorgen in der Familie, mit guten Freunden, mit dem Arzt oder Heilpraktiker.

Ein Bergkristall bringt Klarheit, lässt uns die Mitte finden. Eine Teemischung um die Mitte zu stärken, lässt sich aus Kalmuswurzel, Meisterwurz, Benediktenwurzel, Brennnessel, Fenchel, Süßholz und Traubensilberkerze zu gleichen Teilen mischen.

Weiblichkeit und Männlichkeit hängt nicht von der Fruchtbarkeit ab und Sexualität kann bis ins hohe Alter Spaß machen.

Leichter Ausdauersport verbessert das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein. Der Bauch wird wieder kleiner, die Attraktivität und die

Lebensfreude steigen. **Leichtes Krafttraining, Schwimmen, Chi Gong**(chin. Gymnastik), **Wellness**behandlungen, **Entspannung** (Vegetodynamische Ganzkörperbehandlungen oder geführte Meditationen) und Licht-Energie-Arbeit verbessern den Energiefluss, steigern das Lebensgefühl. **Lachen** ist ein Lebenselixier und kurbelt zusammen mit Sport die Glückshormon-Produktion an. Auch eine **Ernährungsumstellung** mit weniger tierischem Eiweiß(wenig Fleisch und Wurst) und mehr stilles **Wasser** trinken, können die anfallenden Schlacken besser ausscheiden. Frisch gepresste Säfte aus Gemüse, Obst und Wildkräutern sind ebenfalls sehr wertvoll. **Alkohol sollte eingeschränkt werden**, denn er löst ein Enzym aus, das Testosteron in Östrogen umwandelt und dadurch den Fettansatz begünstigt. Auch bei Gelenkschmerzen hilft eine Ernährungsumstellung auf viel Gemüse, Kräuter und Gewürze kombiniert mit schonender Bewegung.

Die Spagyrik hält pflanzliche „Hormon“vorstufen als Tropfen bereit. Auch Ginseng- oder Taigawurzelpräparate ergänzen das Ganze. Für den guten **Schlaf** ist es unbedingt erforderlich, das Fenster ganz zu verdunkeln, da sonst nicht genügend vom Schlafhormon Melatonin nicht gebildet wird.

Eine Tasse Tee aus Schlüsselblumen(3 Teile), Lavendelblüten(2 Teile), Hopfenblüten(1 Teil) und Johanniskraut(1 Teil) lässt Sie besser einschlafen. Lustlosigkeit oder Potenzschwierigkeiten lassen sich ohne Viagra behandeln. Versuchen Sie den **Hitzewallungen** etwas Positives abzugewinnen und kämpfen nicht dagegen an. Basisches Vollbad oder Fußbad zur Entschlackung, wenn die monatliche Regelblutung keine Säuren mehr ausleiten kann oder auch ein Ganzkörperpeeling mit basischem Salz unter einer kalt-warmen Wechseldusche tragen zum Wohlbefinden bei. Synthetische Bekleidung vermeiden und sich nach dem Zwiebelssystem anziehen! Auch das Kauen von Salbeiblättchen kann helfen. Sportlich aktive Frauen leiden oft weniger an Hitzewallungen.

Wichtig ist es, vor allem soziale Kontakte zu erneuern oder auszubauen. Gemeinsamkeiten mit dem Partner oder Freunden zu entdecken. Ein neues Selbstwertgefühl kann entwickelt werden und positive Veränderungen für ein glückliches Leben mit oder ohne Partnerin oder Familie werden herbeigeführt.

Lassen Sie ihre Hormonwerte bestimmen, nur so kann exakt festgestellt werden, ob ein Mangel oder ein Überschuss eines Hormons vorliegt. Mit einem einfachen **Speicheltest**, zuhause durchgeführt und im Labor untersucht, kann heute Progesteron, Östrogen und Testosteron bestimmt werden.

Ich möchte noch mal auf die Wechseljahre der Frau eingehen.

Welche speziellen Symptome hat die Frau?

Durch die sinkende Hormonproduktion kommt der gesamte Stoffwechsel durcheinander. Viele Frauen leiden am meisten an einer gestörten Wärmeregulation – den Hitzewallungen. Schweißausbrüche tagsüber und/oder in der Nacht. Herzklopfen, vom Blutandrang zum Kopf bis zur Blutdruckerhöhung, Schwindel, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Gewichtszunahme, geschwollene und kalte Füße und Hände, Kribbeln in den Armen und Beinen, steife und schmerzende Gelenke, ständige Blasenentzündungen, trockene Schleimhäute mit Pilzinfektionen vor allem im

Scheidenbereich und dadurch auch Schmerzen und Lustlosigkeit beim Geschlechtsverkehr, Zysten und Myome in Brust, Eierstöcken und Gebärmutter, Schmerzhaftes und heftige Regelblutungen, Leistungsabfall, Verlustangst, Faltenbildung, Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Depression, Reizbarkeit, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen bis hin zur Osteoporose, dem Knochenschwund und Krebserkrankungen.

Was passiert speziell im Körper der Frau?

In der **Prämenopause** finden wir eine hohe Konzentration von Östradiol. Progesteron und Testosteron (auch bei uns Frauen) halten sich die Waage. Sätze wie: „Es wird mir alles zuviel!“ werden ausgesprochen.

Dann fällt der Progesteronspiegel langsam bis zum 55. Lebensjahr ab, da immer weniger Eizellen produziert werden (Progesteron ist das Gelbkörperhormon in der Eihülle). Trotzdem kann der Östradiolspiegel hoch sein, da auch im Fettgewebe welches gebildet wird!

In der **Postmenopause** ist das Östradiol entweder zu niedrig, dann sehen wir zierliche, perfektionistische Frauen, denen Schlafstörungen zu schaffen machen.

Ist das Östradiol zu hoch, d.h. wird zuviel im Fettgewebe gebildet, haben wir kräftige, wohlgenährte Frauen vor uns. Ist das Progesteron erniedrigt, kann man zahlreiche Zysten und Myome finden. Ist Testosteron hoch, nimmt die Gesichtsbehaarung zu.

Ist der Wechsel vollzogen, so stellt sich in den meisten Fällen wieder eine Balance ein.

Eine gute **Hormondiagnostik** wird übers Blut - besser noch über den Speicheltest ausgeführt. So lässt sich exakt feststellen, ob ein Hormon - Überschuss oder - Mangel vorliegt.

Die effektivste Therapie in der Zeit des Wechsels ist Geborgenheit, in den Arm genommen werden, Zuneigung, Geduld, Aufmunterung und Anerkennung.

Natürliche hormonidentische Stoffe können Symptome mildern. Hormone können in Kapselform oder noch besser als **Gel** auf die Haut aufgetragen werden und sind so auch gut verträglich und haben keine Nebenwirkungen. Sie sind aber verschreibungspflichtig (in Deutschland). Auch eine Vorstufe von Progesteron, das Pregnenolon kann sich positiv auf das Gedächtnis und die schmerzenden Gelenke auswirken. Oft reichen auch schon **Phytohormone** aus Pflanzen wie Soja, Linsen, Erbsen, Brokkoli, Granatapfel, Rotklee, Yamswurzel, Frauenmantel, Schafgarbe, Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer, Leinsamen, Kürbiskerne, Shiitakepilze oder Hopfen. Spagyrisch aufbereitete Pflanzenmischungen, die Hormonvorstufen wie z.B. das DHEA enthalten. Ein Versuch lohnt sich.

Auch PMS (Symptome, die vor der Regelblutung auftreten) und Fruchtbarkeitsstörungen hängen oft mit einem Progesteronmangel (einer Schilddrüsenunterfunktion oder Energiemangel) zusammen.

Jede Frau sollte auch „in ihrem Becken zuhause sein“. Dies gelingt z.B. mit Yoga, Qi Gong oder Bauchtanz und unterstützt die Hormonbalance.

Gegen trockene Haut und Schleimhaut gibt es in der Heilpflanzenkosmetik Cremes oder auch duftende Rosen-Zäpfchen für den Scheidenbereich aus der

Apotheke.

Auch mit Schüssler Salzen oder homöopathischen Mitteln kann ein Versuch gestartet werden.

Was für jeden naturheilkundlich unterstützend ist, kann nur in einem persönlichen Gespräch geklärt werden.

Synthetisch hergestellte Hormone haben eine ganz andere Wirkung als körpereigene und lassen (v.a. synth. Östrogene) die Krebsrate steigen. Als Östrogen-Ersatz wurde bevorzugt Östrogen aus dem Urin trächtiger Stuten gewonnen!

Die Lebenserwartung steigt - dem Alter gehört die Zukunft! Mit natürlicher Gesundheitsvorsorge lässt sich langfristig die Lebensqualität erhalten. Man kann sich Ziele vornehmen, Visionen haben, mit Herzblut die Begeisterung und Lebensfreude spüren, die eigene Kreativität entdecken.

„Der Wechsel alleine ist die Beständigkeit“ sagte bereits Arthur Schopenhauer.

Jutta Weil – Heilpraktikerin - Holzmaden