



Wandeljahre – im Wechselbad der Gefühle

Bei Wechseljahresbeschwerden wird zunehmend auf natürliche Behandlungsmethoden gesetzt. Als Alternative zu synthetisch hergestellten Hormonen sind pflanzliche Mittel therapeutisch wirksam und gleichzeitig nebenwirkungsarm.

Frauen um die 50 waren nie so aktiv wie heute. Sie stehen mitten im Leben, haben beruflich noch viel vor, sind sportlich, fit, attraktiv. Die Kinder gehen aus dem Haus, die Frau hat wieder Zeit für sich, ihren Partner, Zeit zu Leben. Gerade in dieser Zeit machen allerdings die Hormone mit uns, was sie wollen!

Häufige Beschwerden in den Wechseljahren:

- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Kopfschmerzen, Schwindel, Herzstolpern, Ohrensausen
- Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Hoher Blutdruck
- Schlafstörungen
- Gewichtszunahme
- Scheidentrockenheit
- Blasenschwäche/Inkontinenz
- Libidoverlust
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Schilddrüsenprobleme

Wir sind einem ständigen Wechselbad der Gefühle ausgesetzt, machen heute gut gelaunt Verabredungen für morgen aus – um am nächsten Tag tief deprimiert und völlig erschöpft abzusagen.

Dieses Problem kennt auch die 46-jährige Andrea B. Sie war ihr Leben lang sportlich und aktiv, traf gern Freunde, genoss das Leben. Schleichend veränderte sich in den letzten Monaten etwas. Bei der Arbeit fällt ihr plötzlich jeder Arbeitsschritt schwer. Schon morgens hat sie Probleme, aus dem Bett zu kommen, sie quält sich zur Arbeit, nach dem Mittagessen fühlt sie sich schwer wie Blei. Ihre Menstruation ist zwar regelmäßig, wird aber immer stärker und schmerzhafter. Hinzu kommen plötzlich auftretende Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen.

Herzrasen macht ihr zu schaffen, sie kommt nicht zur Ruhe. Abends ist sie wie erschlagen, Einladungen von Freunden schlägt sie aus, sie zieht sich immer mehr zurück, auch von ihrem Mann. Lust auf ihn hat sie schon lange nicht mehr. Sie fühlt sich unattraktiv, nimmt immer mehr zu, macht eine Diät nach der anderen und wird trotzdem immer dicker, vor allem um die Hüften herum. Wenn sie endlich abends im Bett liegt, kann sie nicht



*Heilpraktikerin Alexandra Kasa
Kirchplatz 3, 87509 Immenstadt
Tel. 08323/9672910
www.naturheilpraxis-kasa.de*

einschlafen. Gedanken kreisen, Schwermut macht sich breit. Als sie später in unruhigen Schlaf fällt, wacht sie immer wieder auf – geplagt von Schweißattacken.

Was ist nur los mit mir?

So wie Andrea B. geht es vielen Frauen. Die Wechseljahre machen sich bemerkbar – schon lange bevor die Regel endgültig ausbleibt. »Was ist mit mir los?« fragen sich die Frauen, fühlen sich krank, nutzlos, ausgebrannt. »Sicher ist es der Stress und

Hormone – welcher Botenstoff macht was?

DHEA – das »Jungbrunnen-Hormon«, bei Mangel

- trockene, rissige Haut
- viele Altersflecken
- Gewichtszunahme (v.a. um die Hüften herum)
- Erschöpfung, Depression
- Haarausfall
- Libidoverlust

Progesteron – das »Wohlfühlhormon«, bei Mangel:

- Schlafstörungen
- Energiemangel
- Herzstolpern
- Brustspannen
- Ödeme, Gewichtszunahme
- Myome, Zysten
- Prämenstruelles Syndrom, starke Menstruationsblutung
- Reizbarkeit

Östrogen – das »Frauenhormon«, bei Mangel:

- trockene, faltige Haut, trockene Schleimhäute
- Haarausfall
- Konzentrationsprobleme
- Depressionen
- Schlafstörungen
- Libidomangel
- Schweißausbrüche, Hitzewallungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Blaseninfektionen/Inkontinenz

Testosteron – das »Power-Hormon«, bei Mangel:

- Libidoverlust
- mangelndes Selbstwertgefühl
- Muskelschwund/Muskelschwäche
- Hitzewallungen
- Schlafstörungen
- Angststörungen
- Ein Zuviel an Testosteron kann zu vermehrtem Haarwuchs und Akne führen!

Cortisol – das »Stress-Hormon«, bei Mangel:

- Müdigkeit, Infektanfälligkeit, schnelle Erschöpfung
- Verdauungsprobleme
- Schlafprobleme
- geringe Stressresistenz

Schilddrüsenhormone (TSH, fT3, fT4): Unsere »Stoffwechselhormone«, bei Mangel:

- Müdigkeit, Erschöpfung
- ständiges Frieren
- Gewichtszunahme
- Muskelschmerzen
- Verstopfung
- Haarausfall/trockenes, strohiges Haar
- trockene Haut
- Blutdruckschwankungen
- Depressionen/Angststörungen
- evtl. »Struma« (Kropf)
- Menstruationsprobleme

Bei Schilddrüsenüberfunktion:

- Schlafstörungen
- innere Unruhe, Herzasen
- Schwitzen, feuchte Hände
- Durchfall
- Gewichtsverlust

Hormonell wirksame Pflanzen:

- **Damiana:** allgemein sexuell tonisierendes Mittel – regt die Libido an
- **Frauenmantel:** wirkt progesteronartig und hormonausgleichend
- **Granatapfel:** östrogenähnliche Wirkung
- **Hopfen:** östrogenähnlich, steigert die Libido bei Frauen, dämpft sie bei Männern
- **Mönchspfeffer:** progesteronartig
- **Rotklee:** östrogenartig, oft hilfreich bei Wechseljahres-symptomen
- **Trauben-Silberkerze (Cimicifuga):** Östrogenartige Wirkung
- **Yamswurzel:** progesteronartig



Eine Edelsteinmassage dient vor allem der Entspannung.

die ständige Überlastung« trösten sich andere. In der Familie stoßen sie oft auf wenig Verständnis. »Jetzt lass dich nicht so hängen«, heißt es häufig. Manche Frauen haben überhaupt keine Probleme, andere quälen sich jahrelang mit unterschiedlichen Symptomen. Eine nachlassende Hormonproduktion ist zuständig für unser Gefühlschaos und auch für diverse körperliche Symptome. Dabei ist es nicht immer das Östrogen, das uns so übel mitspielt, viel früher haben Frauen häufig eine nachlassende Progesteronproduktion). Damit hier gezielt behandelt werden kann, ist es notwendig, eine ganzheitliche Diagnose zu stellen.

Das sagt der Laborbefund

Es sind oft gar nicht die typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen oder Gewichtszunahme, manchmal ist es auch eine unerklärliche depressive Verstimmung, die die Frauen in die Naturheilpraxis von Alexandra Kasa nach Immenstadt kommen lässt. Viele Frauen möchten keine Antidepressiva einnehmen und suchen nach Alternativen. In diesen Fällen wird erst einmal Detektivarbeit geleistet. Eine Blutentnahme gibt Auskunft über evtl. Vitamin- oder Mineralmangelzustände,



Unterstützende Behandlung mit der Bioresonanzmethode

denn z. B. ein Vitamin D- oder Vitamin B-Mangel kann mit verantwortlich für Depressionen oder Stimmungsschwankungen sein. Im Blut werden weitere Parameter bestimmt, wie Schilddrüsenwerte, Hormonwerte, Eisen, Magnesium usw. Ein Speicheltest gibt Auskunft über die freien Hormone, d.h. die aktiv verfügbaren Hormone im Körper. Manchmal ist auch ein Stuhllabor notwendig, da unsere Darmflora für unser Allgemeinbefinden von enormer Wichtigkeit ist. Und nicht zuletzt sollte bei Bedarf auch ein Jodtest über Urin durchgeführt werden. Jod ist sehr wichtig für unsere Schilddrüsen- und Stoffwechselfunktion.

Alternative Therapieansätze

Erst die Gesamtheit der Untersuchungen gibt dann ein ganzheitliches Bild. Je nach Ergebnis kann individuell therapiert werden. Bioresonanztherapie und Akupunktur sind dabei wichtige Ansatzpunkte, um die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Im Fall von Andrea B. sind es tatsächlich die Geschlechtshormone, die die Symptome verursachen. Eine Blut- und Speichel-diagnostik zeigt einen ausgeprägten Progesteronmangel sowie eine Östrogen-dominanz. Diese Hormonkonstellation

sorgt häufig für eine Gewichtszunahme, Brustspannen, Reizbarkeit und Migräne. Bei Andrea B. ist außerdem die Nebenniere erschöpft. Sie bekommt ein pflanzliches Mittel zur Hormonregulation verordnet, ein Mittel für die Nebennieren und eine homöopathisch aufbereitete Progesteron-creme. Alle zwei Wochen lässt sie sich eine

Wechseljahres-Tee

100 g Frauenmantelkraut
50 g Hopfenzapfen
50 g Salbeiblätter
50 g Walnussblätter
50 g Weißdornblätter
30 g Lavendelblüten
30 g Rosenblüten

Zubereitung:

1 EL der Mischung mit 200 ml heißem Wasser überbrühen, abgedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und mit wenig Honig süßen. Bei Bedarf 2-4 Tassen pro Tag.

»Therapeutische Frauenmassage« geben. Da bei Andrea auch einige Vitamine im Defizit sind, bekommt sie zusätzlich eine Injektionstherapie.

*Text: Heilpraktikerin Alexandra Kasa;
Fotos: Johanna Strodl (4),
pixelheadphoto digitalskillet/Shutterstock.com (1);
Freisteller: © toropova1964 - Fotolia.com §*



Das Verständnis über die jeweiligen Ursachen ist wichtig.