

Die Wechseljahre - ein Wechsel ?

- Ursachen
- Beschwerden und Probleme
- Abhilfe schaffen



was in der Zeitung steht....

- Hormone machen dick...
- Hormone verursachen Brustkrebs...
- Hormone machen Thrombosen...
- Pille = Wechseljahrshormone ???
- Hormone schützen vor Osteoporose
- Hormone helfen gegen Gefäßverkalkung
- Hormone reduzieren das "schlechte" Cholesterin
- Hormone steigern die Durchblutung
- Alzheimer...
- Sexualität...
- Depressionen...



**Johanniskraut - ist dieses Kraut den Wechseljahren
gewachsen ?**

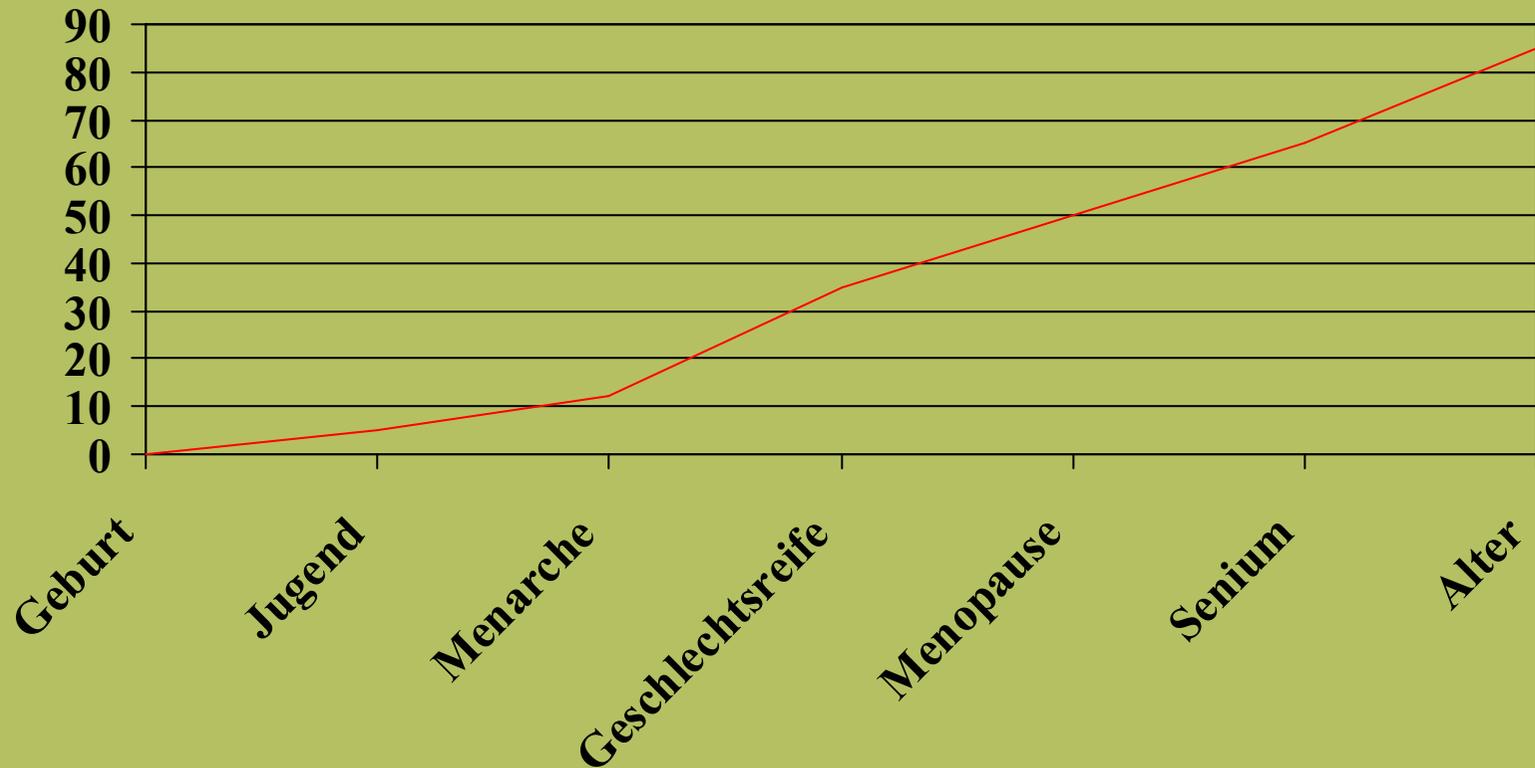


Ursachen



- Abfall der Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen durch Altern der Eierstöcke
- relative Zunahme männlicher Hormone
- Hormonmangel macht sich an den betroffenen hormonabhängigen Strukturen und Geweben unterschiedlich bemerkbar
- Auswirkungen des Mangels teilweise sichtbar und spürbar, teilweise unbemerkt

Lebensabschnitte



1. Periodenblutung mit durchschnittlich 12 Jahren = Menarche
2. Geschlechtsreife bis letzte Periodenblutung = Menopause
3. Postmenopause von 50. Lebensjahr bis 84. Lebensjahr (heutige Lebenserwartung der Frau)

Früher - Heute



- Die Lebenserwartung betrug Anfang des Jahrhunderts ca 50 Jahre, heute ca 80 Jahre: das bedeutet, daß **ein Drittel des Lebens** in die Zeit nach der letzten Menstruation fällt
- Erkrankungen durch Hormonmangel wie Osteoporose, Urinverlust, Herzerkrankungen, M. Alzheimer führen zu Pflegebedürftigkeit und gesellschaftlicher Isolation
- Durch eine Vielzahl von pflanzlichen, homöopathischen und hormonellen Präparaten können die Mangelsymptome gebessert und beseitigt werden und somit die **Lebensqualität** erhalten bleiben.

50-jährige "Alte" um 1900

- Der Witwenbuckel - eine ausgeprägte, sehr schmerzhafte Form der Osteoporose der Wirbelsäule, die durch Hormonmangel mitverursacht wird
- Die Schmerzen ließen die alten Frauen vereinsamen und verschoben erscheinen ...
"Hexenmärchen"



Beschwerden in/nach den Wechseljahren

- Blutungsstörungen
- Hitzewallungen und Schweißausbrüche
- Schlafstörungen
- Depression, Reizbarkeit, Nervosität, Antriebsschwäche
- Verminderung der Libido
- Brennen und Trockenheit der Scheide,
- Schmerzen beim Geschlechtsverkehr
- Herzklopfen, Herzbeschwerden,
- Angina pectoris, Bluthochdruck - Herzinfarkt
- Brustspannen



Beschwerden in/nach den Wechseljahren II

- Schwindel
- Gefühlsstörungen in Händen und Füßen
- Rückenschmerzen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Hauttrockenheit, evtl. fettige Haut mit Akne, Behaarung
- Augenbeschwerden
- Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche
- Harnwegsbeschwerden, Harninkontinenz



Risiken des Hormonmangels



- Knochenbruchrisiko bei Osteoporose
- psychische Leistungsschwäche, familiäre Probleme, Gedächtnisschwäche - M. Alzheimer(?), depressive Verstimmungen mit Minderung der Lebensqualität
- Haut- und Schleimhautalterung mit immer wiederkehrenden Scheidenentzündungen, Problemen mit der Blase, Augenbrennen mit Entzündungen der Bindehaut
- Herzinfarkttrisiko durch Gefäßverkalkungen, Cholesterin – Zusammenhang vermutet

Risikofaktoren für Osteoporose

- Osteoporose in der Familie
- späte erste-frühe letzte Regel
- Eierstocksentfernung/Klimax
- heller Haut- und Haartyp
- sehr schlanke Gestalt
- übermäßiger Leistungssport
- Kinderlosigkeit
- Bewegungsmangel
- zu wenig Calcium /Vit. D
- einseitige Ernährung
- übermäßig Alkohol ,Nikotin, Kaffee ?



Regeln für eine weiterhin gute Lebensqualität nach dem Wechsel

- Normalgewicht trotz wechseljahrsbedingter Gewichtszunahme anstreben (www.waagemutigen.de)
- Nicht Rauchen
- Gesunde vollwertige Ernährung, genügend Trinken
- Bewegung (Radfahren, Laufen, Wandern, Schwimmen)
- regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen
- Schutzimpfungen (Tetanus, Hepatitis A und B, Grippe, Diphtherie, Polio)
- Beseitigung der hormonmangelbedingten Risiken durch Substitution (Pflanzen, Hormone, Calcium...)





Hormonersatz in den Wechseljahren !?

- Östrogene und Gestagene können die genannten Beschwerden zuverlässig beseitigen – vorübergehender Ersatz ?
- Eine Anpassung der Dosis und der Art der Darreichung (kontinuierlich oder zyklisch) ist erforderlich mit fortschreitendem Alter
- Das zweite Hormon - Gestagen - sollte zum Schutz vor Gebärmutterveränderungen immer dazu gegeben werden (Ausnahme: Entfernung der Gebärmutter)
- Die individuelle Risikokonstellation und die Beschwerden entscheiden über die Notwendigkeit eines Hormonersatzes
- Kontraindikationen und Wünsche müssen beachtet werden

Schaden mir Wechseljahrshormone?

falls Hormone gewünscht oder nötig werden....

- Wechseljahrshormone sind keine "Pille"
- Hormone machen keinen Brustkrebs
(Wachstumsbeschleunigung vorhandener Krebszellen?)
- Hormone schützen vor Osteoporose und Knochenbrüchen
- Hormone machen bei richtiger Gabe und Dosis nicht dick!
- Hormone schützen vor Darmkrebs
- Hormone müssen bei bestimmten Erkrankungen sorgfältig überlegt werden: Krampfadern, Thrombosen, bestehenden Krebserkrankungen, Lebererkrankungen
- Hormonersatz schützt nicht vor Schwangerschaft
- Hormone verschlechtern Herzprobleme bei vorbestehenden Schäden?

Alternativen zum Hormonersatz

- homöopathische Substanzen können Hitzewallungen und depressive Verstimmungen positiv beeinflussen
z.B. Cimicifuga, Hypericin, Pulsatilla, Caulophyllum
- pflanzliche Stoffe mit östrogenem Effekt wirken ebenfalls auf die o.g. Probleme sowie auf Beschwerden, die am Beginn der Wechseljahre durch ein hormonelles Ungleichgewicht hervorgerufen werden



z.B. Cimicifuga, Traubensilberkerze, Johanniskraut, Borretschöl, Eisenkraut (Migräne), Zinnkraut (Verkalkung), Scharfgarbe, Tausendgüldenkraut (Magenprobleme), Gingko / Ginseng bei sexueller Dysfunktion,

.... natürlich Wechseljahrsbeschwerden lindern...

- Akupunktur
- Akupressur
- Sauna, Kneippgüsse, Sitzbäder, Dampfbäder
- Massagen
- Yoga
- Aromatherapie (Duftöle)
- Pflanzentherapie
- Homöopathie



Pflanzenstoffe I/ „Phytotherapeutika“

- Johanniskraut (Hypericin)



- Duftstoffe



- Zypresse (Blutungen)
- Avocado (trockene Haut)
- Wacholder, Lavendel
- Rosmarin (Kopfwegh,)
- Basilikum (Müdigkeit)
- Kampfer (Schlaflosigkeit)
- Zitronengras (PMS)
- Salbei (Depression)

Pflanzenstoffe II

- Salbei (*Salvia officinalis*)
Tee, Pastillen gegen Hitzewallungen
- Mönchspfeffer oder
Keuschlamm (*Agnus castus*)
leicht östrogene Wirkung
- Wanzenkraut (*Cimicifuga*)
krampflösend, lindert Brustspannen
- sechswöchige Trinkkur mit
Salbei, Mönchspfeffer,
Weißdorn und Brombeerblätter



Homöopathie

- Lachsis: bei Hitzewallungen
- Pulsatilla: bei Schlaflosigkeit, Unterbauchschmerzen, Gelenkschmerzen
- Sepia: bei Trockenheit der Scheide, Gebärmuttersenkung, Hitzewallungen, dünnere Haare
- Sulfur: bei Juckreiz der Vulva und der Haut
- Bryonia: "bei prämenstruellem Syndrom", Brustschmerzen, Völlegefühl, Wassereinlagerungen
- Belladonna: bei Hitzewallungen, Nachtschweiß



YOGA

Yogastellungen

Bewegungstherapien wie Yoga dienen dazu, den Körper zu strecken und seine Biegsamkeit zu verbessern. Das ausgesprochen langsame Yogatraining soll entspannen und beruhigen. Durch tiefes Atmen wird die geistige Konzentration verstärkt. Passive Streckbewegungen arbeiten gegen die Schwerkraft und verbessern das Gefühl für Haltung und Gleichgewicht.

Die Arme ruhen auf dem Boden. Die Handflächen zeigen nach oben.



Der Kopf ruht auf einem Kissen, die Schultern nach vorne fallen lassen.

Die Hüften mit den Händen abstützen.



Die Beine leicht geöffnet über den Kopf heben, so daß die Fußzehen auf dem Boden stehen.

Die Babystellung

Diese natürliche Ruhestellung (oben) hilft uns zu entspannen und loszulassen. Mit der Stirn oder Wange auf den Boden legen, Schultern und Arme entspannen, Handflächen nach oben geöffnet.

Der Pflug

Auf den Rücken leggen und langsam die Beine über die Brust heben, dabei die Hüften mit den Händen unterstützen. Dann den Körper weiter anheben, so daß die Füße den Boden hinter dem Kopf berühren (oben). Position so lange halten, wie sie bequem ist. Anschließend die Beine sehr langsam und möglichst gerade in die Ausgangsposition zurück schwenken (rechts).



Je langsamer der Rückzug in die Ausgangsposition, desto stärker das Training der Bauchmuskulatur.



Zurücklehnen, den Kopf auf den Kopf der Partnerin/des Partners legen.

Das Körpergewicht auf der Partnerin/dem Partner ruhen lassen.

Diese Position dehnt und trainiert die Waden- und Oberschenkelmuskulatur.

Eine Übungsmatte oder ein flaches Kissen verwenden.

Das Sandwich

Diese passive Dehnungsübung (oben) streckt die Wirbelsäule und fördert die Entspannung. Über eine Partnerin/einen Partner lehnen, Hals- und Genickmuskulatur entspannen, und dann die Arme nach hinten ausstrecken.

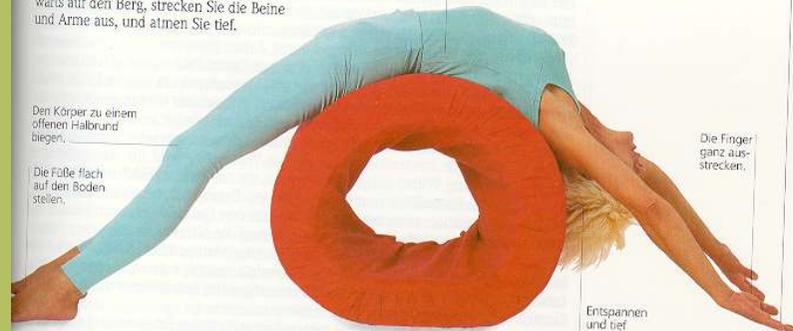
Passive Rückenbeuge

Dazu brauchen Sie ein großes rundes Sitzkissen. Sie können auch einen Berg aus festen Kissen bauen. Legen Sie sich rückwärts auf den Berg, strecken Sie die Beine und Arme aus, und atmen Sie tief.

Die Wirbelsäule soweit wie möglich strecken.

Den Körper zu einem offenen Halbrund biegen.

Die Füße flach auf den Boden stellen.



Die Finger ganz ausstrecken.

Entspannen und tief atmen.

Wo fange ich an ? Was nützt mir persönlich?



- Grundsätzlich ist eine gesunde Lebensführung mit gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Sport zu empfehlen.
- Es gilt, dass nur Frauen mit Beschwerden eine Behandlung brauchen, falls eine solche erwünscht ist.
- Pflanzliche und homöopathische Mittel können bei Bedarf und auf Wunsch empfohlen werden - sie sind bei leichten Beschwerden hilfreich und reichen bei den meisten Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden aus
- Sind die Wechseljahrssymptome individuell nicht tolerabel, oder ist ein hormoneller Ersatz erwünscht, sollte mit der niedrigst möglichen Hormondosis – am besten unter Umgehung des Magen-Darm-Lebertraktes - begonnen werden: Pflaster oder Gel
- Der individuelle Wunsch, keine Hormone zu nehmen, muss respektiert werden – im Gespräch mit dem Arzt werden die individuellen Gründe für oder gegen eine Wechseljahrsbehandlung erwogen.

Buchempfehlungen



1. **Kleine-Gunk , Bernd**
Ihr Einkaufsführer Phytoöstrogene
 - 2003, HAUG SACHBUCH
Mit Pflanzen-Hormonen gesund und fit durch die Wechseljahre. So sind Sie optimal versorgt
 - Euro 7,90

Marion Greillparzer, Martina Kittler
Fatburner Rezepte
mit der erfolgreichen Glyx-Formel
2003, GU Power Food
www.gu-online.de
ISBN 3-7742-2192-8