

WAS TUN BEI ...

Wechseljahres- beschwerden

Ingrid Gerhard, Annette Kerckhoff



Ingrid Gerhard, Annette Kerckhoff
Wechseljahresbeschwerden

Was tun bei ...

Wechseljahres- beschwerden

Ingrid Gerhard
Annette Kerckhoff

KVC | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Gerhard, Ingrid; Kerckhoff, Annette
Wechseljahresbeschwerden

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-91-7

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2019

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Grundlagen: Die Hormone

Funktion der Hormone.....	7
Botenstoffe.....	7
Der hormonelle Regelkreis.....	8
Hormone und ihre Rezeptoren.....	9
Der weibliche Monatszyklus.....	10
Die Geschlechtshormone.....	12
Weitere interessante Hormone.....	15
Hormone und Nerven.....	17
Geschlechtshormone, Schilddrüse und Nebenniere.....	19

Wechseljahre – Zeit des Übergangs

Die Menopause.....	21
Entstehung der Wechseljahre.....	22
Nachlassen der Eierstockfunktion.....	22
Hormonelle Schwankungen.....	23
„Künstliche“ (scheinbare) Wechseljahre.....	24
Die häufigsten Beschwerden.....	24
Vorübergehend oder von Dauer?.....	24

Vorübergehende Beschwerden der Wechseljahre.....	26
Anhaltende Beschwerden des Älterwerdens.....	30
Nachgedanken.....	35
Wie wir den Wechsel bewerten	35
Wechseljahre im Kontext der Kulturen	36
Abschied und Neuanfang	37

Die konventionelle Behandlung

Die Hormontherapie	41
Möglichkeiten und Grenzen der Hormontherapie.....	42
Weitere Therapien	44
Die bioidentische Hormonersatztherapie	44
Medikamente zur symptomatischen Therapie.....	46
Isoflavontherapie.....	47
Unsere Empfehlung	47

Den Lebensstil langfristig verändern

Achtsamkeit und Selbstfürsorge	49
Ernährung.....	51
Ernährung und Darmgesundheit	51
Grundsätzliche Empfehlungen	52

„Phytoöstrogene“ in der Nahrung.....	53
Einkaufsliste für die Über-45-Jährigen	55
Vegane Ideen.....	56
Trinken	57
Allgemeine Hinweise	57
Apfelessig-Honig-Trank	59
Schlaf und Schlafhygiene.....	60
Sport und Bewegung.....	61
Die Körperhaltung: Immer wieder aufrichten	62
Bewegung im Licht und an der frischen Luft.....	64
Wandern und Spaziergehen	65
Nordic Walking	66
Fahrradfahren.....	66
Schwimmen	67
Entspannung.....	67

Die Behandlung der vorübergehenden Beschwerden

Hormonelle Dysbalance allgemein.....	71
Ernährung	71
Nahrungsergänzungsmittel	72
Heilpflanzen.....	73
Homöopathie.....	78

Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit	80
Heilpflanzen	80
Ätherische Öle	83
Kanne Brottrunk	87
Bewegung	88
Hitzewallungen.....	89
Heilpflanzen	89
Wassermanwendungen	91
Allgemeine Tipps gegen Hitzewallungen.....	92
Schlafstörungen	93
Wassermanwendungen: Kühle Fußdusche und Wassertreten	93
Heilpflanzen	93
Weitere Tipps	96

Die Behandlung von Beschwerden des Älterwerdens

„Anti-Osteoporose-Plan“	99
Kalziumreiche Ernährung – auch pflanzlich!.....	99
Vitamin D	100
Kraft- und Vibrationstraining.....	103
Trockenheit von Haut und Schleimhäuten ...	103
Grundsätzliche Empfehlungen	103
Tägliche Körperpflege	104

Pflege der trockenen Mundschleimhaut.....	109
Augenbad und Gesichtsguss bei trockenen Augen	111
Pflege der trockenen Vaginalschleimhaut...	112
Herz-Kreislaufferkrankungen	115
Der „12-Punkte-Wechseljahresfahrplan“	117
Schlusswort	119
Literaturtipps.....	121
Studien und Quellen.....	122
Die Autorinnen	126

Wechseljahre – Zeit des Übergangs

Die Menopause

Die Wechseljahre werden medizinisch als Klimakterium bezeichnet. Gemeint sind damit die Jahre vor und nach der letzten Monatsblutung (Menopause) – ein allmählicher Übergang. Dieser Wechsel geht mit einer Reihe tiefgreifender hormoneller Veränderungen einher, die spürbare Folgen haben können. Wie bereits erwähnt, sinken die Hormonpegel nicht kontinuierlich, sondern sind Schwankungen unterworfen.

In der Regel beginnen die Wechseljahre im Alter zwischen 40 und 50 Jahren. Üblich ist eine Einteilung in drei Abschnitte: Prä-, Peri- und Postmenopause:

- 1. Prämenopause:** In den Jahren vor der letzten Monatsblutung (Prämenopause) wird der Monatszyklus instabiler, er kann länger oder kürzer sein, die Blutung stärker oder schwächer. Trotz dieser Unregelmäßigkeiten besteht nach wie vor die Möglichkeit einer Schwangerschaft, wenn auch mit abnehmender Wahrscheinlichkeit.

- 2. Perimenopause:** Etwa zwischen dem 50. und 55. Lebensjahr findet die letzte Monatsblutung (Menopause) statt. Follikelwachstum, Eisprung und Gelbkörperbildung sind dann nicht mehr möglich.
- 3. Postmenopause:** Die Jahre nach der letzten Regelblutung werden als Postmenopause bezeichnet. Die Hormonschwankungen nehmen langsam ab, die Haut wird spürbar trockener, und die Knochendichte nimmt ab. Hitzewallungen und andere Beschwerden können noch lange weiterbestehen.

Entstehung der Wechseljahre

Nachlassen der Eierstockfunktion

Der Vorrat an Eianlagen schwindet von der ersten Blutung, bei der ein Mädchen noch 300.000 Eianlagen besitzt, kontinuierlich. Mit 40 Jahren sind es nur noch 4.000 bis 8.000 Eianlagen – dies erklärt, warum es im fortgeschrittenen Alter oft nicht einfach ist, schwanger zu werden.

Auf der anderen Seite herrscht gerade in der Prämenopause ein gewisses Chaos, da die Zyklusdauer erheblich schwanken kann. Dies bedeutet

für Frauen, die bislang aufgrund eines regelmäßigen Menstruationszyklus lediglich in Zeiten vor und um den Eisprung verhütet haben, umzudenken und konsequent die ganze Zeit zu verhüten.

Hormonelle Schwankungen

Zunächst geht die Progesteronproduktion der Eierstöcke zurück, die Abstände zwischen den Perioden verkürzen sich. Kommt es in dieser Phase zu einer Schwangerschaft, sind Fehlgeburten durch einen Progesteronmangel häufig. Die Hirnanhangsdrüsenhormone werden verstärkt ausgeschüttet, um die Eierstöcke zur weiteren Arbeit zu motivieren, was zu höheren Östrogenwerten führen kann. Dieses Ungleichgewicht zwischen höherem Östrogen und niedrigerem Progesteron bewirkt bei vielen Frauen bereits die ersten Wechseljahresbeschwerden.

Phasen von praktischer Beschwerdefreiheit und einigermaßen regelmäßigen Zyklen wechseln sich mit Phasen psychischer Labilität, Schlafstörungen, Hitzewallungen und verkürzten oder verlängerten Zyklen und Periodenblutungen ab.

Die Behandlung der vorübergehenden Beschwerden

Im folgenden Text wollen wir auf die Beschwerden und ihre Behandlung näher eingehen. Sehen Sie die Ausführungen über den Lebensstil bitte als Grundlage der Selbstbehandlung an und setzen Sie möglichst erst diese um. Im zweiten Schritt kommen dann die folgenden Maßnahmen zum Einsatz.

Hormonelle Dysbalance allgemein

Ernährung

Eine Ernährung, die reich an Gemüse und Lebensmitteln mit einem niedrigen glykämischen Index (also wenig weißen Zucker und Weißmehl) ist, kann Beschwerden der allgemeinen hormonellen Dysbalance reduzieren. Eingeschränkt werden sollte der Verzehr von tierischen Fetten (Fleisch) und Eiweißen (Milchprodukten). Günstig sind auch regelmäßige Entgiftungsmaßnahmen der Leber z. B. durch Fastenkuren, Therapien zur Leberstärkung und Darmsanierung.

Zudem möchten wir Ihnen „Dinner cancelling“ empfehlen, also den Verzicht aufs Abendessen. Alternativ kann, wenn man abends essen möchte oder muss, das Frühstück übersprungen werden. Ziel ist es, eine 16-stündige Pause zwischen zwei Mahlzeiten zu erreichen. Das entlastet den ganzen Stoffwechsel und ist zudem die einfachste Methode, wenn man Gewicht verlieren oder halten möchte. Diese lange Pause der Nahrungsaufnahme wird heute auch als „intermittierendes Fasten“ bezeichnet.

Nahrungsergänzungsmittel

Folgende Nahrungsergänzungsmittel können zusätzlich sinnvoll sein:

- Antioxidantien, wie zum Beispiel Vitamin C und Vitamin E.
- Sehr wichtig ist zudem die Einnahme von Vitamin D, das die Östrogen- und Progesteronrezeptoren herunterreguliert.
- Magnesium ist notwendig für Knochen, Skelettmuskulatur und die Muskulatur vieler Organe, so auch der Blutgefäße. Magnesium ist auch wichtig für den Schlaf.

- Jod, besonders die molekulare Form (Apotheke!) nicht nur für die Schilddrüse, sondern für alle Hormondrüsen und die Brust
- Grünteeextrakt (z. B. Tigovit) und die sekundären Pflanzenstoffe Lycopin (vor allem in Tomaten enthalten) sowie Curcumin (aus der Kurkumawurzel)

Heilpflanzen

Mönchspfeffer

Mönchspfeffer oder Keuschlamm (*Agnus castus*) in pflanzlichen Fertigarzneimitteln (z. B. Agnolyt® Madaus Kapseln oder Tinktur, Agnucaston® Filmtabletten, Femicur® N Kapseln) ist in der Prämenopause angezeigt, um den Hormonhaushalt zu harmonisieren. Die Namen Mönchspfeffer und Keuschlamm kommen von ihrer historischen Verwendung: Sie wurden früher den Mönchen verabreicht, um die sexuellen Gelüste zu dämpfen.

Heute ist *Agnus castus* wegen der inzwischen erforschten progesteronähnlichen Inhaltsstoffe auch für Frauen zu Beginn der Wechseljahre interessant. Es ist die Phase, in der Beschwerden,

Schlafstörungen

Wasseranwendungen: Kühle Fußdusche und Wassertreten

Wenn man kalte Füße hat, kann man nicht einschlafen – das ist sogar wissenschaftlich untersucht. Sorgen Sie also nachts für warme Füße, z. B. mit einer Wärmflasche am Fußende.

Wer aktiv etwas für die Fußdurchblutung tun will, kann abends Waden und Füße kurz kühl abduschen und gleich ins warme Bett schlüpfen. Zur besseren Fußdurchblutung können Sie auch regelmäßig Wassertreten in wadenhohem kaltem Wasser.

<p>Achtung: Anwendungen mit kaltem Wasser nur bei warmen Füßen und Beinen durchführen.</p>

Heilpflanzen

Schlaftee mit Melisse, Hopfen und Weißdorn

Ein Schlaftee für Frauen in den Wechseljahren kann gut aus Melissenblättern, Hopfenzapfen und Weißdornkraut bestehen. Die Melisse beruhigt bei nervösen Beschwerden, Hopfen wirkt

Die Wechseljahre sind keine Krankheit, aber manche Frauen leiden sehr unter den Beschwerden, und der Gang zum Frauenarzt wird sinnvoll und notwendig. Gut informierte Frauenärztinnen oder -ärzte werden zunächst Maßnahmen zur Linderung empfehlen, die langfristig und ohne Nebenwirkungen helfen. Dazu zählen Veränderungen des Lebensstils ebenso wie Anwendungen der Naturheilkunde und Komplementärmedizin.

Die gute Nachricht ist: Allein die Regulation des Lebensstils kann viel bewirken. Zudem gibt es sanfte Anwendungen zur Begleitung des Übergangs.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und vor allem Gelassenheit, um den neuen Lebensabschnitt gebührend zu begrüßen.

ISBN 978-3-945150-91-7



www.kvc-verlag.de