

Wechseljahre / Wandeljahre

Der Anfang vom Ende oder der Anfang von etwas Neuem?

von HP Karin Ritter

Gesetzmäßigkeit der Zeitstrukturen

In einer Gesellschaft, die an ewige Jugend, den chirurgischen und medikamentösen Machbarkeitswahn glaubt, haben Wechseljahrbeschwerden eigentlich keinen Platz. Hinzu kommt, dass Medizin noch immer von Männern dominiert wird und die Symptome nur bei Frauen auftreten. Aus Wechseljahren ist eine Krankheit geworden, die man bekämpfen muss, weil der Verlust von Jugend, Gesundheit und Vitalität droht.

Für die Industrie sind Wechseljahre hochinteressant, denn alles, was eine Verzögerung der hormonellen Umstellung oder Unterdrückung der Symptome verspricht, lässt sich gut verkaufen.

Der allgemeine Trend, immer jung und attraktiv sein zu wollen, verstellt den Blick für natürliche, vorgegebene Zeitstrukturen, dennoch wirken sich die Gesetzmäßigkeiten der Zeitstrukturen auf alle Lebensvorgänge aus.

Im Altertum war die Betrachtungsweise selbstverständlich, dass der Mensch nicht als eine isoliert lebende Funktionseinheit zu verstehen, sondern in einem umfassenden zeitlich-rhythmischen Weltzusammenhang zu begreifen ist; dass seine Lebensspanne in sogenannten Lebensalterstufen verläuft, die jeweils einen Zeitraum von sieben Jahren umfassen. Die Sieben war eine wichtige Ordnungszahl, reprä-

sentiert durch die sieben Planeten des Himmels – Neptun und Pluto waren noch nicht entdeckt – und durch die vier Mondphasen zu je sieben Tagen. Deshalb war die Übernahme des Siebener-Ordnungsprinzips für die Einteilung der Lebensspanne logisch.*

Philo von Alexandrien, ein jüdischer Philosoph, der zu Beginn unserer Zeitrechnung gelebt hat, beschrieb diese Phasen in Verbindung mit körperlichen Zeichen. In Anlehnung an seine Erkenntnisse heißt das:

- Am Ende der ersten sieben Jahre erfolgt der Zahnwechsel, Zeit der Schulreife.
- 14 Jahre; Pubertät und Eintritt ins Jugendalter.
- 21 Jahre; Knochenwachstum wird abgeschlossen, Eintritt ins Erwachsenenalter.
- 28 Jahre; die Seele ist nachgekommen, Verantwortung wird übernommen.
- 35 Jahre; in der Regel ist die Familienplanung abgeschlossen; „Frausein“ oder die Mutterschaft kann genossen werden; hier setzt die Zellalterung ganz langsam ein.
- 42 Jahre; die Zeit der kritischen Überprüfung beginnt, viele Frauen ändern zu diesem Zeitpunkt ihre persönlichen Lebensumstände und/oder wagen eine berufliche Veränderung und verabschieden ihre Fruchtbarkeit endgültig.
- 49 Jahre; oft Phase der Verunsicherung durch das Ringen

um das neue Gleichgewicht des Organismus, die ersten körperlichen Veränderungen machen sich bemerkbar.

- 56 Jahre; eine neue Lebensphase beginnt, Reife bestimmt die nächsten Entwicklungsschritte.
- 63 Jahre; die hormonelle Umstellung ist abgeschlossen, die Weisheit hat Platz.

Man sieht, dass körperliche Veränderungen, wie Zahnwechsel oder Pubertät, seelisch-geistige Entwicklungen begleiten. Diese Übergänge in eine neue Lebensphase gehen nicht immer reibungslos und friedlich vonstatten, sondern zeigen sich manchmal durch heftige seelische Turbulenzen.

Das ist in den Wechseljahren genauso, durch körperliche Veränderungen wird der nächste Entwicklungsschritt angezeigt. Etwa zwei Jahrsiepte verbringen Frauen in dieser Entwicklungsphase. Das kann ein leichter Prozess oder eine Krisensituation sein, in Abhängigkeit

* Aktuelle Erkenntnisse belegen die Beobachtungen der alten Ärzte. Bei zahlreichen Lebensvorgängen lässt sich eindeutig die Dominanz einer circaseptanen (siebener) Periode nachweisen.

Prof. Dr.med. G. Hildebrandt, der 1992 ein Buch zum Thema „Chronobiologie in der Naturheilkunde“ geschrieben hat, sagt dazu: „Es besteht natürlich die Frage, wie es möglich sein kann, dass die so augenfällige Zeitstruktur der Circaseptan-Periodik (siebener Rhythmus) im Laufe der Zeit so weitgehend in Vergessenheit geraten konnte, dass sie erst wieder neuentdeckt werden musste.“



von den persönlichen Lebensumständen und von der Einstellung zu Veränderungen oder der Angst davor. Etwa zwischen 42 und 49 Jahren beginnt die Loslösung und der Abschied von der biologischen Fruchtbarkeit. Ab etwa Mitte Fünfzig stellt sich ein neues Gleichgewicht innerhalb des Organismus ein. Was viele Frauen anfänglich als Verlust empfinden, bringt aber auch eine neue Art von Freiheit: Unabhängigkeit vom Fruchtbarkeitszyklus mit allen seinen Beeinträchtigungen und Schwankungen im körperlichen und seelischen Wohlbefinden.

Die persönliche Einstellung ist entscheidend. Man kann die neue Entwicklung neugierig begrüßen, oder nur die negativen Seiten der Wechseljahre sehen - dann nimmt „Frau“ nur die beginnenden Abbauprozesse wahr und fühlt sich alt, hilflos und hässlich.

Die Wechseljahre bringen Frauen zwar in den Lebensabschnitt der abnehmenden körperlichen Kräfte, aber auch in das Hoch der geistigen Reife und Lebenserfahrung. Es ist ein wunderbares Lebensgefühl, die nächsten Entwicklungsschritte endlich selbst und „selbst-bewusst“ zu bestimmen. Reife Frauen, die ihren Wert kennen und ihre Stärken einsetzen, wirken häufig sehr erfolgreich im beruflichen und/oder sozialen Umfeld sowie innerhalb der Familie.

Leider werden viele Frauen, denen der Gedanke an die Wechseljahre Unbehagen bereitet, von Verlustängsten geplagt. Hier ist der Therapeut gefragt in der Beantwortung der anstehenden Fragen:

- Verlust der Fruchtbarkeit?
Es ist klug von der Natur eingerichtet, dass die Fruchtbarkeit schwindet, bevor „Frau“ zu alt ist, um Kinder aufzuziehen.

Es bleibt die Lust und Freude an der Sexualität.

- Verlust des jugendlichen Aussehens?

Es ist klug von der Natur eingerichtet, dass alle Zeichen verschwinden, die eine „Paarungsbereitschaft“ signalisieren, wenn die Zeit dafür vorbei ist.

Die neue Anziehung wird durch Reife und Erfahrung bestimmt.

- Verlust der Mutterrolle?
Gut, dass Kinder ihre eigenen Wege gehen, wenn die Mütter ihnen das *Laufen* beigebracht haben.

Endlich hat „Frau“ Zeit für ihre Bedürfnisse.

- Verlust der Vitalität?
Die Zeit des „Ackerns“ ist vorbei, jetzt kann geerntet werden. Dazu gehört auch das bewusste Haushalten mit den körperlichen Kräften.

Innere Ruhe und Gelassenheit sind angesagt.

Das Thema der Wechseljahre heißt **nicht Verlust, sondern Losslassen**, um eigene Bedürfnisse zu erkennen und Raum für Neues zu schaffen. Die Kulturen, welche die Weisheit des Alters schätzen, speziell der reifen Frauen, kennen keine Wechseljahrsbeschwerden.

Stellung der Hormone im weiblichen Organismus

Hormone sind Stoffe, die in definierten Strukturen des Körpers (den endokrinen Organen) produziert werden und meist über das Blut ihre Erfolgsorgane erreichen. Bereits in sehr geringen Konzentrationen beeinflussen und regulieren sie alle lebenswichtigen Tätigkeiten des Organismus – den Stoffwechsel, das Wachstum und die Fortpflanzung. Die spezifische Hormonwirkung wird über Hormonrezeptoren vermittelt. Hormonbildungsstätten sind: Gehirn, Schilddrüse

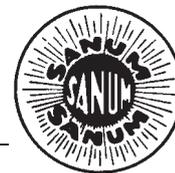
und Nebenschilddrüse, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Eierstöcke und Hoden. Selbst der Magen-Darmtrakt ist zur Hormonbildung fähig.

Im Teenageralter beginnt der Hypothalamus mit der Ausschüttung eines Hormons, das die Hirnanhangdrüse zur Abgabe eines follikelstimulierenden Hormons (FSH) veranlasst, das auf die Eierstöcke einwirkt. In den dort entstehenden Follikeln wird Östrogen gebildet. Bei Erreichen einer bestimmten Konzentration wird die FSH-Abgabe eingestellt und dafür LH, lutenisierendes Hormon, sezerniert. Ein bis zwei Tage später platzt der Follikel und das Ei wird frei, es kommt zum Eisprung. Jetzt wird statt Östrogen Progesteron hergestellt, um die Gebärmutter auf die Schwangerschaft vorzubereiten. Findet keine Befruchtung statt, stellt der Eierstock die Progesteronproduktion ein, die Gebärmutterschleimhaut wird abgestoßen, es kommt zur Regelblutung und der Zyklus beginnt von vorn. Östrogen baut die Gebärmutterschleimhaut auf, Progesteron lässt das Endometrium (Gebärmutterschleimhaut) heranreifen.

In den Wechseljahren hört dieser Zyklus allmählich auf, die stimulierenden Hormone werden immer mehr reduziert, bis ihre Produktion schließlich ganz eingestellt wird.

Die Natur hat diese Vorgänge als ganz natürlich und problemfrei angelegt; unsere Großmütter und Urgroßmütter erlebten ihren Wechsel gewöhnlich auch so, aber viele Frauen machen heute andere Erfahrungen.

Der Beginn der Wechseljahre ist sehr individuell. Bei manchen Frauen verändert sich der meist relativ konstante Rhythmus des weiblichen Zyklus um das 40., bei anderen um das 50. Lebensjahr.



Oft löst sich der Menstruationsrhythmus auf, bewegt sich einige Zeit im Chaos der hormonellen Schwankungen, bis sich ein neuer Rhythmus einstellt. Aber es gibt auch Frauen, bei denen von jetzt auf gleich die Blutung verschwindet und es außer ein paar sporadischen Hitzeanflügen keinerlei Beschwerden gibt. Das sind leider die wenigen Ausnahmen.

Es gibt keine einheitliche Form der Veränderung, alles ist möglich: Dauerblutungen, zu seltene Blutungen, unterschiedlich starke Blutungen, lange Pausen zwischen den Blutungen und auch Phasen mit völlig normalen Menstruationszyklen. Irgendwann gegen Ende der 40er Jahre hören die Eisprünge ganz auf. Ein bis zwei Jahre später findet dann die letzte Menstruationsblutung statt, danach sprechen wir von der Menopause. Erst wenn die Regel ein Jahr lang ausgeblieben ist, kann man davon ausgehen, dass die Menstruation beendet ist und keine Regelblutungen mehr stattfinden werden.

Durch das Hormonchaos werden Nervenzellen aktiviert, die für Temperatur- und Herzregulation verantwortlich sind. Auch eine Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse kann den Periodenzyklus stören.

Wie schon erwähnt, beeinflussen die Hormone alle wesentlichen Körperfunktionen, und zwar nicht isoliert, sondern in ihrem Zusammenspiel.

Viele Jahre hat man geglaubt, oder glaubt es immer noch, dass die Östrogene beim Knochenaufbau eine entscheidende Rolle spielen. Man nahm an, dass mit der Abnahme der Östrogenkonzentration ein Knochenabbau einherginge und machte Östrogenmangel für die Osteoporose, Herz-Kreislauf-Er-

krankungen und eine Erhöhung des Cholesterinspiegels verantwortlich.

Es stimmt, dass Östrogene bei allen „aufbauenden“ Tätigkeiten des Organismus beteiligt sind, denn darin liegt ihre Aufgabe im weiblichen Organismus. Aber daraus abzuleiten, dass ihr Rückgang nach den Wechseljahren die alleinige Ursache verschiedenster Erkrankungen wie Osteoporose, Herzinfarkt usw. sei, erscheint allerdings fragwürdig.

Wenn man überlegt, dass bei Frauen vor der Geschlechtsreife oder während der Stillzeit im Organismus kein oder nur wenig Östrogen vorhanden ist, fragt man sich, warum in den Wechseljahren dieser Mangelzustand plötzlich ein Risiko darstellen soll.

Östrogen- und Progesteronwirkung

a. Östrogen

- baut die Gebärmutterschleimhaut auf
- regt die Zellen in den Brüsten an
- vermehrt das Fettgewebe
- fördert die Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe
- kann Kopfschmerzen und depressive Stimmung fördern
- reduziert den Sauerstoffspiegel der Zellen
- führt zu stärkerer Blutgerinnung
- hemmt geringfügig die Osteoklastentätigkeit (Knochensubstanz abbauende Zellen)
- behindert die Zinkaufnahme (es kommt zum Kupferüberschuss)
- senkt den Gefäßtonus
- mindert die Wirkung des Schilddrüsenhormons
- wird verdächtigt, das Risiko von Endometrium- und Brustkrebs zu erhöhen

b. Progesteron

- baut die Gebärmutterschleimhaut um

- sichert das Heranreifen des Embryos
- schützt vor Veränderung des Brustgewebes (Knötchen, Geschwülste)
- unterstützt den Fettabbau
- wirkt harntreibend (entwässernd)
- normalisiert den Blutzuckerspiegel
- unterstützt die Schilddrüse
- normalisiert den Zink- und damit auch den Kupferspiegel
- unterstützt die Sauerstoffversorgung der Zellen
- regt Osteoblasten an, fördert also den Knochenaufbau
- stärkt den Gefäßtonus
- wirkt antidepressiv
- mindert das Risiko von Gebärmutter- und Brustkrebs.

Diese perfekte Einrichtung der Natur wird leider allzu oft nachhaltig durch die Einwirkung von Umwelt, unnatürlicher Lebensweise, einschließlich Ernährung, und vieler Medikamente gestört. Dazu gehören auch alle synthetischen Hormone.

So entsteht z.B. durch die Einnahme synthetischer Hormone zur Schwangerschaftsverhütung, Aknebehandlung und sonstiger gynäkologischer Beschwerden ein hormonelles Ungleichgewicht, meist zu Ungunsten des Progesterons, so dass häufig eine Östrogendominanz vorliegt.

Verstärkt wird dieser *relative Überschuss* an Östrogen durch die vielen chemischen Substanzen, die eine östrogene Wirkung auf unseren Organismus haben. Die Kunststoffindustrie produziert viele dieser Fremdöstrogene, die als Zerfallsprodukte in Möbeln, Teppichen, Farben, Plastikartikeln und vielem mehr erscheinen. Diese Stoffe binden an die Östrogenrezeptoren des Körpers und lösen dort eine viel stärkere Reaktion aus als das



Östrogen selbst. Außerdem ist diese Bindung sehr stabil, so dass die Stoffe sehr lange im Körper verbleiben.

Symptome einer Östrogen-dominanz:

- Empfindlichkeit der Brüste
- Allergien
- beschleunigter Alterungsprozess
- Schilddrüsendysfunktion mit kalten Händen und Füßen
- Haarausfall
- Angst und innere Unruhe
- Ansatz von Fettgewebe an Bauch, Hüften und Schenkeln
- Erschöpfung
- häufige Kopfschmerzen
- Stimmungsschwankungen bis zu Depressionen
- Myombildung
- Wassereinlagerung im Gewebe
- Schlaflosigkeit
- Konzentrationsstörungen

Symptome des Klimakteriums:

- Brustspannungen und -schmerzen
- Hitzewallungen mit Schwitzen
- Unruhe, Schlafstörungen
- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Stimmungsschwankungen, Melancholie
- häufiges Weinen ohne ersichtlichen Grund
- Ohrensausen
- Herzklopfen
- Wasseransammlungen im Gewebe
- Blasenschwäche
- gestörte Scheidenflora mit Pilzinfektionen
- Venenprobleme
- Schleimhauttrockenheit im Mund- und Scheidenbereich

Die Übereinstimmung der Symptome bei Östrogendominanz und Klimaxbeschwerden ist schon sehr deutlich.

Möglichkeiten der Hormon-substitution

1. Hormonersatztherapie (HET)

Die Schulmedizin empfiehlt sehr häufig eine Hormonersatztherapie bei klimakterischen Beschwerden und als Vorbeugung von Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Alzheimer und anderen Erkrankungen. Die Meinungen über Nutzen und Risiko dieser Behandlung sind sehr kontrovers.

Zum Einsatz kommen niedrig dosierte Östrogen/Gestagen-Präparate in den unterschiedlichsten Darreichungsformen: Tabletten, Injektionen, Cremes, Gele, Pflaster etc.

Für Frauen, die nicht bereit sind, die Ernährung und/oder die Lebensumstände zu ändern, den natürlichen Alterungsprozess zu akzeptieren, und die es gewohnt sind, alle Wehwehchen durch Pillen zu unterdrücken, ist das eine sehr bequeme Therapie.

Die jüngsten Ergebnisse der *Women's Health Initiative (WHI)*-Studie und der *Million Women*-Studie zeigen die Nachteile einer HET auf. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen stieg entgegen der Erwartungen sogar leicht an. Auch das Risiko, Thrombose oder Brustkrebs zu entwickeln, ist erhöht. Man geht zur Zeit davon aus, dass jede hundertste Frau, die länger als fünf Jahre Hormone einnimmt, eine dieser schwerwiegenden Nebenwirkung erleidet.

Positiv vermerkt wurde eine Risikosenkung für Osteoporose und Darmkrebs. *Vermutet* wird auch eine vorbeugende Wirkung bei Alzheimer und Parkinson.

In Zahlen gemessen, liegen die Risiken einer Hormonersatztherapie höher als der Nutzen. Deshalb empfiehlt das Bundesinstitut für Arznei-

mittel und Medizinprodukte (BfAM) die HET nur noch bei sehr starken Wechseljahrbeschwerden. Dabei sollte die niedrigste wirksame Dosis über einen möglichst kurzen Zeitraum von nicht mehr als 1-2 Jahren angewendet werden. Sicher gibt es medizinische Indikationen für eine HET, aber diese Gründe sollten einer Risikoabwägung standhalten.

2. „Natürliches“ Progesteron und Yamswurzel

Diese Bezeichnung ist irreführend, denn es handelt sich um ein im Labor synthetisch hergestelltes Hormon, allerdings aus natürlichen Grundstoffen pflanzlicher Herkunft.

Die Grundsubstanz heißt Diosgenin, das in der mexikanischen Yamswurzel vorkommt. Das Hormon ist von der Struktur her identisch mit dem körpereigenen Progesteron. Der amerikanische Arzt Dr. Lee setzt seit über 20 Jahren „natürliches“ Progesteron ein, linderte damit Wechseljahrprobleme spürbar und meldet große Erfolge bei Osteoporose. Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

In Mexiko wird die Yamswurzel in der Erfahrungsheilkunde bei diversen Frauenleiden und bei Krämpfen eingesetzt. Extrakte der Yamswurzel (Diosgenin) werden auch pulverisiert in Kapseln oder Cremes angeboten.

Diosgenin gleicht ohne Nebenwirkungen eine Östrogendominanz aus, es besetzt die Progesteronrezeptoren, wirkt wie Progesteron und harmonisiert den Hormonhaushalt. Diosgenin stimuliert auch die Produktion von DHEA (DeHydroEpiAndrosteron) in den Drüsen der Nebennieren. DHEA gilt als „verjüngend“, das heißt, es *verlangsamt* den Alterungsprozess. Mit der mexikanischen Yamswurzel



kann eine künstliche Hormonbehandlung umgangen werden.

Ideale Ergänzungen sind Borretsch- oder Nachtkerzenöl (z.B. Biofrid Plus Kapseln), ein Vitaminkomplex und eine Hopfen-Kur.

Der Eingriff in den Hormonhaushalt erfolgt bei der Diosgenincreme am sanftesten. In Deutschland ist der freie Verkauf von Cremes oder Kapseln mit Diosgenin erlaubt, dagegen sind alle Zubereitungen mit Progesteron rezeptpflichtig.

Auch für Männer hilfreich

Die Veränderung des Hormonstoffwechsels findet bei Männern und Frauen statt, nur bei Männern werden die physischen und psychischen Begleiterscheinungen neu-deutsch als „Midlife-Crisis“ bezeichnet. *Ein* Anzeichen einer Dysbalance der Hormone bei Männern kann eine Prostatavergrößerung sein, der Einsatz von Diosgenincreme war bei unseren Patienten erfolgreich.

3. Phytohormone (Soja, Hopfen, Kressesamen etc.)

Phytohormone sind Pflanzenstoffe mit östrogenähnlicher Struktur und Wirkung auf den menschlichen Organismus. Ihre Wirksamkeit ist aber um ein Vielfaches geringer als die von synthetischem Östrogen. Man schließt daraus, dass die Krebsgefahr deshalb um den gleichen Faktor geringer sein müsste, zumal feststeht, dass in asiatischen Ländern, in denen sehr viel Sojaprodukte verzehrt werden, die Brustkrebsrate viermal geringer ist als in den USA.

4. Homöopathische Hormone

Homöopathisch aufbereitete Hormone (Östrogen und Progesteron) eignen sich sehr gut zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden.

Ernährung und Bewegung sind das Wichtigste

Spätestens, wenn sich klimakterische Beschwerden einstellen, ist es Zeit, **Lebens- und Essgewohnheiten** kritisch zu überprüfen. Mit zunehmendem Alter sinkt der Kalorienbedarf und der Körper toleriert Ernährungssünden nicht mehr.

Entsäuerungs- und Entschlackungskuren oder Heilfasten lassen erstaunlich viele Symptome verschwinden, wie Herzrasen, Hitzeschübe, Knochensteifigkeit, Schlafstörungen, Depression usw. Danach lassen sich auch am leichtesten eingeschlichene negative Ernährungsgewohnheiten korrigieren.

Fruchtsäfte, Cola, Kaffee, Nikotin, Alkohol, tierische und zu lange erhitzte Fette, Bewegungsmangel, Beruhigungsmittel (Tranquilizer), mehr als 20 Gramm Zucker täglich sind über den Umweg der starken Säurebildung wahre „Calciumräuber“. Aber auch negative Gefühle wie Hass, Ärger und Neid wirken sich jetzt doppelt schädlich aus.

Bis zum Einsetzen der Wechseljahre hat „Frau“ die Möglichkeit, über die Monatsblutung einen Teil der anfallenden Stoffwechselschlacken zu entsorgen. Während der Prämenopause und Postmenopause kommt es durch das hormonelle Chaos zu Stoffwechsel- und Ausscheidungsstörungen. Es fallen vermehrt Säuren an, die der Körper nur ausscheiden kann, wenn er sie durch basische Mineralien neutralisiert. Gerade diese Mineralien fehlen jedoch zunehmend, und der Körper greift als Notmaßnahme auf körpereigene Mineralien zurück. In erster Linie auf das Calcium aus Zähnen und Knochen. Es kommt zur Entmineralisierung und damit zur Osteoporose.

Eine Ernährung mit viel Calcium pflanzlicher Herkunft und ausrei-

chend Vitamin D, dazu regelmäßige körperliche Aktivitäten und die weitgehende Vermeidung der genannten Risikofaktoren, sind die einfachsten und wirksamsten Mittel gegen Osteoporose. Eine gezielte Entsäuerungstherapie lässt viele Beschwerden umgehend verschwinden.

Jugendliche und Erwachsene benötigen jeden Tag 1000 bis 1500 mg Calcium. Diese Menge ist zwar in einem Liter Milch enthalten, kann aber aus käuflicher Milch in der Regel nicht verwertet werden. Viel besser verwertet wird *Calcium* aus grünem Gemüse (z.B. Grünkohl, Broccoli, Porree), Vollkornprodukten und vielen frischgepressten Fruchtsäften.

Vitamin D ist in Seefischen, Margarine und Butter enthalten. Bei ausreichender Sonnenbestrahlung – Übertreibung führt zur Übersäuerung – kann der menschliche Organismus das Vitamin selbst herstellen.

Regelmäßige körperliche Aktivitäten unterstützen den Knochenaufbau, helfen gegen Gewichtszunahme, Durchblutungsstörungen, Kurzatmigkeit, steife und schmerzende Gelenke, schnelle Ermüdbarkeit, Harn-Inkontinenz und Depression. Wichtig ist auch beim Sport, Spaß zu haben ohne verbissenes Training. Joggen, Radfahren, regelmäßiges zügiges Gehen, Schwimmen, Tanzen oder Gymnastik sind gute Möglichkeiten der Bewegung, wobei hier gilt, nicht viel hilft viel, sondern regelmäßig hilft viel. Wer bis zum 50. Lebensjahr eher unsportlich gelebt hat und plötzlich das Krafttraining im Fitness-Studio entdeckt, kann seinem Körper eher schaden als helfen. Es ist wie bei allem, die richtige Dosis ist wichtig. Aktiv werden kann man in jedem Alter. Man sollte sich allerdings so



bewegen, wie es Alter und Gesundheitszustand erlauben.

Frühzeitiges Umdenken und Umstellen alter **Ernährungs- und Lebensgewohnheiten** sind angesagt! Eine **positive Lebenseinstellung**, Zufriedenheit in Beruf und Familie, gute Freunde und Gelassenheit sind die besten Mittel gegen die meisten Beschwerden.

Wandeljahre!?

Die Wechseljahre konfrontieren Frauen sehr viel deutlicher als Männer mit dem Alter. Es erfordert viel Mut, sich dem Älterwerden zu stellen, denn damit verbinden wir oft Krankheit, Verfall, Pflegebedürftigkeit und Tod. Alles Themen, die gern tabuisiert werden, obwohl der Anteil alter Menschen in unserer Gesellschaft steigt.

Das Therapieangebot an Frauen, die Beschwerden und Wirkungen der Wechseljahre mit einer jahrelangen Hormonsubstitution zu mildern oder aufzuheben, ist nichts anderes als der Versuch, biologische Veränderungen künstlich zu verlangsamen bzw. zu verhindern. Wir leben in einer Zeit, in der in sämtliche Lebensvorgänge massiv eingegriffen wird. Gentechnologie und Fruchtbarkeitstechnologien sind nur Beispiele. Die Medikation ganzer Lebensabschnitte spielt dabei ebenfalls eine bedeutende Rolle und betrifft in erster Linie die Frauen.

Gegenwärtig werden für die Zeit von der Pubertät bis zur Bahre Hormone empfohlen: angefangen mit der Pille als Empfängnischutz, als Aknetherapie, als Schmerztherapie bei PMS bis hin zu den fast schon selbstverständlichen Präparaten für die Zeit der Prä- und Postmenopause. Damit lassen Frauen über Jahre und Jahrzehnte hinweg ihren Organismus manipulieren.

Der wirtschaftliche Faktor spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle. Den Frauen wird in schwärzesten Farben dargestellt, wie es ihnen ohne die Segnungen der Hormone gehen wird. ALT, GEBEUGT, FALTIG und SENIL sind die Zauberworte, die Frauen widerspruchslos schlucken oder kleben lassen.

Kurzfristig sind die Ergebnisse bestechend, aber langfristig??

Die Leber, ohnehin schon überfordert durch Umweltgifte und Nahrungszusätze, muss auch die künstlichen Hormone abbauen. Das führt zu Müdigkeit und Erschöpfung und einer langsamen, aber unaufhaltsamen Schwächung des Organismus.

Frauen müssen sich dieser Entwicklung viel bewusster entgegenstellen. Sie müssen viel stärker mitentscheiden, was für sie das Richtige ist. Es geht nicht darum, Hormonsubstitution generell abzulehnen, sondern individuelle Entscheidungskriterien zu entwickeln und sich über äußere Normen hinwegzusetzen. Entscheidungen darf „Frau“ sich nicht verordnen lassen. Die Wechseljahre sind aus ganzheitlicher Sicht eine **Botschaft der Natur**: „Die turbulenten Zeiten sind vorbei, bereite dich auf ruhigere Zeiten vor“.

Wechseljahre bringen Veränderungen, die altersgemäß viele Vorteile bringen:

- Ich weiß, wer ich bin, was ich kann; ich setze mich selbstbewusst durch beim Chef, beim Partner usw.
- Ich brauche keinen Sexpartner, sondern einen Lebenspartner, mit dem ich neue Qualitäten entdecken kann.
- Die Kindererziehung ist abgeschlossen, Enkelkinder kann

man genießen und wieder abgeben.

- Ich denke an mich und lasse es mir gut gehen, bin unabhängig von Trends und Mode, denn ich habe meinen persönlichen Stil gefunden.

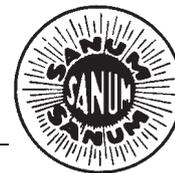
Die Kontroverse um das Für und Wider von Hormonsubstitutionen ergibt sich aus einem weiteren, grundsätzlichen und schon angesprochenen Aspekt. Sollen biologisch-körperliche Veränderungen und Beschwerden grundsätzlich als Störungen aufgefasst und beseitigt werden, oder können sie auch als notwendige Erfahrung und als Anstoß zur Veränderung gesehen werden? Können körperliche Veränderungen notwendige Voraussetzungen für die seelische und geistige Entwicklung sein? Wann sind die Beschwerden behandlungsbedürftig, und wann ist es nötig, sie zu akzeptieren? Die Gefahr bei der kritiklos angenommenen Hormontherapie besteht darin, dass „Frau“ – abgesehen von der Gefahr der Nebenwirkungen und Risiken – diese wichtige Entwicklungsphase verpasst.

Ich möchte jede Frau ermutigen, sich diese Fragen zu stellen und eine für sich ganz individuelle Entscheidung zu treffen, und alle Therapeuten auffordern, nicht Trends zu folgen, sondern aufzuklären.

In unserer Gesellschaft fehlen die wunderbaren, weisen Großmütter, die selbstbewusst ihr eigenes Leben genießen und ausgleichend, liebevoll und tolerant zwischen den Generationen vermitteln.

Thema Calcium und Milch

In Ratgebern zum Thema Calciumversorgung und Osteoporose liest



man immer wieder, das die eiweiß- und calciumreiche Milch für Frauen ab 40 sehr förderlich sei, um der Osteoporose vorzubeugen. Und die Werbung macht uns glauben, Milch sei ein Stück "Lebenskraft" und pure Natur.

Frischmilch enthält Wachstumshormone, damit die kleinen Kälbchen in kurzer Zeit ihr Körpergewicht vervielfachen können, sie brauchen sehr viel mehr Stimulation durch Proteine und Hormone als beispielsweise Säuglinge oder Kleinkinder. In dieser Hinsicht ist die Potenz von Kuhmilch bereits für Kleinkinder zu hoch.

Für Erwachsene ist Milch gänzlich ungeeignet, der Pionier der biologischen Krebsheilkunde Dr. Karl Windstosser sagte dazu: „Erwachsene dürfen keine Wachstumshormone trinken. Bei ihnen kann nichts mehr wachsen, außer einem Krebsgeschwür“.

In den gesäuerten Milchprodukten (Joghurt, Quark, Sauermilch, Käse) sind die Wachstumshormone nicht mehr enthalten. Auch Butter und Sahne sind frei davon, denn sie bestehen in der Hauptsache aus Fett und enthalten kaum noch Milcheiweiß.

Der Eingriff in die Strukturprozesse, durch Pasteurisieren und Homogenisieren, macht aus dem ursprünglichen „Lebensmittel“ Milch lediglich ein „Nahrungsmittel“, das Kalorien liefert und sonst nichts. Bei H-Milch sind die Veränderungen noch gravierender. Während naturbelassene Milch rechtsdrehende Milchsäure enthält, die unsere lebensaktivierenden Kräfte stärkt, bleibt nach den Denaturierungsprozessen nur noch linksdrehende Milchsäure übrig, die unsere aktivierenden Kräfte hemmt.

Im Vergleich zur Muttermilch, die dem menschlichen Stoffwechsel angepasst ist, hat Kuhmilch die dreifache Menge Eiweiß, Calcium und Natrium, die fünffache Menge Phosphat und nur halb soviel Milchzucker und Fett.

Das so reichlich vorhandene Calcium wird im Darm durch das Phosphat zu Calciumphosphat gebunden. In der Rohmilch sind Enzyme und Vitamine enthalten, die im *gesunden* Darm die Phosphatbindung lösen können, so dass das Calcium über die Darmwand ins Blut aufgenommen werden kann. Bei pasteurisierter und homogenisierter Milch ist das nicht möglich, das Calciumphosphat wird über den Darm ausgeschieden. So kann bei Milchtrinkern trotz des hohen Calciumanteils ein Calciummangel entstehen und sich gleichzeitig durch den hohen Natriumgehalt ein Bluthochdruck entwickeln.

Von den Allergien auf Milcheiweiß, der hohen Schadstoffbelastung und den Arzneirückständen der Milch möchte ich hier nicht reden, denn das trifft auf viele andere Produkte ebenso zu.

Generell wird zu viel Eiweiß gegessen, speziell tierischer Herkunft (Fleisch, Eier und Milch). Diese großmolekularen, komplexen Eiweißkörper werden nur teilweise in Aminosäuren zerlegt, der größere Teil wird an den Wänden der Blutgefäße, in Organen, im Zwischengewebe, in Bindegewebsstrukturen und in den Gelenken abgelagert.

Nach den Erkenntnissen des Ernährungswissenschaftlers Prof. Wendt lassen sich Rheuma, Fibromyalgie, Allergien, arterielle Verschlüsse, Osteoporose und vieles mehr auf die „Eiweißmast“ tierischer Herkunft zurückführen.

Zucker

Zucker ist ein eigenes Kapitel, er wird von Prof. Yudkin, einem Ernährungswissenschaftler, für 50 (!) verschiedene Krankheiten mitverantwortlich gemacht. Wer seinen Zuckerkonsum einschränken möchte, hat es schwer, denn Zucker lauert in den meisten Fertigprodukten, Dosen, sogar in Tiefkühlkost, denn er wird oft nicht ausdrücklich deklariert, sondern wird einfach unter Kohlenhydraten geführt. Der Konsum steigt in den Industrieländern stetig. Ernährungswissenschaftlich sind 60g pro Tag bereits grenzwertig, gegessen werden durchschnittlich 125g!!

Der raffinierte Zucker, den wir zu uns nehmen, ist ein *reines* Industrieprodukt, ohne Mineralien oder Vitamine, und wirkt absolut säuernd auf unseren Organismus. Auch brauner Zucker ist nicht besser, da er ebenfalls nur leere Kalorien enthält. Da in Babykost Zucker verarbeitet wird, fängt schon im Kleinkindalter bei den meisten die Prägung auf „süß“ an. Zuckeraustauschstoffe zur Kalorienreduktion sind nicht der richtige Weg, da sich damit keine Änderung des Essverhaltens erreichen lässt.

Erfahrungen aus unserer Praxis bei Wechseljahrproblemen

Grundsätzliches

1. Ernährungsumstellung auf vorwiegend pflanzliche Kost!
2. Kinesiologische Korrekturen einschränkender Glaubenssätze und Sabotageprogramme
3. Entsäuern mit ALKALA N 2x 1/2 Messlöffel tgl. und SANUVIS Tropfen 2x 1 Teelöffel tgl.
4. Zur Unterstützung Drainagemittel für Darm, Leber und Niere



5. Zur Entgiftung des Darmes
OKOUBASAN D2 1x tgl. 3-5
Tropfen
6. Immunmodulation mit Utilin "H"
D5 1x 1 Kapsel pro Woche bzw.
14-tägig

Therapievorschlag

- a. bei Hitzewallungen:
SANUVIS Tropfen 2-3x 1/2 Tee-
löffel tgl.
Salbei-Tee (*Salvia officinalis*) bei
Hitzewallungen mit nächtlichen
Schweißausbrüchen.
Sanguinaria canadensis D12
(kanadische Blutwurzel) bei
Hitzewallungen, vor allem im
Kopfbereich, mit Kopfschmer-
zen oder Migräne (meist rechts);
Schwindel oder nervösen Herz-
beschwerden mit Kälte; Tro-
ckenheit der Haut und Schleim-
häute.
- b. bei Osteoporoseneigung:
Lebensmittelallergie-Testung
und -Korrektur, bei Bedarf nach-
folgend allergenfreie Diät und
1. Darmsanierung:
EXMYKEHL D3 Supp. 1x
täglich abends für 10 Tage
gefolgt von
FORTAKEHL D5 2x 1 Tablet-
te täglich für 10 Tage
danach
MUCEDOKEHL D4 1 Kapsel
morgens und NIGERSAN D3
1 Supp. abends
 2. Progesteron D6 (Staufen-
Pharma) 2x 3 Globuli und
Schüsslersalze
Calcium fluor. Nr. 1
Oberfläche u. Härte d. Kno-
chen
Calcium phos. Nr. 2
Aufbau d. inneren Struktur d.
Knochen
(1+2 im tägl. Wechsel)
Ferrum phos. Nr. 3
Durchblutung d. Knochen
Kalium phos. Nr. 5

Aufbau v. Gewebe
Mind. 3 Monate

Unterstützend
MAPURIT 1-2 Kapseln/Tag
ZINKOKEHL D3 10 Tropfen/
Tag

- c. bei starken Blutungen
- mit gastrointestinalen Symp-
tomen: CALVAKEHL D3 täg-
lich 3x 6 Tr.
 - mit Kopfschmerzen: USTILA-
KEHL D5 täglich 5-8 Tr.
einnehmen oder einreiben
Progesteron D6 (Staufen-Pharma)
(2. Zyklushälfte)
- d. bei allen Symptomen der Östro-
gendominanz (s.o.)
Progesteron D6 täglich 3-6
Globuli
- e. bei Stimmungsschwankungen
und Depressionen
MUCEDOKEHL D5 Ampullen
und
CHRYSOCOR D5 Ampullen zur
Injektion
Ignatia D12 (Ignatiushohle):
starke Stimmungsschwan-
kungen, Nervosität und
Weinerlichkeit, Kälteempfind-
lichkeit, Neigung zu Kopf-
schmerzen und Migräne
Pulsatilla D 12 (Küchenschelle):
starke Hochs und Tiefs,
überempfind. Reaktion,
Tränen ohne Grund
- f. als Anschub für Körper und
Seele hat sich folgende Misch-
injektion bewährt
je 1 Ampulle
CHRYSOCOR D5
MUCEDOKEHL D5
Vit. B12 hochdosiert
Procain 2%
SANUVIS
CITROKEHL
wöchentlich oder 14-tägig
- g. bei trockenen Schleimhäuten
(Vagina)

Schüsslersalz Nr. 8 (Natrium
chloratum D6) mind. 3 Monate;
Melisse (*Melissa officinalis*), die
Blätter wirken allgemein stär-
kend, beruhigend und krampf-
lösend, auch schleimhautre-
feuchtend. Ebenfalls sehr gut
geeignet bei Schlafstörungen,
Gereiztheit und Nervosität.

- h. Pruritus genitalis
ALBICANSAN D3 Salbe mor-
gens u. abends auftragen,
bei Vaginalmykosen EXMYKEHL
D3 1 Supp./Tag, lokal als Salbe
PEFRAKEHL D3
- i. Heilkräuter mit östrogenen Wir-
kung
Cimicifuga – Schlangenkraut
Agnus castus – Mönchspfeffer
Humulus lupulus – Hopfen
Rosmarinus officinalis - Rosmarin
- j. Wenn trotz Ernährungsumstel-
lung, Entsäuerung und naturheil-
kundlicher Maßnahmen die Be-
schwerden, insbesondere die
Hitzeschübe, nicht nachlassen,
haben wir in unserer Praxis gute
Erfahrungen mit unterstützender
Medikation der Schilddrüse ge-
macht. Nach maximal 2 Wochen
wurde jeweils Beschwerdefrei-
heit signalisiert:
Thyreologes oder
Thyreodinum C 30 oder
Utilin "H" D5 1 Kapsel wöchent-
lich oder alle 14 Tage
- k. Hydrotherapie
Wechselfußbad (Schlafstörungen,
Nervosität, Kopfschmerzen)
Kaltes Armbad (Hitzewallungen,
Müdigkeit, körperliche und gei-
stige Erschöpfung, zur Beruhi-
gung des vegetativen Nerven-
systems)
Vollbad (innere und äußere An-
spannung, Einschlafstörungen
und Erschöpfungen, Anregung
des vegetativen Nervensystem
und des Stoffwechsels).



Zur Erinnerung

Stufen

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegen senden,
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Quelle:

Hermann Hesse, *Die Gedichte, Zweiter Band*,
hier: *Aus den Jahren 1929 - 1941*, Suhrkamp
Verlag, Berlin

Anschrift der Autorin:

Karin Ritter
Heilpraktikerin
Blumenstr. 1
79312 Emmendingen
Telefon (0 76 41) 93 50 96