



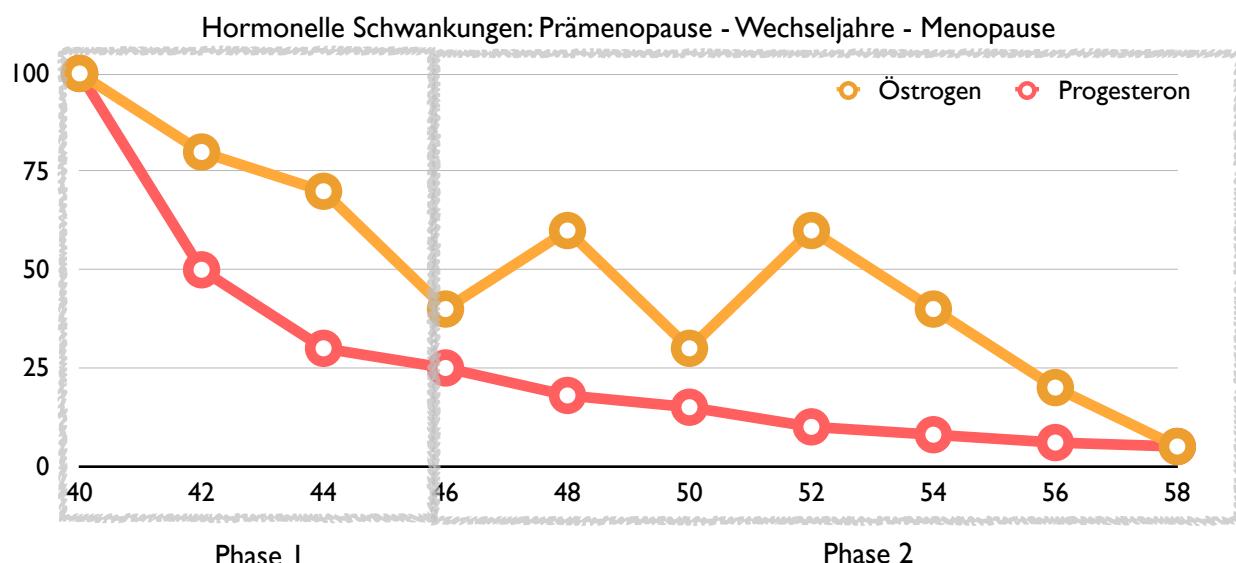
Naturheilpraxis für Frauen
Romaine Heynen
Lischmattweg 1
3114 Wichtach
romaineheynen.ch

Frauen in den besten Jahren - Wechseljahre

Was Frauen darüber wissen dürfen und wie sie diese Zeiten aktiv gestalten können.

Von Bergen und Tälern

Bereits ab dem 30. Lebensjahr lässt die Produktion der Eierstockshormone nach. Zwischen dem 40. und 55. Lebensjahr durchlebt der weibliche Körper hormonelle Schwankungen. Die Hormone Östrogen und Progesteron, die bis anhin für einen mehr oder weniger ausgeglichenen Menszyklus gesorgt haben, werden nun weniger. Während der Progesteronspiegel über die Jahre langsam absinkt, lässt der schwankende Östrogenspiegel «die Frau tanzen». Diese Schwankungen, diese Berg- und Talfahrten des Östrogens sind Grund, warum diese Jahre Wechseljahre genannt werden.



Info: Dieses Diagramm zeigt einen möglichen Verlauf einer Frau in der Prämenopause und in den Wechseljahren, die Werte sind symbolisch zu verstehen. Jede Frau erlebt diese Phasen unterschiedlich kurz oder lang und auch die Hormonspiegel verändern sich individuell. Es kann sein, dass eine Frau bereits mit 38 in die Prämenopause kommt und mit 50 bereits in der Menopause ist, während sich bei einer anderen Frau die Prämenopause im 45. und die Menopause im 56. Lebensjahr einstellt.

Phase I - Prämenopause

Die Spiegel der Hormone Östrogen und Progesteron sinken. Das Östrogen sinkt dabei im Vergleich zum Progesteron gemächerlich, was zu einer Östrogendominanz führt.

Phase 2 - Wechseljahre

Östrogenpeaks und -täler sind zu beobachten. Der Östrogenspiegel sinkt und steigt, sinkt und steigt, bis er gegen Ende der Wechseljahre auch niedrig ist.

Mögliche Beschwerden der Phase I Östrogendominanz

- kurzer Menszyklus, schwankender Menszyklus
- Schmierblutungen, verstärkte Mensblutung
- Wassereinlagerungen (dadurch Gewichtszunahme möglich), schwere Beine, Brustspannen
- Hautprobleme (Bsp. unrein, Akne), Haarausfall
- Kopfschmerzen, Migräne
- sexuelle Unlust

Mögliche Beschwerden der Phase 2 Östrogental

- nächtliches Schwitzen, Hitzewallungen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen
- Herzrasen oder -stolpern in Ruhe
- Trockenheit von Haut und Schleimhäuten

So kann es beispielsweise sein:

3 Mt. nächtliches Schwitzen, Schlafstörungen
Plötzlich Brustspannen, verstärkte Mensblutung, Ödeme - 2 Mt. lang
Danach wieder 4 Mt. Hitzewallungen, Schwitzen, Schlafstörungen

Da die Beschwerden sich phasenweise verändern können - wird von einer Dauereinnahme von Hormonen oder Heilmitteln abgeraten.

Dies heisst aber noch lange nicht, dass diese Jahre des Wechsels auch mit Beschwerden durchlebt werden müssen! 1/3 der Frauen erlebt diese Zeit ohne Beschwerden, 1/3 der Frauen mit leichten, gut tolerierbaren Beschwerden und nur 1/3 der Frauen mit starken, unangenehmen Beschwerden.

Also: Ja, es ist möglich, diese Zeit beschwerdefrei zu geniessen!

Hormontherapie - und deren Alternativen

Bei Prämenopausalen- und Wechseljahresbeschwerden gibt es viele mögliche Ansatzpunkte, die es sich auszuprobieren lohnt, bevor frau Hormone einnehmen muss. Es kann sein, dass die individuelle Hormontherapie für eine kurzfristige Phase einer Frau viel Linderung verschaffen kann. Doch ist es nicht die Lösung für ein nachhaltiges, ganzheitliches Wohlsein auf allen Ebenen.

Grundpfeiler des gesunden Älterwerdens (nach Heide Fischer)

«Gesundes Älterwerden ist nicht von kleinen Pillen abhängig, sondern von einer gesunden Lebensweise.»
Heide Fischer

Bewegung

- Ausdauertraining: 3 x pro Woche 30-45 min.
Bsp. Spinning, Joggen, Langlauf, Schwimmen
- Beweglichkeit trainieren
Bsp. Yoga, Tai Chi, Chi Gong, Feldenkrais, Pilates
- Gezieltes Kraftraining
Hände, Finger, Arme, Beine...

Ernährung

- jahreszeitlich-biologisch
- vegetarisch betont
- viel Gemüse, Ballaststoffe
- hochwertige Ölquellen zB. Hanföl, Nüsse, Mandeln, Leinöl
- genügend trinken, vor allem stilles Wasser, ungesüßter Tee
- Säurebildendes reduzieren: Kaffee, Alkohol, Zucker, Weissmehl, Fertigprodukte

Innehalten

- Rituale einbauen: Vor dem Zubettgehen, morgens beim Aufstehen, Mittagspause, FrauSein, Selbstliebe
- Strukturelles anpassen: Arbeitspensum reduzieren?, längere Mittagspausen?, Haushaltshilfe?, Gartenhilfe?, Verlängertes freies Wochenende?
- Was tut mir gut? - Zeit für Selbstliebe einbauen: Entspannendes Bad geniessen, sanfte Gesichtsmaske auftragen, Spazierung durch den Wald unternehmen, Solo-Erotik ausleben, schönes Musikstück hören, Zeit für Kreativität und Muse
- Reflektion - Impulse: Wer bin ich jenseits der stetigen Fürsorge?, Wer bin ich, wenn ich mal nicht für andere da sein muss?, Wie lebe ich mein Frausein?, Wie lebe ich meine Spiritualität?, Wie will ich die kommenden Jahre aktiv gestalten?

Praktische Tipps, um Beschwerden (Symptome, nicht Ursache) sanft zu lindern

Hitzewallungen

Bekleidung nach dem Zwiebelsystem
dekorativer Fächer
generell «Dampf ablassen», Bsp. Holzhacken, Tanzen, Singen...
Körperwaschungen mit Salbei
scharfe Gewürze, Alkohol, Nikotin, Kaffee, Zucker reduzieren

Trockene Schleimhäute Vagina u./o. Venuslippen

Beckendurchblutung fördern, Bsp. Bauchtanz, Luna Yoga
silikonfreies Gleitgel beim Sex, Bsp. BioGlide neutral
Pflege mit Olivenöl, Sheabutter, Kokosöl - Info: nicht vor dem Geschlechtsverkehr, macht Kondome durchlässig...

Blaseninkontinenz

Beckenbodentraining
körperliche und seelische Spannungen ausgleichen

Einschlafstörungen

kein Konsum von Kaffee, Schwarztee ab 14 Uhr
Nachtessen vor 19 Uhr
Abendspaziergang geniessen
bewusster elektronischer Sonnenuntergang - PC, TV, Smartphone, Ipad
1 Std. vor dem Zubettgehen ausschalten

Durchschlafstörungen

beim Erwachen: Nicht sich im Bett wälzen, sondern Licht an, evtl. aufstehen, Raum wechseln
Gedanken aufschreiben, Tage-/Nachtbuch
Buch lesen - keine Bildschirme
liebevolle Bauchmassage oder Fussmassage
ausgleichende Atemübungen

Verhütung während diesen Wandelzeiten

«Sei dankbar für jede Mens, die Du noch hast - es könnte die letzte sein.» Heide Fischer

Da es sich während den Wechseljahren immer mal wieder anfühlt, als wäre es die letzte Mens gewesen, gilt die Regel: Erst 1 Jahr nach der letzten Mens kann die Verhütung abgesetzt werden.

Und zum Schluss

Die Zeiten der hormonellen Veränderungen erlebt jede Frau unterschiedlich. Wie während der Pubertät, verändern sich während den Wechseljahren der Körper und das Wesen der Frau. Was mal wichtig war, wird unwichtig. Was über die Jahre Nerven aufreibend wahrgenommen wurde, wird gelassen zur Kenntnis genommen. Was lange Zeit einfach hingenommen wurde, wird nun klar kommuniziert. Die Jahre des Wechsels und des Wandels konfrontieren die Frau mit dem Älterwerden, mit der Endlichkeit und auch mit ihren Wünschen, Sehnsüchten und Träumen. Es darf gelebt werden, was gelebt werden will. — Was darf denn sein?

Quellen - Inspirierende Frauenbücher

Heide Fischer - Frauenheilpflanzen; Die 35 wichtigsten Pflanzen und wie sie wirken

Heide Fischer - Frauenheilbuch; Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfetipps

Heide Fischer - Körperweisheit; Was Frauenkrankheiten uns sagen

Christiane Northrup - Frauenkörper Frauenweisheit; Wie Frauen ihre ursprüngliche Fähigkeit zur Selbstheilung wiederentdecken können