



Naturheilpraxis für Frauen

Romaine Heynen

Lischmattweg 1

3114 Wichtrach

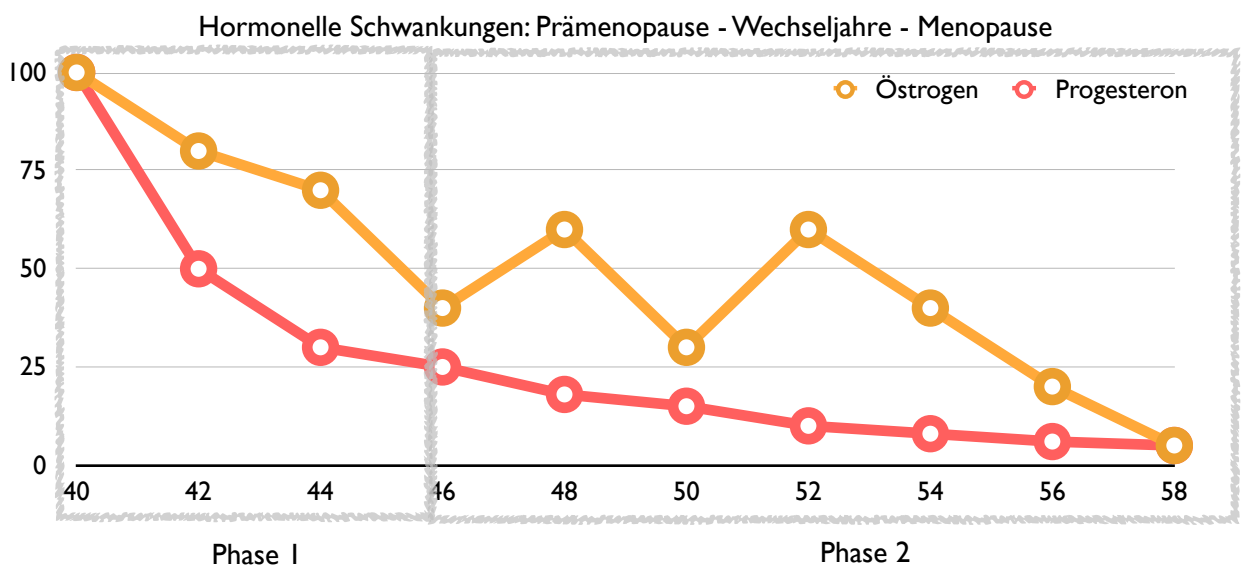
romaineheyne.ch

## 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 Menstruationszyklus gesorgt haben, werden nun weniger: Während dem 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 1 - Prämenopause

Die Spiegel der Hormone Östrogen und Progesteron sinken. Das Östrogen sinkt dabei im Vergleich zum Progesteron gemächlicher, 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 Menstrzyklus, schwankender Menstrzyklus
- Schmierblutungen, verstärkte Menstrblutung
- 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 Menstrblutung, 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 Wohlbefinden 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 Krafttraining  
Hände, Finger, Arme, Beine...

### Ernährung

- jahreszeitlich-biologisch
- vegetarisch betont
- viel Gemüse, Ballaststoffe
- hochwertige Ölquellen zB. Hanföl, Nüsse, Mandeln, Leinöl
- genügend trinken, vorallem 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  
liebvolle 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 darfs 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