



# Gesund durch die Wechseljahre!

Hormon Yoga und natürlicher Lebensstil als Vorsorge

Wechseljahrbeschwerden kommen nicht über Nacht und sind bei weitem nicht nur auf die plötzliche Senkung des Östrogenspiegels zurückzuführen. Ganz andere Faktoren wie Stress, Elektromog, Umweltverschmutzung, falsche Ernährung oder seelische Belastungen sind zum großen Teil dafür verantwortlich, dass der Organismus während der Menopause oftmals aus dem Gleichgewicht gerät - trotz einer langen Anpassungsphase von rund 20 Jahren (im Alter von ca. 40 bis 60).

Die in den letzten Jahren zahlreich erschienenen Publikationen zeigen, dass nach wie vor ein großer Informationsbedarf zu diesem Thema besteht. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts betrug die Lebenserwartung der Frauen in Deutschland gerade einmal 48 Jahre. Demnach durften die meisten Frauen die Lebensphase der Menopause, die heute bei 52 Jahren im Durchschnitt eintritt, nicht erleben. Kaum erstaunlich also, dass positive Bilder und Lebenskonzepte für das Leben danach in unserem kollektiven Bewusstsein fehlen. Diese neu zu schaffen, ist die große Herausforderung unserer Generation.

Allgemein herrschen negative Bilder über das Alter, die Angst im Unterbewusstsein vieler Frauen

schüren. Wenn der Zyklus unregelmäßig wird, denkt manche Frau: „Das ist der Anfang vom Ende!“ Zu Unrecht, wie die FAZ vom 24.04.11 („60 plus, die geschenkten Jahre“) darstellte. Die negativen Schlagzeilen, welche die öffentliche Debatte über das Alter beherrschen, seien einseitig: „Gewiss leugnet niemand, dass in einer Gesellschaft, in der bald ein Drittel der Bevölkerung über 60 Jahre alt ist, absolut gesehen auch viel mehr Menschen schwach und pflegebedürftig sind als früher. Doch es weisen alle empirischen Daten darauf hin, dass die Annahme falsch ist, steigende Lebenserwartung bedeute mehr Krankheit und Pflege.“ Uns erwarte nicht nur ein längeres Leben, sondern auch ein längeres gesundes Leben. Ganz in diesem Sinne berichtet der Spiegel 27/2011 im Artikel „Heiße Wallungen“, dass die öffentliche Wahrnehmung des Themas Wechseljahre eine größere Rolle in der Entstehung von lästigen Symptomen spielt als bisher angenommen.

Mit einer positiven Lebenseinstellung und einer bewussten Vorsorge können Frauen nicht nur Wechseljahrbeschwerden lindern, sondern den Grundstein für eine gute Gesundheit im Alter und für eine neue Phase der geistig-seelischen Entwicklung legen. Tatsache ist aber, dass in den Industrieländern etwa zwei Drittel der Frauen in der Menopause unter Hitzewallungen leiden und 60% unter einer PMS (Prämenstruales Syndrom) Symptomatik. Verantwortlich dafür ist zum großen

Géraldine Wallaschkowski

Teil ein extrem leistungsorientierter Lebensstil, der die Frauen zur völligen Verleugnung ihrer von Natur aus angelegten Bedürfnisse führt. Der Frauenkörper geht hormonell bedingt durch unterschiedliche Phasen, die durch den Anspruch, immer gleichbleibend leistungsstark zu sein, oft nicht gelebt werden können. Welche Frau erlebt heute bewusst die Menstruationszeit und ihre besondere Qualität? Welche Frau hat einen mit den Mondphasen synchronen Zyklus? Welche Frau hat einen positiven Bezug zu ihrem Körper?

Der weibliche Monatszyklus, ein Wunderwerk der Natur, geht synchron mit den Mondzyklen. Das kann auch in „unserer Welt“ jede Frau erleben, die keine Pille einnimmt und gut für sich sorgt, also im Einklang mit den Gesetzmäßigkeiten der Natur lebt. Die Menstruation setzt dann bei Neumond ein, der Eisprung findet bei Vollmond statt. Damit haben die Östrogen-betonte erste Monatshälfte und die Progesteron-betonte zweite Monatshälfte jeweils unterschiedliche Qualitäten, aus der Frau Kraft schöpfen kann.

Uns aber ist der tiefe Sinn des Zyklus, der nicht nur im Gebären von Kindern besteht, verloren gegangen. Die Umsetzung eines Ziels beispielsweise durchläuft einen ähnlichen Schöpfungszyklus wie der Monatszyklus. Jede Idee, jeder Plan, der umgesetzt wird, setzt einen kreativen Prozess voraus (von der Analyse über den Entwurf bis zur konkreten Verwirklichung). Die Zeit der Menstruation bietet sich zum inneren Rückzug und zur Besinnung oder Klärung an, um z.B. ein Lebensthema zu überprüfen. Die erste Monatshälfte, die geprägt ist durch einen Energiezuwachs, eignet sich für Entscheidungen oder die Planung von Projekten, die zweite für deren konkrete Umsetzung. So kann man sich von der Kraft der Natur inspirieren lassen, und zwar auch nach der Menopause, denn der Mond bleibt unser innerer Taktgeber - wenn wir gelernt haben, ihn wahrzunehmen.

Tatsache ist allerdings, dass die Monatsblutung den Organismus Kraft kostet. Je älter Frau wird, desto deutlicher spürt sie dies auch. Als unangenehm und unerwünscht empfunden, ein Hindernis in Bezug auf die Leistungsfähigkeit. Viele Frauen nehmen deswegen Hormonspiralen oder Pillen, die die Menstruation unterdrücken. Naturheilkundlich gesehen stellt dies eine Unterdrückung der Selbstregulation dar, und zwar nicht nur auf der körperlichen Ebene. Denn die Monatsblutung ist auch ein wichtiges Ventil für die Seele. Wenn dies nicht bewusst gelebt oder gar abgelehnt wird, können sich belastende seelische Inhalte über Jahre stauen und in den Wechseljahren zu heftigen depressiven Verstimmungen führen.

In diesem Zusammenhang ist auch die PMS Symptomatik ernst zu nehmen und eigentlich naturheilkundlich zu behandeln. Denn eine ausgeprägte PMS-Symptomatik, von der ca. 60% der Frauen betroffen sind, ist oft Vorboten für spätere Wechseljahrbeschwerden, die bei 2/3 aller Frauen auftreten!

Es besteht also ein Zusammenhang zwischen Frauengesundheit allgemein und Wechseljahrbeschwerden. Prävention sollte hier stärker in den Vordergrund gestellt werden, und zwar durch eigene Vorsorge mit: Vitalstoffreicher, pflanzlich-betonter Ernährung/ Stressbewältigung/ Bewegung,

die in Entspannung mündet/ Seelischer Balance/ Naturheilkunde / regelmäßiger Entschlackung / Vermeidung von Störfaktoren wie Elektromog. Umweltfaktoren spielen bei der Entstehung von hormonellen Dysbalancen eine wichtige Rolle, weil viele chemische Stoffe, die eine hormonelle Wirkung haben, in die Umwelt und in die Nahrungskette gelangen. Auf diesem Weg führen sie oftmals zu einer sogenannten Östrogen-Dominanz und somit zu Symptomen eines Progesteron-Mangels in der ersten Phase der Wechseljahre. Da die Östrogen-Dominanz als Risiko für die Krebsentstehung gilt, ist sie als deutlich bedrohlicher anzusehen als der für Hitzewallungen verantwortliche Östrogen-Mangel.

Wie kann Frau in allen Lebensphasen konkret vorsorgen?

Vorsorge auf der geistigen Ebene (Was denke ich?)

„Die Welt ist deine Vorstellung“ - Bereits Schopenhauer erkannte, dass alles im Kopf beginnt: Mit unseren Gedanken gestalten wir unsere Realität, was durch die bekannten Zusammenhänge der Psychosomatik zwischen Körper und Psyche auch belegt wird.

Vorsorge kann man hier leisten, indem man sich regelmäßig Zeit zum Reflektieren und Sinnieren nimmt - nicht zu verwechseln mit Grübeln! Denn beim Grübeln ist man im Zentrum der Gedankenvorgänge wie im Auge eines Wirbelsturms gefangen und kommt nicht mehr heraus. Es geht mehr darum, die eigenen wiederkehrenden Gedanken und Emotionen auf die Spur zu bringen und zu hinterfragen (z.B. die eigenen Bilder und Glaubenssätze in Bezug auf die Wechseljahre). Dazu eignen sich als Methode die Meditation oder andere Verfahren, die den Geist in eine entspannte und zugleich wache Verfassung versetzen (dies wird bei der Messung der Gehirnaktivität mittels EEG als Alpha-Zustand bezeichnet). Es gibt viele Meditationsformen, die alle in der Hinsicht helfen, dass sie Abstand zu den eigenen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen schaffen und so den Stress mindern, der damit verbunden ist. Die klassische Meditation oder Kontemplation ist an sich nicht lösungsorientiert, denn sie ist absichtslos, aber sie schafft ganz nebenbei Klarheit und Raum für Neues. Um diese Form der geistigen Entspannung richtig zu erlernen, bietet eine Gruppe mit Anleitung sinnvolle Hilfe. Alternativ eignen sich viele Therapieformen der Stressauflösung (von der Psychotherapie über die Kinesiologie bis zur Hypnose). Auch das Führen eines Tagebuchs oder die Pflege von Freundschaften kann gute Dienste leisten.

Vorsorge auf der körperlichen Ebene:

- Stressfaktoren wie Elektromog, umweltschädliche Substanzen, belastete Nahrung vermeiden!

Das heißt: einfache baubiologische Maßnahmen ergreifen (Netzwerkfreischalter installieren, keine Elektrogeräte im Schlafzimmer, kein Schmuck nachts tragen, kein Bügel-BH aus Metall, Handytasche mit Abschirmgewebe fürs Handy), Umkehr-Osmose Anlage gegen die Schadstoffbelastung des Wassers anschaffen. Bio-Produkte (Haushalt, Hautpflege und Ernährung) bevorzugen.

- die Nebennierenerschöpfung frühzeitig vorbeugen!

Das hormonelle System ist genau wie das Nervensystem besonders stressanfällig und daher störungsanfällig. Als komplexes Gefüge und fein abgestimmtes Regelwerk kann es nicht allein auf die Aktivität der Eierstöcke reduziert werden. Gerade die Nebennieren schütten auch Sexualhormone aus, und insbesondere nach der Menopause spielt die Ausschüttung von Östrogenen durch die Nebennieren (auch durch das Fettgewebe) eine wichtige Rolle. Wenn in dieser Phase die Nebennieren erschöpft sind, was oft vorkommt (allgemeine Überlastung durch Familie und Job, Burnout oder Depression), fällt eine wichtige Hormonquelle aus. Hierin liegt eine häufige Ursache für Wechseljahrbeschwerden, und nicht etwa in der verminderten Eierstockaktivität. Denn das System hat eigentlich Zeit sich umzustellen, bis der Monatszyklus vollkommen aufhört, nämlich die Lebensjahre von 40-45 bis 60-65.

- Achtung Leberbelastung!

Es ist die Aufgabe der Leber, Hormone zu synthetisieren und wieder abzubauen. Eine belastete Leber (wegen anstrengenden Lebensstils, falscher Ernährung, Alkohol oder Medikamenten) tut dies nur unzureichend, was den Hormonhaushalt durcheinander bringen kann. Leberentlastung erreicht man durch folgende Maßnahmen:

- Kein Alkohol (bei Wechseljahrsymptomatik, insbesondere Hitzewallungen). Ebenso tierisches Fett, Eiweiß und Milchprodukte meiden.
- Bitterstoffe (Rucola, Radicchio, Artischocke) zu sich nehmen, entweder als Salat, als Pflanzenheilmittel/Phytotherapeutikum (Mariendistel, Artischocke...) oder homöopathisches Mittel
- Entschlackungskuren 1 oder 2 Mal im Jahr ab 40 (je nach Konstitution, Energieniveau und Vorerkrankungen mit Heilfasten, Basenfasten, ayurvedischer Entschlackung/Panchakarma...)
- ausreichend Schlaf und tagsüber kurze Entspannungsphase mit Leberwickel (kaltfeuchtes Tuch auf die Lebergegend auflegen und darüber eine warme Wärmflasche legen, warm eingewickelt 15 bis 30 Minuten entspannen)

- Dinner canceling!

„Das Abendessen dem Feind überlassen“ (chinesisches Sprichwort) entlastet die Leber, die „nachtaktiv“ ist, und beugt einer Gewichtszunahme vor. Konkret bedeutet das, früh und leicht (keine Kohlenhydrate) zu Abend zu essen, dafür sollte man sich tagsüber richtig satt essen. Das in Deutschland typische Abendbrot besser vermeiden, denn die Kombination Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett belastet den Stoffwechsel sehr stark.

- Um abzunehmen, empfiehlt es sich,

die letzte Mahlzeit auf spätestens 17.00 Uhr zu legen. In der Nacht werden Wachstumshormone und männliche Hormone, die sehr viel Energie benötigen, produziert. Fehlen diese im Blut, baut der Organismus aktiv das Fettdepot ab. Bei sehr schlanken Frauen ist eine Gewichtszunahme sinnvoll, ansonsten ist Gewichtskontrolle angesagt. Ein Body Mass Index (BMI) zwischen 21 und 24 sollte angestrebt werden.

Essgewohnheiten zu ändern, braucht Zeit. Es ist ein tagtägliches Training, das Geduld mit sich selbst erfordert. Schwierig wird es, wenn das Essen als Belohnung oder Entspannungsmethode missbraucht wird, daher sollte jeder die eigenen Glaubenssätze in Bezug auf Nahrung überprüfen. Wenn ein Suchtverhalten zugrunde liegt, ist professionelle Hilfe angeraten.

#### ERNÄHRUNG ALLGEMEIN:

Da Fettgewebe Hormone produziert, wird es oft als die größte Hormon-produzierende Drüse angesehen! Das heißt wiederum, dass die Ernährung einen unmittelbaren Einfluss auf den Hormonhaushalt hat. Außerdem lagern sich Umweltgifte bevorzugt im Fettgewebe ab.

Durch den Rückgang der Östrogene verlangsamt sich der Stoffwechsel und es wird mehr Fett aufgebaut (u.a. erfolgt eine Umverteilung der Fettpolster). Die gute Nachricht: das Fett produziert in geringen Mengen Östrogene. Die schlechte: zu viel ist ein Risikofaktor und kann die Entstehung diverser Erkrankungen begünstigen, so zum Beispiel Krebs.

Durch die Verlangsamung des Stoffwechsels benötigt Frau nicht mehr so viel Nahrung, deshalb ist es nun umso wichtiger, WAS wir zu uns nehmen:

- Besonders geeignet ist Vollwertkost, weil fettarm und ballaststoffreich. Ballaststoffe binden Östrogene im Darm.
- Weniger einfache Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehlprodukte und polierter Reis), weniger tierische Eiweiße, Kaffee und Alkohol
- Wichtig: Verzicht auf Zucker! Da der Körper Zucker nicht benötigt, wandelt er ihn als überschüssige Energie oft nahtlos in Hitzewallungen um.
- 5x am Tag Obst und Gemüse
- Phytoöstrogene verzehren: Soja (Tofu, Sojamilch und Sojamilchprodukte), Mungbohnen Sprossen

Phytoöstrogene wirken regulierend sowohl bei Östrogen-Dominanz als auch bei Östrogen-Mangel, indem sie entweder Östrogen-Rezeptoren besetzen und dadurch die Wirkung des im Organismus vorhandenen Östrogens reduzieren, oder eine sanfte Östrogen-Wirkung entfalten.

Empfohlene Verwendung: 60g – 150g Tofu am Tag (Wegen seiner kühlenden Eigenschaften sollte man Tofu mit wärmenden Gewürzen zubereiten, wenn man zum Frieren neigt)

Omega-3 Fettsäuren (z.B. rein pflanzlich von Sannatur oder von Orthica), Leinsamenkörner, Leinöl zu sich nehmen: Sie wirken regulierend auf das Hormonsystem (Trockenheit der Haut und Schleimhäute), auf die Entzündungsbereitschaft des Organismus (Gelenksbeschwerden, Darmerkrankungen) und auf den Fettstoffwechsel (bei erhöhtem Cholesterinspiegel).

Grünen Tee trinken

Grüner Tee ist reich an Polyphenolen, die eine stark antioxidative und entgiftende Wirkung haben. Sie aktivieren die Leberenzyme, die Giftstoffe aus dem Körper heraus transportieren.

Empfohlene Verwendung: Pro Tag 1 TL Tee mit wenig Wasser (70 bis 80°C) übergießen und gleich abschütten, danach mit 250 ml Wasser max. 2 Min. ziehen lassen. Mehrere Aufgüsse von wenigen Sekunden (10 bis 30s) anschließend sind empfehlenswert. Grünen Tee nur bis zur Mittagszeit trinken, da er leicht anregend wirkt. Um die Inhaltsstoffe wie Vitamin C möglichst lange zu erhalten, sollte der Tee luftdicht abgepackt gekauft und nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Die kühlende Eigenschaft von grünem Tee kann man gut ausgleichen, indem man im Wechsel heißes Wasser (ayurvedisches Wasser) trinkt.

Säure-Basen Haushalt durch Bäder oder Basenmittel ausgleichen

Vorsorge auf der seelischen Ebene:

Bewegung, die in Entspannung mündet, am Beispiel Hormon Yoga

Ursprünglich von Dinah Rodrigues in Brasilien entwickelt, hat sich die Methode des Hormon Yoga in vielen Ländern in unterschiedlichen Formen weiter entwickelt. Das Grundprinzip von langsamen, achtsamen Bewegungssequenzen und mit tiefer Atmung gehaltenen Stellungen (Asanas genannt) bewirkt:

- Eine sanfte Anregung des Herz-Kreislaufs
- Eine tiefe Massage von Muskeln, Gewebe und inneren Organen wie Hormondrüsen
- Erhöhung des Stoffwechsels
- Abbau von Stresshormonen

Bei regelmäßiger Übung werden die für die Hormonerzeugung verantwortlichen Organe und Drüsen angeregt. Viele Frauen erfahren dadurch eine Linderung von Symptomen (Brustspannen, depressive Verstimmung am Morgen, unregelmäßiger Zyklus, Häufigkeit der Hitzewallung, trockenes Auge, Gelenkschmerzen) und manchmal auch eine Beseitigung der Symptomatik (Unfruchtbarkeit, zeitliche Verschiebung der Menopause). Durch die Übungen erfahren die eigenen Regulationskräfte des Organismus einen harmonisierenden Impuls der Selbstheilung. Auch bei Östrogen-Dominanz kann Hormon Yoga, leicht abgewandelt und unter Anleitung einer erfahrenen Therapeutin, praktiziert werden. Nur bei Östrogen-induziertem Krebsgeschehen sollte eher das klassische Yoga mit viel Entspannung empfohlen werden.

Hormon Yoga verbindet all die genannten Bausteine für eine sinnvolle Gesundheitsvorsorge (Achtsamkeit, gesunder Lebensstil und Bewegung, die in Entspannung mündet) und bietet Frauen ein praktikables Übungssystem, um mit ihrem Körper vor, während und nach den Wechseljahren Frieden zu schließen.

Wenn all die oben erwähnten Maßnahmen keine Linderung bringen, kann die Naturheilkunde oftmals weiter helfen. Nochmals zu betonen ist allerdings, dass eine ganzheitliche Symptom-Behandlung auf der Änderung des Lebensstils und der Lebenseinstellung, bzw. auf der regelmäßigen Anwendung von Methoden der

Stressbewältigung basiert. Naturheilkundliche Maßnahmen müssen prinzipiell sehr individuell mittels genauer Anamnese und gegebenenfalls Testverfahren wie der Kinesiologie bestimmt werden. Denn eine klinische Diagnose wie Östrogen- oder Progesteron-Mangel reicht in der Regel nicht aus, um das geeignete Pflanzenheilmittel auszuwählen. Zeitpunkt und Dauer der Anwendung sind ebenfalls individuell zu bestimmen. Die bekanntesten Pflanzen in der Frauenheilkunde sind Silberkerze (Cimicifuga), Mönchspfeffer (Agnus cactus), Frauenmantel (Alchemilla) und Yamswurzel. Sie werden als Phytotherapeutika (Pflanzenheilmittel als Kapseln, Tabletten oder Tees), als Urtinkturen oder homöopathisches Mittel angeboten. Selbstverständlich kommt in der klassischen Homöopathie eine Vielzahl von anderen Mitteln in Frage.

Wechseljahre stellen sicherlich für viele Frauen auf allen Ebenen eine große Herausforderung dar: Ungleichgewichte erkennen, Lebensstil überprüfen, geistig-seelische Balance neu finden. Bewusst erlebt wird in diesen Jahren der inneren Wandlung nicht nur der Grundstein für eine gute Gesundheit im Alter gelegt, sondern auch ein verstärkter Zugang zur eigenen Spiritualität ermöglicht, was viele Frauen als sehr befreiend erfahren. Informationsquellen und Literaturverzeichnis

- Hormon Yoga von Dina Rodrigues  
Das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren, Schirner Verlag, 2005
- Hormon Yoga CD von Yoga Vidya
- Frauenkörper, Frauenweisheit von Dr. Christiane Northrup
- Zu den Quellen weiblicher Kraft von Andrea A. Kaffka  
Frauenheilkunde im Spiegel der Fünf Elemente, Joy Verlag, 2006
- Wechseljahre Wandeljahre von Andrea A. Kaffka  
Beschwerden vorbeugen – ohne Hormone behandeln, Joy Verlag, 2003

[www.naturarzt-access.de](http://www.naturarzt-access.de)

[www.frauen-naturheilkunde.de](http://www.frauen-naturheilkunde.de)

[www.salivatest.eu](http://www.salivatest.eu)

[www.limesapotheke.net](http://www.limesapotheke.net)