



Gesund und lebensfroh durch die Wechseljahre

Wie kann ich mein Wohlbefinden durch Ernährung und Lebensweise beeinflussen?

1. Was sind die Wechseljahre?

Wir verstehen darunter die Übergangsjahre zwischen dem Unregelmäßigwerden und Ausbleiben der Regel sowie 1 bis 10 Jahre danach, bis eine Anpassung an die hormonellen Veränderungen erfolgt ist und keine Beschwerden mehr auftreten.

Viele Frauen bemerken das Eintreten der Wechseljahre nur durch Unregelmäßigkeiten und Ausbleiben der Regel, und es treten keinerlei Beschwerden auf. Dies ist stark abhängig von der Ernährung, dem Lebensstil und dem Grad seelischer Ausgeglichenheit (die Adaption ist dann viel besser).

Es finden komplexe Veränderungen im Hormonhaushalt statt, das weiß jeder. Weniger bekannt ist: Die regelmäßige monatliche Entgiftung durch die Blutungen fällt weg und sollte durch entsprechende entgiftende Maßnahmen ausgeglichen werden

Auch im persönlichen Bereich gibt es häufig Veränderungen wie die Ablösung der Kinder vom Elternhaus, Unzufriedenheit in der Partnerschaft, Verlust der eigenen Eltern, Änderungen und Verluste im Arbeitsleben und anderes.

Dadurch sowie durch die hormonellen Änderungen sowie die „Rückvergiftung“ gibt es manchmal seelische Krisen.

2. Welche Beschwerden können auftreten, was sind die Ursachen, und wie sind sie zu beeinflussen?

2.1 Hitzewallungen (durch hormonelle Umstellung und Entgiftungsbestreben des Organismus)

- Entgiftungs-/Entsäuerungsmaßnahmen; basische Kost (viel Gemüse!)
- homoöpathische Komplexmittel
- Phytohormone
- Schüssler-Salze, spezielle Nahrungsergänzungen, Bachblüten

2.2 Seelische Unausgeglichenheit, schnellere Erschöpfbarkeit, Schlafstörungen, Burnout (durch hormonelle Umstellung, körperliche Versäuerung sowie durch Änderungen im persönlichen Bereich)

- alles unter 2.1 Gesagte, „Seelenhygiene“, Körperliche Bewegung

2.3 Gewichtszunahme (durch hormonelle Umstellung, mangelnde Bewegung, Mehr- und Falschessen aus seelischen Gründen)

- alles unter 2.1 und 2.2 Gesagte

2.4 Knochendichteverlust (Osteoporose)

- Prävention:
- Versäuerung abbauen, weniger tierisches Eiweiß
 - Kalzium: Mandeln, Sesam, Grünkohl, Brokkoli
 - regelmäßige Bewegung

- Vit. D: Sonne, Fisch, Avocado, Lebertran (in Monaten mit „R“ 1 EL tägl.)
- hin und wieder Sikapur-Kur (Kolloidales Silizium)

Lebertran aus der Apotheke schmeckt heutzutage weniger „fischig“, aber auch das letzte bisschen Beigeschmack lässt sich mit einigen Tropfen reinen ätherischen Zitronenöls pro Flasche beseitigen (kein Duft- oder Backaromaöl!).

3. Wie kann ich durch Änderungen in der Lebensweise und natürliche Mittel positiv einwirken bzw. den typischen Beschwerden vorbeugen?

Natürliche Maßnahmen sollten möglichst hormon- bzw. funktionsregulierende, sog. adaptogene (anpassende) Wirkung haben und ganz natürlich in den Tagesablauf zu integrieren sein, also nicht im Sinne einer „Substitution“ oder Sondermaßnahme.

3.1 Basische, vitalstoffreiche Ernährung

- möglichst naturbelassene vegetarische Vollwertkost mit ausreichender Eiweißzufuhr auch aus pflanzlichen Quellen
- basenbildend: Gemüse und Obst, Kartoffeln
- säurebildend: Fleisch, Zucker, Getreide (bes. Weißmehl), Kaffee, Alkohol, in vielen Fällen Milch, Fertiggerichte
- auf gute Fette achten, bes. Omega-3-Öle, z. B. Leinöl, Walnussöl
- mehr auf hochwertige Nahrung achten, dafür mengenmäßig weniger (gleicht sich in den Kosten aus)

3.2 Wohlfühlgewicht halten oder wieder erreichen

- Darmreinigung/Darmsanierung, z. B. mit Flohsamen/Leinsamen/Haferkleie
- Nur 3 Mahlzeiten am Tag, keine Zwischenmahlzeiten!
- Kohlenhydratarm, Hauptbestandteil Gemüse, nicht zu eiweißreich, jedoch großer Anteil pflanzlicher Eiweiße: z. B. Sojaprodukte (moderat), Hülsenfrüchte, Quinoa, Amaranth, Süßlupine, Hafer, Nüsse/Kerne; tierische Eiweiße: magerer Käse, bes. Ziege und Schaf, Hüttenkäse, Fisch, Magerquark, Joghurt, Kefir, Buttermilch
- Die richtigen Fette: Leinöl, Hanföl, Walnussöl als „Kaltöle“ (Omega-3-Fettsäuren unterstützen Fettstoffwechsel und sind entzündungshemmend); „Warmöle“: Olivenöl und moderat Rapsöl, Kokosfett/Kokosöl (moderat), als Streichfett Butter oder Kokosöl
- Abends öfter „dinner-cancelling“ (17.00 Uhr letzte Mahlzeit, fördert über Nacht das fettschmelzende Wachstumshormon! Kohlenhydrate bremsen es)
- Regelmäßig leichte Ausdauerbewegung und Gymnastik (sehr hilfreich: 5 Tiberter, Yoga, Walken, Trampolinschwingen)
- Ausreichend Schlaf (=> Wachstumshormon!)
- Bitterstoffe
- Sehr ausgiebig kauen! Weniger Schlackenbildung!

3.3 Entsäuerung, Entgiftung, Entschlackung

- wegen der fehlenden Entgiftungsmöglichkeit durch die Monatsblutung regelmäßig Entgiftungs- und Entsäuerungskuren durchführen
- z. B. Fasten oder alternative, moderate Fastenformen wie Basenfasten
- Basische Entlastungstage

- Einnahme von Basenpulver (Dr. Jacobs Basenpulver wird empfohlen!), Basenbäder, Basische Fußbäder und Strümpfe
- Ayurvedische Wasserkur
- Ölziehen kurmäßig
- „Lebenselixier“-Kur (Knoblauch-Zitronen-Kur)
- Teekur zur Blurreinigung
- Phönix Entgiftungskur oder Pascoe Ausleitungskur (45 Tage), Toxosorb, Detox plus o. ä. unter therapeutischer Begleitung

3.4 Hilfreiche Nahrungsergänzungen

- Vitamin E (Weizenkeimöl, alle hochwertigen Öle)
- Frische Walnüsse, Mandeln gekeimt
- Gamma-Linolensäure: Nachtkerzenöl, Borretschöl, Schwarzkümmelöl
- Omega-3-Fettsäuren: Leinöl, Lachsölkapseln, Walnuss, Raps
- Kanne-Brottrunk und Kanne-Fermentgetreide
- Heilpilze: Reishi, Puppemkernkeule (Cordyceps)
- Apitherapie: Pollen, Gelee royale
- Granatapfelsaft, auch als Extrakt in Kapseln
- Goji-Beeren, Aronia/Apfelbeeren, Blaubeeren, Sanddorn als Antioxidantienträger
- Im Frühjahr/Sommer viel frische Kräuter und Wildkräuter
- im Winter/Herbst Keimlinge
- Granatapfel: hohe antioxidative Wirkung dank seines einzigartigen Reichtums an sekundären Pflanzenstoffen. Polyphenole, Flavonoide halten Zellen und Gefäße jung. Lt. mehrerer wiss. Studien wirkt Granatapfelsaft präventiv gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Entzündungen und Gelenkbeschwerden, insbes. Arthritis, sowie gegen Haut-, Brust- und Prostatakrebs.

3.5 Phytohormone als Alternative zur Hormonsubstitution (nur als Ausnahme bei sehr starken Beschwerden)

- **Traubensilberkerze** (z. B. Remifemin, Cimisan, Cimicifuga Pentarkan) ist zu empfehlen!
- **Soja- und Rotkleepräparate** sind nicht zu empfehlen, Bundesinstitut für Risikobewertung rät davon ab, da sie –isoliert und hochdosiert als Nahrungsergänzung – die Funktion der Schilddrüse beeinträchtigen, das Brustdrüsengewebe verändern und den hormonabhängigen Brustkrebs fördern können. Wegen vermeintlicher Harmlosigkeit werden diese Mittel bei nicht sofort eintretender Wirkung schnell überdosiert

3.6 Phytohormone in der Ernährung (sparsam einsetzen)

- wenig Sojaprodukte einbauen, z. B. Tofu, Sojamilch (Warnung! Zu viel Soja kann sich genau umgekehrt auswirken, die Selbstregulation des Hormonsystems unterbinden und z. B. die Schilddrüse „ausbremsen“)
- Phytohormonhaltige Teekräuter: Frauenmantel, Schafgarbe, Rotklee, Salbei, Rosmarin, Brennnesselsamen, Johanniskraut, Hopfen (Teerezept im Anhang)
- Granatapfelsaft bzw. –elixier als Morgendrink

3.7 Körperliche Bewegung, Entspannung

- Bewegung in den Tagesablauf einsetzen (Laufen, Treppen, Büro-Gym)
- leichtes Ausdauertraining (2 - 3x/Woche ½ - 1 h), schnelles Gehen ist ausreichend, Trampolinschwingen/-hüpfen
- möglichst täglich etwas Gymnastik, Dehnen, Yoga oder 5 Tibeter
- zur Entspannung empfohlen: Brain Gym, Muskelrelaxation nach Jacobsen, Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Klangmassage, Meditation, Musikhören (klassische Musik, meditative Musik)

3.8 . „Seelenhygiene“

- Gedankenpflege: keine Erwartungshaltung entwickeln im Sinne einer „sich selbst erfüllenden Prophezeiung“ (dasselbe gilt fürs Älterwerden)
- durch „Hintergrundwissen“, z. B. über die notwendigen Entgiftungsvorgänge, die Erträglichkeitsschwelle bes. von Hitzewallungen erhöhen
- bewusst Gelassenheit und innere Ruhe entwickeln
- aus alten Mustern bewusst aussteigen („alles für die Familie machen“, „Tip-top-Haushalt“, „keine Zeit für mich“, „nichts ohne meinen Partner“ oder „alles ohne meinen Partner“...)
- neue Lebensinhalte finden, wenn die Kinder flügge werden, neue Hobbys, Ausbildungen, Aufgaben („ich wollte doch immer schon malen, schreiben, tanzen, singen, ein Instrument lernen, in den Job zurück, ein Studium machen...“)
- vielleicht einen Chor in der Nähe oder eine Tanzgruppe finden – beides ist sehr ausgleichend und heilsam (das ist wissenschaftlich belegt!)
- das Lachen wieder lernen (wie wärs mit „Lach-Yoga“?)
- sich der eigenen Kraft und Freiheit bewusst werden
- in der Partnerschaft Gemeinsamkeiten ausbauen und neue finden (z. B. einen Tanzkurs?)
- auch mal allein in Urlaub fahren, Gesundheitsurlaub, Gesundheitsseminare
- eine herzliche, tolerante und vergebende Beziehung- ohne Erwartungshaltung - zu anderen Menschen finden (Charakterzüge/Eigenschaften der Lebensmitte verstärken sich im Alter...), neue Freundschaften wagen
- viel Zeit in der Natur verbringen, diese bewusst als Kraftquelle wahrnehmen
- der eigenen geistig-religiösen Entwicklung mehr Raum und Zeit geben (Beten und Meditieren als Heilungs- und Kraftquelle)

3.9 Weitere Empfehlungen

- Für störungsfreien Schlafplatz sorgen (Elektrosmog, Hochfrequenz)
- Regelmäßige Massagen (Fußreflexzonenmassage, Breussmassage, Hot Stone-Massage, Schröpf- und Azidosemassage)

3.10 Homöopathische Komplexmittel

- gute Wirkung durch Studien belegt: Pascofemin
- weiterhin Cimicifuga Pentarkan
- Hidrosis-Gastreu R 32

Anhang - Rezepturen:

Teerezeptur bei Wechseljahrsbeschwerden:

Schafgarbe 30 g, Frauenmantel 30 g, Kamille 20 g, Hirtentäschel 20 g (bei starken Blutungen)

Teerezepturen für die seelische Ausgeglichenheit:

Johanniskraut 25 g, Melissenblätter 15 g, Frauenmantelkraut 15 g, Schwarze Schlangenzwurzel 15 g, Schafgarbenblüten 15 g, Weißdornblätter mit Blüten 5 g, Holunderblüten 5 g, Kornblumenblüten 3 g, Ringelblumenblüten 2 g

oder

Johanniskraut 30 g, Melisse 30 g, Hopfen 20 g, Frauenmantel 20 g, Herzgespann 20 g

Blutreinigungstee:

Löwenzahnwurzel mit Kraut 26 g, Himbeerblätter 21 g, Brennnesselblätter 19 g, Birkenblätter 18 g, Holunderblüten 13 g, Ringelblumenblüten 2 g, Kornblumenblüten 1 g (3-5 Tassen/Tag)

Tee zur Begleitung einer Schlankheitskur:

Birkenblätter 29 g, Himbeerblätter 20 g, Schlehenblüten 15 g, Hauhechelwurzel 15 g, Artischockenkraut 10 g, Goldrutenkraut 10 g, Hagebuttenfrüchte 5 g, Ringelblumenblüten 5 g (5 Tassen täglich)

Schüssler-Kur nach Wechseljahrs-Schema:

- abends Nr. 11/D12
- morgens Nr. 5/D6
- vormittags Nr. 10/D6
- nachmittags Nr. 12/D6

jeweils 1 – 3 Tabletten im Mund zergehen lassen