



# Die Wechseljahre der Frau

von HP Nancy Naujocks

Eine nicht unerhebliche Anzahl von Patientinnen mit klimakterischen Beschwerden sucht in unserer Praxis Hilfe. Sind die Wechseljahre tatsächlich so problematisch?

## Die körperliche Seite der klimakterischen Beschwerden

Welche Symptome führen die Frauen zu uns in die Praxis?

In meiner Patientenkartei führen Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsminderung, Kopfschmerzen, Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Probleme des Bewegungsapparates weit vor tatsächlichen Organmanifestationen wie Myomen oder Zysten, die im übrigen Manifestationen massivster psychischer Problematiken darstellen (ungeweinte Tränen).

Physiologisch gehen zu dieser Zeit gewaltige Umstrukturierungen vor sich, die natürlich auch ihre Wirkung zeigen. Der normale Zyklus verläuft folgendermaßen: Der Hypophysenvorderlappen (HVL) gibt Follikelstimulierendes Hormon (FSH) ab, welches das Wachstum der Follikel in den Ovarien veranlaßt, die Produktion von Östrogen in den Follikeln wird angeregt. Durch das Östrogen wird die Ausschüttung von Luteinisierendem Hormon (LH) erreicht, welches die Reifung der Follikel bewirkt: Der Eisprung erfolgt. Nach dem Eisprung bilden die im Eierstock verbleibenden Reste des gesprungenen Follikels den Gelbkörper. In diesem und in der Nebenniere wird nun Progesteron gebildet, welches die Gebärmutter-schleimhaut zur Einnistung des befruchteten

Eis vorbereitet. Kommt es nicht zur Schwangerschaft, bildet sich der Gelbkörper zurück. Progesteron sinkt ab, mit der Monatsblutung wird die überflüssige Gebärmutter-schleimhaut abgestoßen.

In der Menopause geschieht nun folgendes: Die Ovarien reagieren immer weniger auf FSH. Das Follikelwachstum reduziert sich und damit auch die Östrogenproduktion. Wegen Östrogenmangels erfolgt keine Ausschüttung von LH und damit keine Reifung von Follikeln mehr. Somit bleibt der Eisprung aus und damit auch die Bildung von Gelbkörpern und dem darin produzierten Progesteron. Die Gebärmutter wird somit nicht mehr zur schwangerschaftsvorbereitenden Schleimhautproduktion angeregt, die Abbruchblutung (Menses) bleibt aus.

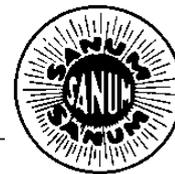
Diese Hormonumstellung hat auch für den Stoffwechsel erhebliche Bedeutung. Während der fruchtbaren Periode hält der weibliche Organismus anfallende Säuren und Stoffwechselschlacken in Depots (Hüften, Oberschenkel, Gesäß) zurück und scheidet sie dann via Monatsblutung aus. Mit dem Ausbleiben dieser monatlichen Reinigung ist der weibliche Organismus gezwungen, auf „direkten“ Stoffwechsel umzustellen, d.h., alles dem Organismus Zuführte wird nun nicht mehr deponiert, sondern auf direktem Wege verstoffwechselt. Säuren müssen umgehend neutralisiert werden.

Hierzu bedient sich der Organismus in der ersten Zeit der Umstellung

einiger Hilfsmittel: durch Hitzewallungen werden diese Schlacken verbrannt, Schweißausbrüche scheiden die Gifte über die Haut aus – eine wertvolle Kompensation, bis der Organismus sich auf den direkten Stoffwechsel eingestellt hat. Zur Neutralisierung von Säuren greift der Organismus auf Mineralstoffdepots zurück: die Knochen. Hierin liegt der Grund für allerlei Probleme im Bewegungsapparat, im Zahngefüge, bei Nagel- und Haarwachstum und der Hauternährung.

Wenn nun diese – zugegebenermaßen oft nicht angenehmen – Erscheinungen durch Medikamente unterdrückt werden, ist dem Körper eine wichtige Ausscheidungsquelle genommen und er geht langsam aber sicher in die Vergiftung. Kopfschmerzen, Kältegefühle, Gewichtszunahme, Depressionen und v.a. sind die Folge.

Meist werden den Frauen nun Hormone verordnet, die einen Scheinzyklus aufrechterhalten. Dadurch setzt manchmal die Blutung wieder ein und die Frauen fühlen sich vorübergehend besser. Die Besserung hält so lange an, bis die zugeführten Hormone an anderen Organen Wirkung zeigen. Der Eingriff ins Endokrinum ist selten ohne negative Begleitumstände. Blutdruckanomalien, Arrhythmien, Wassereinlagerungen, Gelenkschmerzen (die dann oft als „Rheuma“ behandelt werden), Übelkeit, Schwindel bis hin zu Gleichgewichtsstörungen, Verdauungsproblemen, Schilddrüsenentgleisungen u.v.a. treten auf. Extern zugeführte Hormone sind Säurebildner!



## Maßnahmen bei körperlichen Wechseljahrsbeschwerden

Da dem Körper eine wichtige Ausscheidungsmöglichkeit genommen wurde, ist es notwendig, die Frauen dazu anzuregen, sich möglichst wenig Säurebildner zuzuführen bzw. durch geeignete Maßnahmen Schlacken auszuleiten. Hier gilt es, zunächst einmal die Ernährung genauer unter die Lupe zu nehmen: Extreme Säurebildner wie Kaffee, Zucker, Alkohol, Weißmehl, Fleisch, Milchprodukte, Nikotin etc. sind so weit wie irgend möglich zu reduzieren. Bewegung, leichter Sport, (bitte kein Extrem-Sport wegen erheblicher Säurebildung) Gymnastik, Yoga, Massagen, Trockenbürsten, Sauna etc. bauen Schlacken auf natürlichem Wege ab. Mit dieser Unterstützung muß der Körper gar nicht mehr so viele Abbauprodukte mit hohem Energieaufwand entsorgen und viele Befindlichkeitsstörungen legen sich von selbst.

Ganz besonders wichtig erscheint mir der Hinweis auf die Reduktion von Milchprodukten. Vielerorts wird propagiert, daß gerade Frauen in und nach den Wechseljahren möglichst viel Milchprodukte zu sich nehmen sollten, um Osteoporose vorzubeugen. Dies ist schlichtweg unrichtig.

Zum einen besteht bei sehr vielen Leuten eine latente Kuhmilchallergie, was sich in einer Atrophie der Darmschleimhaut zeigt (siehe die div. Ausführungen von Dr. Werthmann). Zum anderen führt die Verstoffwechslung von Milcheiweiß zu erheblicher Säurebildung. Diese Säure muß dann wiederum neutralisiert werden, wofür der Körper auf die Mineralstoffdepots in den Knochen zurückgreift. Somit bewirken Milchprodukte genau das Gegenteil: nämlich eine Entmineralisierung der Knochen und nicht eine Stabilisierung. Als dritter Punkt wäre

noch anzuführen, daß das vielgepriesene Calcium in Milchprodukten vom Körper in dieser Form nur sehr schwer aufgeschlüsselt und damit kaum aufgenommen werden kann. Dies führt zur Ablagerung in den Gefäßen. Als erste sind die feinen Haargefäße in den Nieren betroffen. Sie verstopfen, Folge: Bluthochdruck . . . Besser ist es, Calcium aus pflanzlichen Spendern wie z.B. aus ungeschältem Reis bzw. Wildreis zu beziehen.

Viele Damen, die nun wesentlich mehr Freizeit haben, geben sich allzugerne dem Müßiggang und dem ausgiebigen Kaffeekonsum mit Sahnestückchen hin, ohne durch entsprechende körperliche Bewegung einen Ausgleich zu schaffen. Daß dies natürlich wiederum ein extremer Säureschub ist, braucht an dieser Stelle wohl nicht besonders erwähnt zu werden. Hier sollte unsere Beratung ansetzen.

Bewährt hat sich auch ab und zu ein Aderlaß. Ich führe ihn nach Ausbleiben der Blutung zunächst dreimal im ehemaligen Zyklus der Frau einmal monatlich durch. Dann dreimal vierteljährlich, zweimal halbjährlich. Danach sollte man einmal im Jahr an einem günstigen Tag (Hildegard v. Bingen an bestimmten Tagen des Mondzyklus) einen Aderlaß durchführen zur allgemeinen Entschlackung und Neubildung der Säfte. Dabei sollte man nicht unmittelbar nach der Blutentnahme trinken, sondern eine Stunde vergehen lassen. Dies erzeugt durch den (minimalen) Volumenmangel eine Art Sogwirkung, die Schlackenstoffe mobilisiert. Erst dann mit z.B. Brennsettee ausspülen. Aderlaß nie bei geschwächten Personen durchführen!

Schwierigkeiten im Bewegungsapparat kann man mit sanften manuellen Therapien begegnen wie z.B. Osteopathie, Cranio-Sacral-, Dorn-Therapie etc.

Ist es wirklich notwendig, mit Medikamenten einzugreifen, so bietet uns die Natur so viele Hilfsmittel an, daß man mit Sicherheit auf synthetisch hergestellte Hormongaben verzichten kann.

Da wäre z.B. der bei Blutungsanomalien und hormonell bedingten Kopfschmerzen sehr wirksame Maisbrand-Pilz, enthalten in dem Medikament USTILAKEHL. Auch Phytoöstrogene wie z.B. in Soja, Rotkleeblüten oder der Traubensilberkerze enthalten, können helfen, die schwierige Umstellungsphase zu erleichtern. Hohe Vitamin-E-Gaben eliminieren Stoffwechselgifte und sorgen für einen ausgeglichenen Energie-Haushalt. Hochdosiertes Vitamin C wirkt als Gefäßputzer und -stabilisator und hält außerdem auch noch das Immunsystem aktiv.

Auch die klassische Homöopathie bietet sehr wirkungsvolle Unterstützung mit Lachesis, Sepia, Cimicifuga, um nur die „großen“ Klimakteriumsmittel zu nennen.

Es gibt genügend Möglichkeiten, um für jede Patientin eine individuelle Therapie zu erstellen.

## Psychische Probleme in den Wechseljahren

Handelt es sich bei den Wechseljahren aber wirklich nur um Hormonveränderungen auf der körperlichen Ebene oder gehen dabei auch noch ganz andere Dinge vor?

Der Wechsel vollzieht sich auch in der Umgebung der Frau: Die Kinder sind erwachsen geworden. Man wird nicht mehr so sehr gebraucht. Vielleicht entstehen durch die eine oder andere Schicksalsfügung psychische Belastungen: man verliert einen lieben Angehörigen, die Partnerschaft beginnt sich plötzlich zu wandeln (auch der Mann unterliegt Wechseljahren, wenn er es auch oft



noch immer nicht wahrhaben will). Es sind Jahre der völligen Umstrukturierung und Neuorientierung im Leben einer Frau.

Viele kehren nun in ihren früheren Beruf zurück, andere wagen einen Neubeginn in beruflicher, andere in privater Hinsicht.

Und hier liegt doch die große Chance für die Frau: Die Chance, noch einmal von vorne anzufangen, mit der inzwischen erworbenen Reife und Lebenserfahrung etwas Neues zu wagen.

Elisabeth Haich schreibt in einem ihrer Bücher, die Frau sei eigentlich ein privilegiertes Wesen, da sie die Möglichkeit habe, in einem einzigen Leben beide Seiten zu durchleben: die weibliche während der Jahre der körperlichen Fruchtbarkeit, die männliche durch die Veränderung der Hormonsituation.

Wenn es einer Frau gelingt, die Fruchtbarkeit von der körperlichen auf die geistige Seite zu transferieren, so wird sie auch die Wechseljahre nicht als erschreckend und deprimierend empfinden. Sie wird die neue Seite ihrer Fruchtbarkeit freudig begrüßen und nutzen.

Diese Transformation muß nicht unbedingt mit einem Universitätsstudium einhergehen oder das Abbrechen aller Brücken bedeuten. Eine Frau kann durchaus in ihrem bisherigen Umfeld fruchtbar weiterwirken, indem sie ihre Lebenserfahrung, ihre mit den Jahren erworbene Weisheit, an andere weitergibt.

Als Beispiel fällt mir meine Urgroßmutter ein. Sie stellte für die ganze Familie die „Urmutter“ dar. Wenn jemand ein Problem hatte, so ging er damit zu ihr, und sie wußte bestimmt Rat. Als sie mit 88 Jahren starb, hinterließ sie eine empfindliche Lücke im Familiengefüge. Niemals wäre ihr in den Sinn gekom-

men, daß sie im Alter nutzlos sei und das Leben ihr nichts mehr zu bieten hätte.

### **Maßnahmen bei psychischen Wechseljahrsbeschwerden**

Wir sehen also, daß auch der psychische Faktor eine ganz erhebliche Rolle spielt: Hier liegt eine unserer Aufgaben als Therapeuten, den Frauen, die mit klimakterischen Problemen zu uns in die Praxis kommen, Stütze und Hilfe zu sein, ihre Persönlichkeit zu entdecken und zu entfalten. Denn oft haben die Frauen über Kindererziehung, Haushalt etc. ihre eigene Persönlichkeit völlig vergessen. Den Frauen den Weg zu einem neuen Lebensabschnitt zu weisen und ihnen beratend zur Seite zu stehen, wie sie ihn sinnvoll gestalten und nutzen können, ist eine unserer wichtigsten Aufgaben bei der Behandlung von klimakterischen Beschwerden.

Neben dem therapeutischen Gespräch bietet z.B. das Katathyme Bilderleben eine Möglichkeit, die psychische Situation der Frau anzuhören.

Wichtigste Aufgabe ist es, die Frau erkennen zu lassen, daß das Ende der körperlichen fruchtbaren Periode nicht das Ende des Lebens bedeutet. Vielleicht sind diese Ängste tief in uns verwurzelt, da in Urzeiten eine Frau tatsächlich ihre Fruchtbarkeitsperiode oft nur kurze Zeit überlebte. In unserer heutigen langlebigen Zeit ist das Ende der körperlichen Fruchtbarkeit jedoch die Möglichkeit für einen Neubeginn. Hierbei zu helfen, eine sinnvolle neue Lebensaufgabe zu finden, ist eine schwierige, aber sehr lohnende Aufgabe für uns als Therapeuten.

Psychische Verstimmungen lassen sich auch sehr gut mit Farb- und Lichttherapie beeinflussen. Der Lichttherapie mit der künstlichen Bio-Licht-Leuchte ist natürlich das

Sonnenlicht vorzuziehen. In den dunklen Wintermonaten kann allerdings auch die Bio-Leuchte eine wertvolle Hilfe sein. Bei empfohlenem Aufenthalt im Freien ist darauf zu achten, daß der Patient – zumindest zeitweise – keine Brille trägt. Auch ungefärbte Brillengläser mit einer Stärke von über 1,5 Dioptrien filtern die auf die Psyche wirkenden Lichtstrahlen so, als würde man sich im biologischen Dunkel befinden.

Bei der Farbtherapie wird nicht nur mit farbigem Licht gearbeitet, sondern die Patientin auch angeregt, sich mit der therapeutisch angezeigten Farbe zu umgeben: in Kleidung, Wohnungsschmuck, aber auch in Lebensmitteln. Stimmungsaufhellende Farben sind gelb und orange. Rot wirkt zu sehr energieaufladend, blau beruhigend, grün ausgleichend.

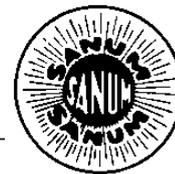
Wenn zusätzlich zu den psychischen Maßnahmen noch Medikamente erforderlich sind, so bieten auch hier wieder die Phytoöstrogene eine Möglichkeit. Auch Johanniskraut ist ein geeigneter Stimmungsaufheller.

Selbstverständlich stellt auch hier die Homöopathie ein weites Feld dar, um gezielt patientenorientiert zu agieren.

Bei schwereren psychischen Störungen hat sich das Präparat MUCEDOKEHL sehr bewährt, mit dem positiver Einfluß auf das limbische System genommen werden kann, dem Sitz für Ängste und vielen Formen von Depressionen. RECARCIN wirkt stimmungsaufhellend und -ausgleichend.

### **Therapievorschläge**

Die nachfolgenden Therapievorschläge haben sich bei meinen Patientinnen bewährt, erheben jedoch keinen Anspruch auf Verbindlichkeit.



Die Organe Leber, Galle, Nieren, Lymphe, Darm, Milz und Pankreas sollten immer mit unterstützt werden. Die Mittel Teufelskralle (stark entsäuernd – aber CAVE: Ulcus ventr. /duoden.), Menomen (Nahani) oder Orthomol Femin können bei allen Beschwerden im Klimakterium eingesetzt werden. Es empfiehlt sich auch täglich eine Tasse Frauenmanteltee zu trinken. Er ordnet das weibliche Hormonsystem. Auch Schüßler-Salze oder Neukönigsförder Mineraltabletten sind eine sehr wirkungsvolle Unterstützung.

#### **Blutungsanomalien:**

USTILAKEHL 3x5 Tr. bis 3x20 Tr.  
PEFRAKEHL Kps. 2x1  
FORTAKEHL Tbl. 3x1 je 1 Packung  
danach:  
MUCOKEHL Supp. im tägl. Wechsel mit NIGERSAN Supp.  
Darm, Galle, Lymphe, Niere, Leber, Milz, Pankreas stützen  
kühle Einläufe  
bei sehr starken Blutungen: Millefolium C30 – Abklärung!  
evtl. Ferrum phos D3 3x2 zum Aufbau.

#### **Kopfschmerzen i. d. Menopause**

USTILAKEHL 3x10 Tr.  
Darmsanierung  
Leber, Galle, Niere, Lymphe, Milz, Pankreas stützen  
Mineralstoffpräparate (z.B. Substigam oder Orthomol Femin)  
Amino-Mix 2x1 (Nahani)  
Vitamine E, C, B, Zink  
lauwarme Einläufe, heiße Fußbäder, Vollbäder mit Orgon-Salz, Atemtherapie.

#### **Probleme des Bewegungsapparates**

Mischinjektionen: NOTAKEHL D5, QUENTAKEHL D5, Myogelotikum, SANUVIS jeweils am Ort des Geschehens quaddeln

Anabol Loges 3x2  
Teufelskralle Kps. 3x1  
Haifischknorpel Kps. 3x1  
Glucosaminsulfat 2x1  
oder Ortho osteo

leichte Gymnastik, z.B. „Die 5 Tibeter“, Vollbäder mit Orgon-Salz, Umschläge im betroffenen Bereich mit Orgon-Salz, Massagen, Bewegungsübungen, Atemtherapie.

#### **Nervosität/Schlafstörungen**

PEFRAKEHL Kps. 3x1  
QUENTAKEHL Kps. 2x1  
Thyreo-Loges 2x1  
Dysto-Loges 3x1  
Traubenkerze 3x1 (Nahani)  
VITAMIN B Komplex SANUM  
Calcium phos. D6 3x1, Magnesium phos. D6 3x1, Kalium phos. D6 3x1  
Wechselbäder, Arm- und Fußbäder, heißes Abend-Vollbad, Spaziergänge.

#### **Hitzewallungen/Schweißausbrüche**

Traubensilberkerze 3x1  
Teufelskralle 3x1  
SANUVIS 3x 1/2 TL  
Rotkleeblüten Kps. 3x1  
Darmsanierung, Leber, Galle, Milz, Pankreas,  
Nieren unterst. Mineralstoffe  
Manganum sulfuric. D6 3x2  
lauwarme Waschungen, kühle Arm- und Fußbäder.

#### **Blutdruckanomalien**

##### **hoch:**

MUCOKEHL Supp. im täglichen Wechsel mit  
NIGERSAN Supp.  
NOTAKEHL Supp.  
Amino-Mix 3x1  
Antihypertonicum Hewert nach Bedarf einstellen  
Dysto-Loges 3x2  
Kalium chlor. D6 3x1  
leichte Gymnastik, Spaziergänge, kühle Bäder, Energiearbeit

##### **tief:**

SANKOMBI 3x10  
Vitamine, Mineralstoffe (z.B. Ortho vital F)  
Bewegungstraining, Wechselbäder und -duschen, Massagen.

#### **Stimmungstief/Depressionen**

PEFRAKEHL Tbl. 3x1  
FORTAKEHL Tbl. 3x1  
Darm sanieren, Nieren, Herz, Leber, Galle, Milz, Lymphe  
ZINKOKEHL 3x5 Tr.  
Vitamine, Mineralstoffe  
MUCEDOKEHL Kps. 3x1  
RECARCIN Kps. 1x1 wchtl.  
Johanniskraut, Rotkleeblüten, Traubensilberkerze, Menomen (Nahani) oder Orthomol Femin, Magnesium phos. D6 3x2, Kalium phos. D6 3x1  
täglich Einläufe, Spaziergänge, Bewegungstherapie, Gymnastik, Energiearbeit.

#### **Libidostörungen**

Damiana (Nahani) 2x1  
Mangan. sulf. D6 2x1  
RECARCIN 2x1 wchtl.  
Bei hartnäckigen depressiven Fällen stelle ich – neben Gesprächstherapie, Katathymem Bilderleben etc. – zusammen mit der Patientin ein individuelles Ernährungs- und Tagesprogramm zusammen. Die Ernährung sollte zwar überwiegend basisch sein, trotzdem den kleinen Genuß nicht vermissen lassen. Ab und zu ein Stückchen Schokolade oder Kuchen dient der Stimmungsaufhellung.

Das Tagesprogramm sollte genau auf die Patientin abgestimmt sein und kann sich von Gymnastikübungen, Schwimmen, langen Spaziergängen bis zu ausgedehnten Wanderungen erstrecken. Aber auch Hobbies werden hier berücksichtigt. Wichtig ist es, in Zusammenarbeit mit der Patientin ein Programm zu erstellen, bei dem



durch bestimmte tägliche Aufgaben Strukturen vorgegeben werden, die für eine gewisse Übergangszeit als Stütze dienen können.

Bei Angst vor Osteoporose kann das Mittel Calcium phos. D6 eingesetzt werden oder bei bereits bestehenden Problemen Orthomol osteo oder Haifischknorpel und Glukosaminsulfat (Nahani). Zusätzlich NIGERSAN Tabletten 2x1.

Erwähnenswert ist auch die Flüssigkeitszufuhr: WASSER ohne Kohlensäure und zwar vor dem Essen – nicht gleichzeitig und nicht sofort danach – sonst werden die Verdauungssäfte verdünnt.

Auch eine Überprüfung der Wirbelsäule ist empfehlenswert. Liegt eine Verschiebung der Lendenwirbelsäule vor, speziell L 3 (Gebärmutter/Blasenwirbel), so wird eine Reposition erhebliche Erleichterung bringen. Auch die dem Problem zu-

zuordnenden Meridianwirbel sollte man überprüfen. Oft bringt schon eine Rückenmassage mit entsprechender Behandlung des Blasenmeridians, der bei Verspannungen aller Art involviert ist, Erleichterung.

### Fazit

Wechseljahre sind ein natürlicher Vorgang. Dies können wir unseren Patientinnen nicht oft und eindringlich genug sagen. Je normaler sie mit den Gegebenheiten umgehen, umso weniger Schwierigkeiten werden auftreten. Oft hilft hier schon eine genaue Aufklärung über die physiologischen Vorgänge und Veränderungen. Denn Unkenntnis ist oft eine Quelle für Angst, den Befindlichkeitsstörungen könnte ja vielleicht doch eine ernsthafte Erkrankung zugrunde liegen. Vor allem gilt es, der Panikmache in vielen Medien entgegenzuwirken und das Gespenst Wechseljahre = Osteoporose auszutreiben.

Verständnis für die Veränderungen und Bereitschaft, sich damit auseinanderzusetzen und sie anzunehmen, sind die besten Voraussetzungen, die Wechseljahre (Wechsel – also Veränderung, nicht Ende) ohne größere Schwierigkeiten zu überstehen. Jeder Tag ist eine neue Herausforderung. Jeder Tag ist eine neue Chance. Machen wir unsere Patientinnen neugierig auf dieses Neue! □

### Literaturhinweis

Jentschura/Lohkämper –  
Gesundheit durch Entschlackung

Liebermann –  
Die heilende Kraft des Lichts

Anschrift der Autorin:

Nancy Naujocks  
Heilpraktikerin  
Finkenweg 6  
83533 Edling  
Tel. (0 80 71) 9 55 50