

Wechseljahre: Die wichtigsten Fragen und Antworten

Hilft Sport wirklich? Gibt es gute Naturheilmittel? Wird Sex jetzt schlechter? Die wichtigsten Fragen sowie Antworten von Expertinnen für die Zeit während der Wechseljahre.

1. Woran merke ich eigentlich, dass es losgeht?



© Stephanie Wunderlich

Bei den meisten Frauen beginnen die **Wechseljahre** ungefähr mit Mitte 40. Wie sich das Absinken des Hormonspiegels bemerkbar macht, ist allerdings individuell verschieden. Frauen, die immer einen sehr regelmäßigen Zyklus hatten, bemerken oft als Erstes, dass die Abstände zwischen den Monatsblutungen jetzt unregelmäßig werden. Durch die hormonellen Schwankungen kann sich auch die Haut verändern, es können Unreinheiten auftreten, oder die gewohnte Tagespflege ist

plötzlich nicht mehr reichhaltig genug.

Bei sehr schlanken Frauen und bei Raucherinnen beginnt der Wechsel übrigens im Schnitt früher - wenn sie bereits mit Anfang 40 erste Schweißausbrüche haben, kann es also durchaus sein, dass sie schon mittendrin sind. Füllige Frauen haben dagegen oftmals weniger Beschwerden, denn auch im Fettgewebe werden weibliche Hormone gebildet. Weitere Anzeichen der Wechseljahre können Schlafstörungen, trockenere Schleimhäute oder auch (harmlose) Schmerzen in den Gelenken sein. Ab Anfang 50 findet dann bei den meisten Frauen kein Eisprung mehr statt, und die Monatsblutungen hören auf. Das bedeutet nicht, dass damit alles überstanden sein muss: Bei 40 bis 60 Prozent treten Hitzewallungen erstmals nach der Menopause auf. Denn auch die Dauer, bis die Hormon-Umstellungen abgeschlossen sind, variiert und dauert bei den meisten Frauen etwa fünf Jahre.

Und wann muss ich zum Arzt?

Grundsätzlich gilt: Wer sich wohl fühlt, muss wegen der Wechseljahre nicht extra die Gynäkologin bzw. den Gynäkologen aufsuchen. Viele Frauen gehen eh einmal im Jahr zur Krebsvorsorge, diesen Rhythmus kann man beibehalten. Oft bieten Mediziner Frauen im entsprechenden Alter einen Test des Hormonspiegels an, der selbst bezahlt werden muss. Weil die Hormon-Konzentrationen stark schwanken, haben solche Untersuchungen allerdings wenig Aussagekraft darüber, wie weit die Wechseljahre schon fortgeschritten sind.

Wechseljahrs-Beschwerden, die vor dem 40. Geburtstag auftreten, sollten dagegen medizinisch abgeklärt werden. Denn kommt eine Frau sehr früh in die Wechseljahre, sollte sie für die Knochen unter Umständen Östrogene nehmen.

2. Welche Ernährung ist jetzt die richtige?



In den Wechseljahren gelten weiterhin die bekannten Regeln für gesunde Ernährung - selten Fleisch, viel Gemüse und Obst, wenig tierische Fette, öfter mal Fisch und fettarme



© Stephanie Wunderlich

Milchprodukte. Der drohenden Osteoporose sollte man mit besonders vielen Milchprodukten vorbeugen.

Und da die herz- und gefäßschützende Wirkung der Östrogene nachlässt, sollte man besonders auf herzschtützende Fette wie etwa Lein-, Raps- oder Olivenöl achten.

"Lieber ein paar Pfund zu viel auf den Hüften"

"Wer unter Hitzewallungen leidet, sollte mit Alkohol, scharfen Gewürzen und heißen Getränken lieber vorsichtig sein - sie erweitern die Blutgefäße und verstärken auf diese Weise das Schwitzen", sagt Ernährungberaterin Urte Brink.

Sojahaltige Lebensmittel wie Tofu enthalten so genannte Phytoöstrogene, die die nachlassende Produktion körpereigener Hormone abmildern können. Von isolierten Sojapräparaten (z. B. Kapseln zum Schlucken) raten die Experten des Bundesinstituts für Risikobewertung aber ab, es ist nicht klar, ob sie mehr schaden als nützen.

Ab dem 35. Lebensjahr sinkt der Energiebedarf langsam, aber kontinuierlich. Wer mit 55 so weiterisst und -trinkt wie mit 35, nimmt unweigerlich zu.

Tricks, die helfen, schlank zu bleiben

- Zum Durstlöschen ausschließlich Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
- Nicht zur Gefühlsregulierung - wie beispielsweise aus Frust oder Langeweile - essen. Lieber nach Alternativen suchen, die der Seele guttun.
- Hilft gegen Essattacken am Abend: Nach dem Abendessen gleich die Zähne putzen - da vergeht die Lust auf Wein oder Schokolade vor dem Schlafengehen.
- Entscheidend ist, dass man sich wohl fühlt! Lieber dauerhaft ein paar Pfund zu viel, als ständig gegen sein Gewicht und den eigenen Körper zu kämpfen!"

3. Sport, Yoga, Sauna: Komme ich damit besser durch die Wechseljahre?



© Stephanie Wunderlich

Auf jeden Fall! Frauen, die sich wenig bewegen, haben dreimal so häufig Hitzewallungen wie sportliche Frauen, so eine schwedische Studie. Das regelmäßige Kreislauf- und Gefäß-Training besonders durch Ausdauersport (Laufen, Schwimmen, Radfahren) bringt den Körper dazu, Temperaturschwankungen

besser zu regulieren. Sport beugt außerdem Osteoporose vor und hilft dabei, das Gewicht zu halten, wenn der Energiebedarf des Körpers sinkt. Dass Yoga das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, Schwitzen und Herzrasen vermindert und zu seelischer Ausgeglichenheit beiträgt, ist ebenfalls durch viele Studien gesichert. Auch andere Entspannungsmethoden, wie etwa Atemübungen, mindern Hitzewallungen und fördern das Wohlbefinden.

"Bewegung für gute Stimmung"

Frauenärztin Dr. Maria Beckermann rät: "Ein trainierter Körper bewältigt Temperaturschwankungen besser, sportlich aktive Frauen haben deshalb nachweislich weniger Hitzewallungen. Wer erst in den Wechseljahren anfängt mit Sport, kann zwar nicht sofort eine Wirkung gegen die Hitzewallungen erwarten, erst einmal muss der Körper auftrainiert werden. Die Stimmung bessert sich aber sehr schnell, wenn

man sich regelmäßig bewegt. Im Übrigen sollte man Schweißausbrüche nicht versuchen zu verstecken. Denn der Stress, dass keiner was merken soll, führt zur Adrenalin-Ausschüttung und verstärkt auf diese Weise die Hitzewallungen noch."

Frauenärztin Dr. Carmen Alice Kirstgen ergänzt: "Wer regelmäßig in die Sauna geht, kommt mit Hitzewallungen besser zurecht. Das liegt daran, dass der Körper so trainiert wird, mit Temperaturschwankungen besser umzugehen."

4. Was hilft gegen Hitzewallungen, Schlafstörungen und Co?



© Stephanie Wunderlich

Zunächst mal: Nicht jedes Problem während der Wechseljahre ist ein Problem wegen der Wechseljahre. Schlafstörungen, Erschöpfung und Lustlosigkeit haben oft gar nichts mit einem Hormonmangel zu tun - das gilt besonders, wenn keine Hitzewallungen auftreten. Auch

Depressionen oder Angstattacken werden oft zu Unrecht als Begleiterscheinungen der Wechseljahre abgetan. Außerdem gut zu wissen: Beschwerden wie Hitzewallungen verlaufen in Phasen, sie sind mal stärker, mal schwächer. Denn die Hormonspiegel schwanken. Die Chance, dass sich das Problem nach ein paar Wochen von selbst gibt, ist also groß; man kann ruhig erst einmal abwarten, bevor man behandelt.

Wegen der spontanen Schwankungen ist es oft schwierig zu beurteilen, ob eine Besserung auf ein bestimmtes Mittel (z. B. Traubensilberkerze oder Rotklee) zurückzuführen ist - auch Placebos, also Medikamente ohne jeden Wirkstoff, helfen fast 60 Prozent der Frauen. Bei wirklich schlimmen Hitzewallungen gilt aber nach wie vor, dass Hormone am schnellsten und effektivsten wirken.

Es gibt aber auch pflanzliche Mittel, die sich über viele Jahre bewährt haben. Am besten belegt ist die Wirkung der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*). Präparate mit Extrakten aus ihrer Wurzel gibt es rezeptfrei in der Apotheke, sie wirken körperlich und seelisch stabilisierend. Da die Pflanzenextrakte eine östrogenartige Wirkung haben, sind sie für Frauen tabu, die hormonsensiblen Brustkrebs haben oder hatten. Wer in den Wechseljahren vor allem unter depressiver Stimmung leidet, kann Johanniskraut-Produkte probieren, die ebenfalls rezeptfrei sind. Im Sommer können sie aber problematisch sein, weil sie die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. Für alle pflanzlichen Mittel gilt dasselbe wie für Hormonpräparate: nicht unkritisch über lange Zeit nehmen, sondern spätestens nach einem Jahr probieren, ob man ohne sie klar kommt.

"Was will der Körper mir sagen?"



© Stephanie Wunderlich

Frauenärztin Dr. Carmen Alice Kirstgen: "Vielen Frauen reichen pflanzliche oder homöopathische Mittel, um ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Gute Erfahrungen habe ich mit der Hildegard-Medizin gemacht, z. B. mit Zubereitungen aus Hirschwurz-Farn. Zur Hildegard-Medizin gehören auch Ernährungsregeln und Ausleitungsverfahren wie

Schröpfen und Fasten, die in den Wechseljahren gut tun. Sehr gern empfehle ich bei Stimmungsschwankungen Frauenmantel-Tee oder eine entsprechende Urtinktur.

Generell möchte ich Frauen ermutigen, die Wechseljahre neugierig anzugehen. Nicht nur die Symptome des Körpers wegtherapieren zu wollen, sondern auch einmal zu forschen, was der Körper mit diesen Symptomen sagen will."

5. Wird Sex jetzt besser oder schlechter?



© Stephanie Wunderlich

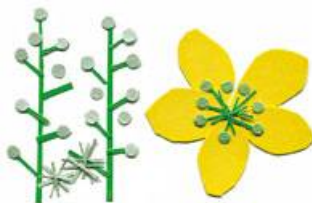
Allein durch die Wechseljahre verändert sich die weibliche Sexualität nicht. Dass es zwischen jüngeren und älteren Frauen trotzdem Unterschiede gibt in der sexuellen Zufriedenheit und der Sex-Häufigkeit, erklärt sich nicht über das Alter, sondern die Beziehungsdauer. In fast allen Partnerschaften sinken Häufigkeit und Bedeutung von Sex, und ältere Frauen sind eben oft länger mit ihrem Partner zusammen als jüngere. Hinzu kommt, dass Erektionsstörungen bei

Männern sehr wohl mit dem Alter zunehmen und das Liebesleben eines Paares beeinträchtigen. Wenn Frauen in oder nach den Wechseljahren eine neue Beziehung eingehen, haben sie nicht seltener und mit weniger Spaß Sex als jüngere. Da die Blutung wegfällt und die Angst, schwanger zu werden, erleben viele sogar eine neue, freiere Sexualität. Allerdings führt der Hormonabfall während der Wechseljahre häufig dazu, dass die Scheide trockener wird, was Geschlechtsverkehr unangenehm oder schmerzhaft machen kann.

"Je öfter, desto weniger Probleme"

Frauenärztin Dr. Maria Beckermann: "Eine trockene Scheide macht eigentlich nur Probleme, wenn eine Frau mit ihrem Partner schlafen möchte. Wer keinen Sex hat, muss eine trockene Scheide nicht behandeln. Das Feuchtwerden beim Sex funktioniert auch bei älteren Frauen, wenn sie erregt sind. Die Scheidenhaut ist aber insgesamt dünner und empfindlicher, so dass Gleitmittel oft eine gute Idee sind - entweder aus der Apotheke, gern aber auch zum Beispiel Olivenöl. Wenn Gleitmittel nicht reichen, helfen Hormonzäpfchen oder -scheidencremes. Sie sind aber oft relativ hoch dosiert, ein Teil der Hormone wird in den Körper aufgenommen. Wer regelmäßig Geschlechtsverkehr hat, hat übrigens meist weniger Probleme mit einer trockenen Scheide als Frauen, die nur gelegentlich mit ihrem Partner schlafen."

6. Wann reicht die "sanfte Medizin", wann sind Hormone besser?



© Stephanie Wunderlich

Manchmal wird alles zu viel: hochroter Kopf und nassgeschwitzte Haare beim Job-Termin, durchgeschwitzte Laken und schlaflose Nächte, steife Gelenke und schmerzende Muskeln, die an Sport nicht mal denken lassen - dann sollte man gemeinsam mit der Frauenärztin oder dem

Frauenarzt überlegen, ob eine Hormonersatztherapie für eine begrenzte Zeit nicht doch die beste Lösung ist.

"Auf Dauer lieber keine Hormone"

Frauenärztin Dr. Carmen Alice Kirstgen: "Es kommt auf die individuelle Lebenssituation der Frau an. Wenn jemand wegen Hitzewallungen seit Wochen nicht geschlafen hat, zusätzlich belastet ist, etwa durch eine

Scheidung oder die Pflege von Angehörigen, ist es oft am besten, zunächst eine kurze Zeit Hormone zu nehmen, um wieder körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen. Viele Frauen, besonders übergewichtige, leiden übrigens zu Beginn der Wechseljahre eher unter einem Progesteron- und nicht unter einem Östrogen-Mangel, also einem relativen Östrogen-Überschuss. Hier können Progesteron-Salben helfen, die über die Haut aufgenommen werden. Auf Dauer sollte man aber keine Hormone nehmen, sondern lieber auf pflanzliche oder homöopathische Mittel setzen, regelmäßig Sport treiben und Entspannungsmethoden wie Yoga oder autogenes Training anwenden.

Übrigens besteht in den Wechseljahren nicht nur eine hormonelle Imbalance bei den Geschlechtshormonen, auch das übrige Hormonsystem ist oft betroffen, zum Beispiel die Schilddrüse. Vor einer Östrogentherapie sollte geklärt werden, ob z. B. zu viel oder zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet werden."

"Auch mit Hormonen sollte man den Körper noch spüren"

Frauenärztin Dr. Maria Beckermann: "Wenn Frauen sehr beeinträchtigt und nicht mehr leistungsfähig sind, können sie ruhig eine Zeit lang Hormone nehmen. Die Dosis sollte möglichst gering sein. Ziel ist nicht, dass die Hitzewallungen komplett weg, sondern dass sie gut erträglich sind. Dann spürt man seinen Körper noch - und merkt auch, ab wann man die Hormone nicht mehr braucht. Oft gibt es die Hormone aber nicht so gering dosiert zu kaufen, dann kann man manche Tabletten zum Beispiel teilen oder sie nur alle zwei bis drei Tage nehmen - das ist allerdings eine Notlösung, denn eine gleichmäßig geringe Hormonzufuhr ist besser als zu starke Schwankungen. Hormon-Gels, die auf die Haut aufgetragen werden, lassen sich am besten individuell dosieren."

7. Sind Hormone wirklich so gefährlich?



© Stephanie Wunderlich

Hü und hott - anders kann man die seit über zehn Jahren hitzig geführte Diskussion um Sinn und Unsinn einer Hormontherapie nicht bezeichnen. Früher bekamen die meisten Frauen in den Wechseljahren Hormone, selbst wenn sie überhaupt keine Beschwerden hatten. Eine große Studie führte dann 2002 zur Kehrtwende: Sie

zeigte, dass nicht nur das Brustkrebsrisiko durch Hormone stieg (das war schon länger bekannt), sondern sogar Herzinfarkte und Schlaganfälle zunahmen. Die Verunsicherung war natürlich sehr groß, viele setzten daraufhin die Hormone ab. In der Zwischenzeit hat es zahlreiche Studien gegeben, die die Effekte der Hormonersatztherapie immer differenzierter an verschiedenen Untergruppen von Frauen prüften: Jüngere gegen Ältere, reine Östrogene gegen kombinierte Gestagen/Östrogen-Therapie, verschiedene Risikogruppen, mit oder ohne Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mit oder ohne Osteoporose, Langzeit- oder Kurzzeit-Therapie...

Der aktuelle Stand lässt sich grob so zusammenfassen: Das Brustkrebsrisiko steigt durch eine Hormontherapie, allerdings nicht bei jedem Präparat. Hormone sind für Frauen, die sie gleich ab Beginn der Wechseljahre nehmen, möglicherweise doch ein Schutz fürs Herz (laut einer neuen dänischen Studie); bei Älteren steigt aber das Herz-Kreislauf-Risiko.

Hormontherapie - folgende Hinweise sollten Sie beachten

- Frauen, die keine Beschwerden haben, brauchen keine künstlichen Hormone.

- Wenn Wechseljahrs-Probleme schwer erträglich sind, sollte man ruhig für begrenzte Zeit (ungefähr ein bis zwei Jahre) ein möglichst niedrig dosiertes Präparat nehmen, das je nach Art der Beschwerden individuell gewählt wird.
- Wer keine Gebärmutter mehr hat, kann reine Östrogen-Präparate nehmen, die insgesamt weniger riskant sind.
- Frauen, die ihre Gebärmutter noch haben, müssen die Östrogene mit Gestagenen kombinieren, weil ansonsten die Schleimhaut der Gebärmutter wuchern kann (Folgen können Blutungen oder Krebs der Gebärmutter Schleimhaut sein).
- Bei lokalen Beschwerden (trockene Scheide, trockene Augen) sollte man nur lokal behandeln (Scheidenzäpfchen, Cremes, Tropfen).
- Für Frauen mit Risikofaktoren (zum Beispiel Rauchen, Thrombosen/Embolien, erhöhte Blutfettwerte, Herz-Kreislauf oder Leber-Erkrankungen, Brustkrebs) sind Hormone tabu.
- In jedem Fall muss der Nutzen (z. B. besseres Befinden, geringeres Osteoporose-Risiko) sorgfältig gegen die Risiken (z. B. Brustkrebs, Thrombosen, Herzinfarkt, Schlaganfall) abgewogen werden - und zwar immer unter Berücksichtigung der individuellen Risikofaktoren, die jede Frau mitbringt (wie etwa ihr Alter, bestimmte Krankheiten in der Familie oder Vorerkrankungen).

"Die Befindlichkeit ist der beste Schiedsrichter"

Frauenarzt Prof. Dr. Dr. Johannes Huber: "Nicht das Hormon ist das Problem, sondern eine falsche Verschreibung. Eine richtige Hormonersatztherapie ist im Prinzip nichts anderes als die Imitierung der Natur. Mein Credo ist: Wir lösen Probleme in den Wechseljahren am besten, wenn wir es so machen, wie die Natur es uns in der reproduktiven Phase vorgegeben hat, physiologisch und natürlich, orientiert an den Befindlichkeiten der Frau. Der Körper hat durch die Evolution ein Signalsystem bekommen, das ihm zeigt, was ihm guttut und was nicht. Diese Befindlichkeit ist der oberste Parameter. Wir behandeln keine Befunde, sondern das Nicht-Wohlbefinden. Wenn sich eine Frau schlecht fühlt und durch eine natürliche Substanz wie ein Hormon von ihren Beschwerden befreit wird, kann man nach menschlichem Ermessen davon ausgehen, dass das so in Ordnung ist. Die Befindlichkeit ist bei der Hormonersatztherapie der beste Schiedsrichter. Eine hundertprozentige Sicherheit wird es nie geben - weder im Leben noch in der Medizin."

8. Wie lange muss ich noch verhüten?

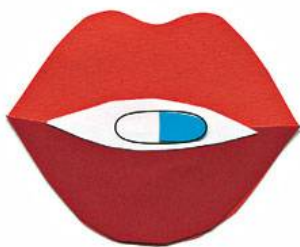


© Stephanie Wunderlich

Solange eine Frau regelmäßige Blutungen hat, ist weiter Verhütung angesagt. Ab ungefähr Mitte 40 ist die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, zwar sehr gering. Allerdings lässt sich der unregelmäßiger werdende Zyklus auch nicht mehr so gut einschätzen. Ob eine Frau ab Mitte 40 noch verhüten möchte, hängt von ihren persönlichen Lebensumständen und ihrer Haltung ab: Hat sie häufig oder nur selten Sex? Kann sie auch mit einer ungeplanten Schwangerschaft notfalls leben? Manche Frauen möchten von der Pille gleich für

eine Übergangszeit auf Wechseljahrs-hormone umsteigen. Das geht unter bestimmten Bedingungen: Rauchen ist auf jeden Fall tabu. Ein erhöhtes Thrombose-Risiko, z. B. bei Übergewicht, Krampfadern, angeborenen Gerinnungsstörungen, Krebserkrankungen oder bestimmten Herzrhythmusstörungen, zu hoher Blutdruck und Diabetes schließen Hormone ebenfalls aus.

"Die Pille lieber absetzen"



© Stephanie Wunderlich

Frauenärztin Dr. Maria Beckermann: "Ich empfehle, ungefähr mit 40 die Pille abzusetzen, weil unter anderem das Thrombose- und Schlaganfall-Risiko mit dem Alter zunimmt. Je nachdem, wie häufig man Sex hat, sind Spirale oder Kondome gute Alternativen für den Übergang. Wer regelmäßig Sex hat, kann sich die Spirale legen lassen und so lange behalten, bis ein Jahr lang keine Blutung mehr aufgetreten ist."

Wer durchgehend die Pille nimmt, kann nicht erkennen, ob noch ein Eisprung stattfindet und Verhütung überhaupt noch notwendig ist. Hormontests helfen normalerweise nicht weiter, um zu klären, ob eine Frau noch schwanger werden kann. Sie sind eine Momentaufnahme; die Hormonspiegel schwanken in den Wechseljahren stark. Auch bei niedrigem Hormonwert kann noch ein Eisprung auftreten. Und wenn die Hormonspiegel auf Dauer niedrig sind und keine Schwangerschaft mehr zu erwarten ist, merkt man das selbst: Die Regel bleibt dauerhaft (mindestens ein Jahr lang) aus."

Sport und Wechseljahre: Teilnehmerinnen für eine Studie gesucht!

Kann Sport verhindern, dass Frauen in und nach den Wechseljahren zunehmen? Dieser Frage geht das Institut für Kreislaufforschung der Deutschen Sporthochschule Köln mit einer Studie nach.

Die Wissenschaftler wollen untersuchen, wie körperliche Aktivität den Energiestoffwechsel beeinflusst. Denn: **Die Fähigkeit von Frauen, Fett und Kohlenhydrate zu verbrennen, wird maßgeblich von den weiblichen Sexualhormonen beeinflusst.** Da deren Konzentrationen im Blut in den Wechseljahren sinken, verlangsamt sich auch der Energiestoffwechsel. Die Konsequenz: Körpergewicht und Körperfettgehalt steigen an - manchmal bis zum Übergewicht. Dies begünstigt wiederum das Entstehen von Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes und erhöht das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.

Durch eine gesunde Ernährung und ein individuell angepasstes Fitness- und Sportprogramm können Frauen in den Wechseljahren der Gewichtszunahme entgegenwirken - ohne Hormonpräparate einzunehmen. Daher ist das Ziel der Studie herauszufinden, wie sich ein solches Trainingsprogramm auf den Energiestoffwechsel auswirkt. Für ihre Untersuchungen brauchen die Wissenschaftler noch Teilnehmerinnen.

Sie sind: ... eine Frau über 50 Jahre, hatten Ihre letzte regelmäßige Regelblutung vor mindestens drei Jahren, treiben keinen Ausdauersport, sind Nichtraucherin, nehmen keine Hormone (eingeschlossen Schilddrüsenhormontherapie).

Das kommt auf Sie zu: Sie nehmen an einem zwölfwöchigen Fitnessstraining unter sportwissenschaftlicher Betreuung teil und werden an der Deutschen Sporthochschule umfangreich sportmedizinisch untersucht. Die Mitarbeiter erstellen ein Blutbild, testen Ihr Herz und analysieren Ihr Blut. Außerdem bestimmen sie Ihre individuelle Leistungsfähigkeit für Kraft und Ausdauer sowie Ihre Fähigkeit, Körperfett zu verbrennen. Das Training und die Untersuchung finden an der Deutschen Sporthochschule Köln statt und sind kostenfrei. Die Studien werden unter der Leitung von Prof. Dr. Bjarnason-Wehrens und Prof. Dr. Patrick Diel durchgeführt.

Bei Interesse wenden Sie sich an:

Anja Wacker Dipl. Sportwissenschaftlerin Tel.: 0221/ 4982-7930 oder
-5860 a.wacker@dshs-koeln.de

Mit Ayurveda zum inneren Gleichgewicht

Ayurveda-Ärztin Vanita Kansal: "Die drei Doshas Vata, Pitta und Kapha stehen für die individuelle Lebensenergie eines Menschen. Im Idealfall sind die Doshas ausgeglichen. Von der Geburt bis zum Alter von 13 Jahren herrscht Kapha vor, von 13 bis 50 Jahren dann Pitta und danach Vata. In den Wechseljahren erfolgt also ein Übergang von der Pitta- zur Vata-Phase des Lebens; es kann deswegen zu Imbalancen zwischen den Doshas kommen. Der Überschuss eines Doshas macht sich jeweils durch ganz typische Beschwerden bemerkbar."

Vata-Überschuss

Es können Symptome wie trockene Haut und trockene Scheide, Unruhe, Schlafstörungen, Osteoporose, Gelenksbeschwerden, "trockene" Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Ängste und Panikattacken auftreten.

Dagegen helfen:

- ein geregelter Tagesablauf, das heißt gegen 22 Uhr schlafen gehen und zu festen Zeiten essen
- warmes, frisch gekochtes Gemüse und Obst wie zum Beispiel Banane, Mango, Melone, Feigen
- Nüsse
- Milchprodukte
- Fußmassagen mit Ghee (geklärter Butter)
- die ayurvedischen Kräuter Gotu Kala, Aschwagandha und Shatavri
- das Vermeiden von Rohkost und Salat

Kapha-Überschuss

Er bedingt Schlacken (Ama) im Körper und äußert sich in Schwermut, Trägheit, Gewichtszunahme, Ödemen und Depressionen.

Dagegen helfen:

- viel Bewegung
- leichtes, trockenes, warmes Essen (gekochtes Gemüse, Trockenobst, Getreide wie Couscous)
- auf Milchprodukte und Brot verzichten
- die letzte Mahlzeit um 18 Uhr einnehmen; diese sollte aus Suppe oder gedünstetem Gemüse bestehen
- Ingwer-Kreuzkümmel-Tee (2 bis 4 Zentimeter Ingwer und einen halben Teelöffel Kreuzkümmel in 0,5 Liter Wasser so lange kochen, bis die Hälfte verdampft ist; in der Mittagszeit trinken)
- die ayurvedischen Kräuter Pipalli, Ingwer und Kreuzkümmel

Pitta-Überschuss

Es treten Beschwerden wie zum Beispiel Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen, Reizbarkeit, Nachtschwitzen und starke Blutungen auf.

Dagegen helfen:

- kühlende Lebensmittel wie Salat, Melone, grüne Gurke (nicht abends)
- frisch gepresster Zucchinisaft morgens auf nüchternen Magen
- Koriandertee (dafür einen Teelöffel Koriandersamen mit 0,5 Liter kochendem Wasser aufbrühen und vor dem Trinken kühlen)
- süße und bittere Nahrungsmittel
- das Vermeiden von saurem und scharfem Essen wie Grapefruit, Ananas, Kaffee, Alkohol oder Senf
- eine Perlenkette; sie wirkt kühlend
- die ayurvedischen Kräuter Shatavri, Aloe vera und Brahmi

So hilft Homöopathie

Optimal wird eine homöopathische Behandlung ganz individuell von einer Therapeutin ausgewählt. Wer es auf eigene Faust versuchen möchte, findet aber auch gute Ratgeber. Die französische Frauenärztin Evelyne Majer-Julian empfiehlt in ihrem neuen Buch (siehe Buchtipps) folgende homöopathische Mittel:

Lachesis mutus, C6/C30, täglich 15 Tropfen: für dünne, nervöse Frauen mit "trockenen" Hitzewallungen und Herzklopfen.

Rauwolfia serpentina, D3, täglich 15 Tropfen: wenn man bei Hitzewallungen abwechselnd rot und blass wird und gleichzeitig Herzklopfen, Druck im Kopf und Beklemmungsgefühl auftreten.

Calcium carbonicum, C6, 15 Tropfen täglich: gegen Hitzewallungen, bei denen vor allem die Haare klatschnass geschwitzt sind, sowie für Frauen, die sich eher kraftlos und müde fühlen.

Pulsatilla, D3, morgens 25 Tropfen: für Frauen, die eher verzagt und inaktiv sind und die unter Beinödemen und Gewichtszunahme leiden.

Unsere Expertinnen und Experten

Dr. med. Maria Beckermann, Frauenärztin und Psychotherapeutin in Köln, Vorsitzende des AKF (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft: www.akf-info.de)

Urte Brink, Diplom-Oecotrophologin und zertifizierte "Ernährungsberaterin VDOE" in Bergisch-Gladbach: www.brink-ernaehrungsberatung.de

Prof. Dr. Dr. Johannes Huber, Theologe und Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe, praktiziert in Wien und lehrt an der dortigen Medizinischen Universität: www.drhuber.at

Vanita Kansal, Ayurveda-Ärztin (Bachelor of Ayurvedic Medicine) im Parkschlösschen-Kurhotel in TrabenTrarbach: www.parkschloessen.de

Dr. med. Carmen Alice Kirstgen, Gynäkologin und Systemische Therapeutin in eigener Praxis bei Darmstadt, Ärztin für Naturheilverfahren mit dem Schwerpunkt Wechseljahre: www.dr-kirstgen.de

Adressen

Verband der Oecotrophologen: Adressen von zertifizierten Ernährungsberaterinnen: www.vdoe.de

Feministisches Frauengesundheitszentrum Berlin: Info-Broschüren und Vorträge zum Thema Wechseljahre: www.ffgz.de

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: unter "Themen" auf "Wechseljahre" klicken: www.frauengesundheit.de

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG): gut verständliche und fachlich fundierte Infos über die Wechseljahre: www.gesundheitsinformation.de (auf "A-Z Liste", dann auf "Wechseljahre" klicken)

Buchtipps

Kompass Wechseljahre, Anneliese Schwenkhagen/Katrin Schaudig, 208 Seiten, 19,99 Euro, Trias (Neuaufgabe erscheint im Oktober 2013)

Das neue Ayurveda Praxis Handbuch, Hans Rhyner/Edith Kiel, 607 Seiten, 33 Euro, Königsfurt Urania

Homöopathie für die Wechseljahre: Die wichtigsten Beschwerden und ihre homöopathische Behandlung, Evelyne Majer-Julian, 148 Seiten, 29 Euro, Narayana Verlag

Für immer jung? Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht, Carmen Alice Kirstgen, 158 Seiten, 16,95 Euro, Klett-Cotta Verlag

#Wechseljahre #Hitzewallung #Hormon #Frauengesundheit
#Lebensmittel #Apotheke #Beschwerde
#Deutsche Sporthochschule Köln