

Was können wir tun:

### Stress als Beschwerden verstärkender Faktor abbauen:

- Entspannungsübungen,
- kleine Pausen in den Alltag einbauen,
- Gedankenhygiene,
- Stressoren bearbeiten und evtl. etwas verändern
- Mittagsschlaf --- wer klug ist schläft 2 mal, fördert die Klugheit und beugt Herzinfarkt vor

### Die Ernährung

spielt eine große Rolle in unserem Leben, besonders in den Entwicklungsphasen.

Lebensmittel = Mittel zum Leben.

- Geschmacksverstärker, die Glutamate, haben den gleichen Aufbau wie Dopamin, einen Neurotransmitter, der für die Hormonproduktionsstätten zuständig ist. Ein zuviel verändert den natürlichen Hormoncocktails und bringen dadurch auch heftigere Reaktionen hervor.
- Milch/Milchprodukte enthalten neben den von uns nur schlecht zu verarbeitenden Milcheiweißen, Wachstumshormone, da sie ja zum Wachstum von Kälbern produziert wird. So sorgt Milch für Schleimhautschwellungen und auch unkontrollierten Zellwachstum – damit verstärken sich Blutungen. Milcheiweiße hinterlassen beim Abbau ein saures Milieu.
- Unser Bedarf an ungesättigten Fettsäuren ist in dieser Zeit höher, da sie die Grundlage für Hormone bilden. So sind gute pflanzliche Fett wichtig. Öle, vor allem Leinöl, Olivenöl etc. sollten regelmäßig auf dem Plan stehen.
- Durch unsere Ernährung und stressige Lebenshaltung ist unser Körper übersäuert. Hier bietet es sich an eine Entsäuerungskur zu machen und in diesen Jahren auf stark sauer wirkende Lebensmittel zu verzichten oder sie zu minimieren. Zucker und Weißmehl sind die Spitzenreiter in diesem Spiel. Der verschobene PH Wert im Körper, verändert zum einen die Hormonwirkung und hat starken Einfluß auf das Reizleitungssystem. Damit also ein Garant für Stimmungsschwangungen aller Art. Ausserdem sorgt sie für Muskel und Gelenkbeschwerden. Um Säure zu puffern nimmt der Körper aus den Knochen das Kalzium (das ist basisch), Osteoporosegefahr.
- Übergewicht: Lebensmittel mit einem möglichst niedrigen Glykämischen Index sind vorzuziehen. (Dieser Wert wird gemessen daran, wie schnell und wie viel Insulin der Körper braucht um die in den Lebensmittel enthaltenden Kohlenhydrate abzubauen) Einen kurzfristigen Blutzuckerüberschuß baut Insulin schnell in Körperfett um und lagert es ein. Fett macht nicht Fett, sondern Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index!!!! Hier auch der Bezug nochmal zum Diabetis.
- Alkohol wird in dieser Zeit wesentlich schlechter vertragen und wird auch gleich in Fett umgewandelt.

- Darmbeschwerden:  
Sauerkraut, Kanne Brottrunk... nährt die Darmflora  
Ballaststoffreiche Kost,
- Erhöhtes Stressempfinden:  
Zink = Stressmetall --- Weizenkleie ( Auch Haarausfall, Hautprobleme)  
Selen : Fisch, Lachs, Makrele, Nachtkerzenöl, Lebertran, (auch bei Allergien)

### **Hilfreiche Kräuter:**

Wenn die Wechseljahre noch am Beginn sind und Beschwerden auftreten helfen diese Kräuter:

- Progesteronähnlich = Mönchpfeffer, Jamswurzel, Frauenmantel, Schafgarbe, Luzerne, Karotten,(Blutungsprobleme) Spargel
- Salbe: Proferia Salbe Unterarm Innenseite einreiben, bei massiveren Beschwerden

Im weiteren Verlauf:

- Östrogenähnlich --- Traubensilberkerze (Cimicifuga), Rapontie Rhabarba, (Salbei, Soja,) Rotklee, Sesam, Leinsamen, Kastanie, Kürbiskerne, Sonnenblumencreme, Gingseng,

Allgemein hilfreich:

- Belichtung, Bewegung, Beckenbodentraining, Schlafhygiene
- Leberwickel
- Trockenbürsten
- Bäder mit Zinnkraut, Rosmarin, Heublumen--- Ruhen

### **Symptomatisch**

#### Hitzewellen

- Öle --- 1 Eßl. Leinöl, Nüsse, Geschälte Mandeln (Magnesium)
- Vit. C --- Obst, Gelee Royal (Gingseng)
- Mönchpfeffer, Frauenmantel, Salbeitropfen, Sport ... als Gegenpol das sympatonisches Schwitzen gegen das vagotonische nächtliches Schwitzen
- Violett einhüllen, Kneippsche Anwendungen

#### Schlafprobleme

- Passionsblume, Melisse, Hopfen... zum Einschlafen
- Baldrian hilft das Denken abstellen,
- Johanniskraut (Sonnenempfindlichkeit)--- Antidepressivum

#### Blutungsprobleme:

- Mönchpfeffer --- Nächtliches Schmierer.
- In der 2. Zyklus Phase 14 Tage Progesteronsalbe
- Vit. A, Vit. B 12 bei starken Blutungen
- Stress Vit B 12, Oral ... gibt keine Überdosierung, Spritzen sehr wohl (Ankermann)
- Buchweizen .... blutungshemmend
- Kälte,
- Viel Trinken
- Kein Eisen .... wenn dann nur in der ersten Hälfte des Zyklus, sonst steigert es die Blutungen
- Der rote Pflanzenfarbstoff ist eisenhaltig

## **Wichtige homöopathische Mittel im Verlauf der Wechseljahre:**

### **Sangiunaria**

- Hitzewallungen
- Kopfschmerzen pulsierend
- Gesichtsröte
- Hitze erstreckt sich vom Kopf abwärts
- Brust vergrößert, Wund
- Schmerzen in der rechten Schulter
- Hitze von der rechten Brust zur Leber ziehend

### **Sepia**

- plötzl. Hitzewallungen
- Pochen
- heiße Hände/kalte Füße
- schwierig Wasser/Stuhl halten
- Verringerte Libido
- aber auch überraschende Gelüste
- Leberflecken
- Haarausfall
- brüchige Nägel
- Trockenheit
- Herpes

### **Lachesis**

- Tagsüber Hitze, nachts Frösteln
- schlimmer morgens aus dem Schlaf
- Rededrang
- Engegefühl am Hals, an der Taille
- Abn.: gegen Wärme, warme Getränke
- Gesicht wird bläulich-rot bei Hitze

### **Cimicifuga**

- Stimmungsschwangungen
- Gelenk/ Rheumatische Beschwerden
- Symptome häufiger linksseitig
- Kopfschmerzen --- Wie ein Keil durch den Scheitel/Migräne
- Druckempfindl. Hals/ Nackenbereich
- PMS
- eher schwache unregelmäßige Blutungen

## **Schüßlersalze während der Wechseljahre:**

### Hitzewallungen:

- Schüßler 24 Arsenicum iodatum

### Schlafstörungen:

- Schüßler 7 Mag. Phos D 6 – als heiße 7 --- entspannend
- Schüßler 25 Aurum chlor. Natr. D 12 --- ein- und Durchschlafstörungen
- 

### Stimmungsschwangungen

- Schüßler 5 Kal. Phos D 6

### Entsäuern/Entschlacken:

- Schüßler 6 Kal. Sulf. D6 ; 10 Nat. sulf D 6; Schüßler 9 Nat. Phos D6 als Kur

### Haarausfall, brüchige Nägel

- Schüßler 1 Calc. Flourtum D12
- Schüßler 11 Silicea D 12

### starke Blutungen:

- Schüßler 3 Ferr. Phos in den ersten 14 Tagen nach der Menses

## **Hilfreiche Bachblütenmischungen**

### Reinigung:

- Nr. 10 Crab Apple

### Reizbarkeit

- Nr. 3 Beech
- Nr. 18 Impatiens
- Nr. 38 Willow

### Depressive Verstimmung

- Nr. 30 Sweet Chestnut
- Nr. 12 Gentian
- Nr. 21 Mustard

### Erschöpfung

- Nr. 18 Impatiens
- Nr. 35 White Chestnut
- Nr. 23 Olive