

# Wechseljahre

## Ein Meilenstein im Leben



Foto: privat

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin in Velbert am Niederrhein, Dozentin und referiert bundesweit.

# hre

**D**ie Wellen kommen plötzlich. „Zuerst sind meine Nackenhaare durchtränkt“, erzählt Gaby T.\* (49), „dann strömt mir das Wasser wie Sturzbäche aus den Poren. Mein Gesicht ist so nass, als käme ich gerade aus dem strömenden Regen.“ Mehrmals am Tag überrollt sie eine Hitzewelle. 15 Minuten später ist der Spuk vorbei. Als es anfang, wusste sie: „Das sind die Wechseljahre.“

„Nein, das war keine Überraschung für mich“, meint sie. Jahre vorher schon hat sie Veränderungen in ihrem Körper gespürt. „Ich schlief sehr schlecht. Manchmal habe ich mich die ganze Nacht hin und her gewälzt. Auf meine Periode war kein Verlass mehr. Mal waren die Blutungen richtig stark, in einem anderen Monat waren sie nicht der Rede wert.“ Die Menopause – die letzte Menstruation – haben Frauen durchschnittlich im Alter von 51 Jahren. Der Hormonspiegel kann sich schon eher umstellen und diverse Symptome zeigen: Veränderungen des Hautbildes, Gelenkbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme, eine schwindende Libido.

\*Name geändert

Viele Frauen blicken dieser Lebensphase mit einem mulmigen Gefühl entgegen. Sie glauben, dann nicht mehr attraktiv zu sein und nicht mehr leistungsfähig. Umfragen haben jedoch ergeben, dass sich nur ein Drittel aller Frauen durch die Wechseljahre in ihrer Lebensqualität eingeschränkt fühlt. Frauen gehen heute selbstbewusster mit dem Älterwerden um als noch ihre Mütter. Aufklärung, was im Klimakterium im Körper passiert, ist das A und O. „Die hormonelle Umstellung mit 50“, erklärt die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt, „vergleichen viele mit der Pubertät in der Jugend. Beide Phasen sind Meilensteine im Leben. Alles wird neu. Die persönliche Einstellung kann den Umgang mit den Wechseljahren erleichtern.“

## Das Hormonkarussell dreht sich weiter

Der natürliche Vorrat an Eibläschen geht zur Neige. Es findet nicht mehr jeden Monat ein Eisprung statt. Die Eierstöcke sind weniger aktiv, deshalb wird weniger Östrogen ausgeschüttet. Noch versucht die Hypophyse dies auszugleichen und produziert vermehrt vom follikelstimulierenden Hormon (FSH). Der Hormonspiegel gerät aus dem Takt. „Wenn Östrogen sinkt“, sagt Sonja Schmitz-Harwardt, „verändert sich die Klimasteuerung im Gehirn. Gegen diese Hitzewallungen“, meint die Heilpraktikerin, „können Sie etwas tun.“ Phytohormone sind den menschlichen Hormonen in ihrer Struktur ähnlich und können ausgleichend wirken. Soja enthält Isoflavone, die Hitzewallungen reduzieren sollen. Salbei hilft gegen Schwitzen und Schlaflosigkeit. Mönchspfeffer soll den Hormonspiegel regulieren.

## Die Komplementärmedizin hat einiges zu bieten:

- \* Akupunktur,
- \* TCM (Moxibustion),
- \* Homöopathie,
- \* Shiatsu,
- \* Yoga.

Ziel der naturheilkundlichen Therapie ist die Stärkung der Selbstheilungskräfte. Die ganzheitliche Sichtweise ermöglicht, viele Symptome zu erfassen und so den Weg zur geeigneten Methode zu finden. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ausführlich beraten. Auch Ihr Apothekenteam kennt sich mit Wechseljahresbeschwerden aus!