



Wechseljahre - natürlich Frau sein

Jede Frau erlebt die Wechseljahre (Klimakterium) anders. Betroffen von den Beschwerden sind ungefähr zwei Drittel der Frauen. Die Menopause tritt meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr ein und ist eine natürliche Lebensphase, die jede Frau durchläuft. Der Körper durchläuft einen gewaltigen Hormonumstellungsprozess. Dadurch verändern sich Körper und Psyche. Typische Symptome wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen können die Lebensqualität zum Teil massiv einschränken.

Um gut durch die Wechseljahre zu kommen, ist es wichtig, zu verstehen was im Körper passiert. Wir informieren Sie über den Verlauf, typische Wechseljahrsbeschwerden und Möglichkeiten, sie zu lindern.

Unterstützen Sie Ihren Körper für ein natürliches Wohlbefinden.

sein
ein
Gesundheit &
Genuss

Die Veränderung der Frau

Die hormonelle Umstellung

Der Zeitraum von 4 bis 5 Jahre vor der Menopause wird Prämenopause genannt, der Zeitraum 1 Jahr nach der Menopause heisst Postmenopause.

Während der Prämenopause sinkt die Östrogenproduktion der Eierstöcke ab. Es kommt zum Ausbleiben des Eisprungs oder verspätetem Eisprung. Der Körper muss nun das Hormon **Progesteron in den Nebennieren** bilden, was zu Umstellungsproblemen führen kann. Es können Zwischenblutungen oder Dauerblutungen auftreten. So kann es in dieser Zeit zu einigen neurovegetativen **Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Libidoverlust, Scheidentrockenheit, trockene faltige Haut** und somit meist **Anstieg von Östradiol und Senkung von Progesteron** kommen.

Stoffwechselveränderungen

Generell sollte man daran denken, dass die **Menstruation ein Hauptausscheidungsvorgang** für bestimmte Schadstoffe war. Diese Möglichkeit fehlt jetzt und der Körper beginnt stark zu verschlacken. Denken Sie also verstärkt an Entschlacken, basische Ernährung und Schutzmassnahmen vor Osteoporose.

Was passiert im Organismus der Frau?

- Die Hormonproduktion wird vor allem auf die Nebennieren verlegt. Das führt meist anfangs zu einem **Progesteronmangel**, nachher zu einem **Östriolmangel**.
- Die Produktion der **Schilddrüse** nimmt ab.
- Es kommt zu einer **Gewichtszunahme**.
- Es folgen typische Symptome wie **Schwitzen, Hitzewallungen, Gesichtsrötungen**.
- Das Risiko für **Histaminintoleranz** steigt.
- **Schlafstörungen** nehmen zu.
- Viele Frauen bekommen **Muskel- und Gelenkschmerzen**.
- Meist folgt eine **Osteoporose**.

Schulmedizinische Behandlung

Lange Zeit war die Schulmedizin der Ansicht, dass eine Hormon-Ersatz-Therapie durchgeführt werden müsste. Während der Wechseljahre sollten synthetische Hormone nur in Notfällen verwendet werden. Ziel sollte es sein, den Körper möglichst schnell dazu zu bringen, diese Hormone selbst herzustellen.



Lösungsansätze bei speziellen Problemen

Hitzewallungen

Mit naturheilkundlichen Methoden und allgemeinen Massnahmen ist es möglich, die Dauer, Intensität und Häufigkeit von Hitzewallungen deutlich zu reduzieren.

1. **Stress vermeiden**
2. **Schlafumgebung:** gründlich Lüften, Raumtemperatur 17-18 °C. Shirts oder Nachthemden aus Wolle oder Baumwolle, auch für das Unterbett / Duvet oder Schaffelle.
3. **Anderweitig ins Schwitzen kommen:** Sport treiben und ordentlich schwitzen, auch Saunagänge oder Dampfbadbesuche helfen.
4. **Wechselduschen nutzen:** Wenn Sie morgens warm und kalt im Wechsel duschen und am Abend wechselnde Fussbäder durchführen, kann das die Hitzewallungen deutlich senken. Oder kaltes und warmes Wasser über die Oberarme laufen lassen.
5. **Auslöser durch Genussmittel identifizieren und vermeiden:** Alkohol, Kaffee, Nikotin, Milchprodukte, Schokolade, scharfe Gewürze oder andere Speisen bzw. Genussmitteln
6. **Übersäuerung entgegenwirken:** Massnahmen zur Entsäuerung sind eine gesunde, basische Ernährung, basische Nahrungsergänzungsmitteln und Heilfasten. Wer gleichzeitig Übergewicht reduziert, erhöht die Chance, von Hitzewallungen in Zukunft verschont zu bleiben.
7. **Heilpflanzen:** Salbeitee wirkt schweisshemmend und nervenberuhigend. Granatapfelkerne und Rotklee können Hitzewallungen und andere Beschwerden lindern.
8. **Besonders wirksam hat sich Tofu erwiesen, 50 g pro Tag reichen.**
9. **Teemischung** aus Erdrauch, Löwenzahn, Andorn und Fenchelsamen zu gleichen Teilen, 1 TL davon 10 Minuten ziehen lassen und jeweils vor den Hauptmahlzeiten trinken.

Lösungsansätze bei speziellen Problemen

Mit Rezepten

Schwitzen

Empfehlenswert sind die ätherischen Öle Anis, Fenchel, Salbei, Muskatellersalbei, Rosengeranie.

- 10 Tr. Muskatellersalbei + 11 Tr. Geranie + 7 Tr. Zitrone + 2 Tr. Salbei in 30 ml Johanniskrautöl oder
- 10 Tr. Grapefruit + 10 Tr. Limone + 5 Tr. Salbei + 5 Tr. Thymian in 30 ml Johanniskrautöl
- **Kühlender Körperspray:** 10 Tr. Muskatellersalbei, 4 Tr. Pfefferminze, 4 Tr. Litsea in 20 ml Alkohol + 30 ml Wasser in Sprühflasche mischen.
- Gut hilft auch Buchweizen / Buchweizenkraut: gut aufkochen und dann 10 Min. ziehen lassen und mit Holundersirup geniessen.
- **Leberwickel:** je 2 ml Wacholder, Estragon, Fenchel, Pfefferminze in 10 ml Leerflasche anmischen. 5 Tr. davon in 1 EL Olivenöl geben und den Leberwickel damit anwenden. Mit einer Bettflasche kann die Wirkung durch Wärme unterstützt werden.

Trockene Vagina, Augen etc.

Leider lässt in den Wechseljahren die Produktion von Östriol nach (nicht mit Östradiol zu verwechseln) und es kommt zu einer trockenen Vagina, trockenen Augen etc. Oft wird gleich mit synthetischen Hormonpräparaten ausgeglichen. Der Körper sollte aber lernen, den Mangel selbst wieder herzustellen.

- **Gute ätherische Öle** sind Sandelholz, Rose, Palmarosa, Geranie. Im Trägeröl sollte bis zu 30% Granatapfelkernöl enthalten sein. Rezept: 1 Tr. Immortelle, 2 Tr. Palmarosa, 2 Tr. Rosengeranie in 30 ml Mandelöl und 20 ml Granatapfelöl mischen.
- **Nebennieren anregen** – siehe Seite 6

Schlafstörungen

- Wir empfehlen die ätherischen Öle Narde, Styrax, Benzoe und Lavendel.
- **Schlafmischung:** 3 Tr. Benzoe, 6 Tr. Lavendel fein, 2 Tr. Neroli, 3 Tr. Weihrauch in 50 ml Mandelöl mischen und abends Brust und Bauch damit leicht massieren.
- Oft helfen auch die Phytopräparate Rhodiola und Ashwaganda.
- **Zur Anregung der Estriol-Produktion:** 15 g Leinsaat frisch geschrotet (Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, etc.)



Haarausfall

Manche Frauen erfahren einen verstärkten Haarausfall. Hier helfen:

- 8 Tr. Muskatellersalbei, 4 Tr. Atlaszeder, 4 Tr. Bay in 30 ml Rizinusöl oder Kokosöl mischen und abends in Kopfhaut massieren.
- Brennesselsamen / Brennesselwurzel (z.B. in Müsli geben), Zink.
- Hirse am besten in Kapselform einnehmen
- Substitution von Jod – siehe Seite 7

Blasenentzündung

Hilfreich sind: D-Mannose, Preiselbeeren, Cranberrys, Kürbiskerne. Hopfen wirkt krampflösend und östrogenaktiv – probieren Sie ein möglichst bitteres alkoholfreies Bier! Unterstützend hilft Beckenbodentraining. Es helfen auch **entspannende, krampflösende Blasenauflagen** (Komresse) oder **Einreibungen**. Mögliche Rezepte:

- 30 Tr. Copaiba, 10 Tr. Palmarosa, 5 Tr. Thymian Thymol in 30 ml Jojobaöl mischen und mehrmals täglich auf den Unterbauch auftragen.
- 3 Tr. Benzoe, 20 Tr. Lavendel fein, 3 Tr. Petit grain in 30 ml Mandelöl mischen. 1-2x täglich ½ Teelöffel auf den Unterbauch auftragen und mit warmen Tuch / Bettflasche abdecken. Abends wirkt es auch noch schlaffördernd.

Osteoporose

Informationen finden Sie in unserem speziellen Flyer zu diesem Thema.

Empfehlungen und Hausmittel

Phytoöstrogene

Gemeinsamkeiten ermöglicht es den Phytoöstrogenen, ebenfalls an die Östrogenrezeptoren des Organismus anzudocken und eine östrogenähnliche Wirksamkeit zu entfalten. Jedoch ist die Stärke der Wirkung häufig nicht mit der der originalen Östrogene gleichzusetzen, aber leichte bis mittlere Symptome können gelindert oder behoben werden. Die bekanntesten Phytoöstrogene sind: **Sojabohnen, Rotklee, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Getreidekleie, Luzerne, Lakritze, Salbei, Samen, Hopfen, Tee, Bier und Wein und vor allem Tofu** (meist reichen 50g/Tag).

Zyklus harmonisieren

Der Körper muss sich an die neue Situation anpassen. Deshalb sollten die Hormone bereits in der Prä- und Perimenopause unterstützt werden. Folgende Mischungen sind besonders empfehlenswert:

- 1. Zyklushälfte:** 10 Tr. Muskatellersalbei, 5 Tr. Fenchel, 5 Tr. Rosengeranie in 50 ml Mandelöl (wirkt östrogenartig)
- 2. Zyklushälfte:** 6 Tr. Litsea, 4 Tr. Schafgarbe, 5 Tr. Zypresse, 5 Tr. Koriander, 5 Tr. Amyris in 50 ml Mandelöl (wirkt progesteronartig)

Nebennieren anregen

Der grösste Teil der Hormonproduktion passiert in der Nebenniere. Hilfreich hat sich die folgende Einreibung der Nieren erwiesen:

- 20 Tr. Kiefernadel Öl, 5 Tr. Ingwer in 50 ml Johanniskrautöl
- Die Nebenniere braucht dazu vermehrt die folgenden Stoffe: Vitamin E, Vitamin B-Komplex, Magnesium, L-Tyrosin und Zink.

Ätherische Öle

- Sanfte **Bauch-Massage:** je 5 Tr. Pfefferminz-, Lavendel-, Muskatnuss- und Zypresse-Öl mit 30 ml Jojoba- oder Kokosöl vermischen. Bewährt hat sich auch die Mischung aus je 3 Tr. Kamille, Wacholder und Salbei auf 30 ml Trägeröl.
- Ideal sind auch **Bademischungen:** je 3 bis 5 Tr. Lavendel-, Kamille-, Rosengeranie- und Salbei-Öl mit 1 Esslöffel Salz emulgieren und ins Badewasser einlassen. Es eignet sich auch die Kombination aus Ylang Ylang, Rosengeranie und Salbei.
- **Raumluft-Aroma:** Ätherische Öle können auch mittels Diffuser die Beschwerden in den Wechseljahren lindern.



Omega-3-Fettsäuren

Die essentiellen ungesättigten Fettsäuren sind in hochwertigen Pflanzenölen wie Krillöl, Fischöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl. Einnahme: mindestens 1 EL pro Tag.

Ernährung und Menopause

Abhängig vom Ernährungsstatus scheinen die Symptome zuzunehmen, wenn die Frau übergewichtig ist. Oft hilft bereits eine Ernährungsumstellung, besonders der Verzicht auf Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel mit Lebensmittelzusatzstoffen.

Bewegung und Sport

Sport und Entspannungsübungen unterstützen die Selbsthilfe in den Wechseljahren ebenfalls. Bewegung an der frischen Luft sorgt auch für genügend Sonneneinstrahlung und fördert die Vitamin-D-Bildung.

Nahrungsergänzungsmittel

Der Bedarf an Vitalstoffen ist in der klimakterischen Zeit erhöht. Besonders empfehlenswert sind folgende Produkte:

Art.Nr.	Produkt (erhältlich bei feeling-schweiz.ch)	Preis
1155	Vitamin D3 1000 i.E. à 20 ml	Fr. 11.50
1160	Vitamin K2 à 20 ml	Fr. 15.80
Bio201	Vitamin E in Rizinusöl Bio	Fr. 9.90
Alle ätherischen und fette Öle finden Sie auf feeling-schweiz.ch.		

Art.Nr.	Produkt (erhältlich bei einsein.ch)	Preis
--	Vitamin B-Komplex, 70 g	Fr. 29.00
--	Calcium-Magnesium-Pulver, 100 g / 500 g	Fr. 9.90 / 29.50
--	Zink "SpiruZink", 100 g (ca. 250 Tabletten)	Fr. 39.00
--	Jod "Pro Jod" à 150 Kapseln	Fr. 32.00

Wissen und Empfehlungen

Für weitere Fragen & Details empfehlen wir

- Seminare und Workshops rund um die Gesundheit, Fasten und Naturkosmetik www.lernen-mit-feeling.ch
- Gesundheitsberatung: Gerne beraten wir Sie in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per feeling@feeling-schweiz.ch

Produktempfehlung

Alle im Ratgeber aufgeführten Produkte und weitere gesundheitsfördernde Naturhelfer finden Sie hier:

<https://lernen-mit-feeling.ch/wechseljahre>



oder scannen Sie den QR-Code

Hinweis

Die Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen gesammelt. Für Angaben zu Dosierungen oder Rezepten kann keine Gewähr übernommen werden. Jeder Benutzer ist angehalten, selber eigene Unverträglichkeiten und Kontraindikationen zu prüfen. Jede Dosierung/Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung des Benutzers. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie gesunde Lebensweise verwendet werden. Sie sollten ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahrt werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.



einSein – Gesundheit und Genuss

Galbutz 15 | 7203 Trimmis | 078 770 46 30

www.einSein.ch

in Zusammenarbeit mit

feeling – Zauber der Düfte

www.feeling-schweiz.ch