

Wechseljahre - Krise oder Chance für einen Neubeginn?

Dr. Ulrike Güdel · Montag den 11. Januar 2016



Viele Frauen fürchten sich vor den Wechseljahren. Vielleicht liegt es daran, dass «alte Frauen» in unserer Gesellschaft keine gute Presse haben? Im Märchen begegnen sie uns als «alte Hexe», allenfalls noch als «böse Schweigermutter», in unserer westlichen Welt aber kaum je als positive Identifikationsfiguren.

Ganz anders in den östlichen Kulturen. Dort geniessen Weisheit, Gelassenheit und Lebenserfahrung dieser älteren Frauengeneration viel Ansehen, Respekt und Zuneigung.

Kaum verwunderlich ist es für mich in diesem Zusammenhang, dass in den östlichen Sprachen noch nicht einmal ein Wort für «Wechseljahrs-Beschwerden» existiert.

Hier im Westen hingegen klagen viele Frauen, wenn sie 40 Jahre oder älter geworden sind, über Hitzewallungen, Schlafstörungen, Verstimmungszustände, Konzentrationsstörungen, Nachlassen von Spannkraft, Antrieb, sexueller Lust und Sinn im Leben.

Weiterhin leiden sie an Trockenheit aller Schleimhäute, Haarausfall, Gewichtszunahme, Depressionen, Harninkontinenz, Migräne, Kreuzschmerzen, erhöhtem Blutdruck, Osteoporose, bekommen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Brustkrebs und was es noch so alles an sogenannten Zivilisationskrankheiten gibt.

All dies kann den Frauen schon Angst machen, denn so betrachtet könnten die Wechseljahre (sofern sie wirklich für all diese Beschwerden verantwortlich wären) durchaus als «Vorhof zur Hölle» betrachtet werden.

Beim Blick in die Fachliteratur gelten viele der genannten Beschwerden als unspezifisch. Lediglich die Hitzewellen, die Schlafstörungen und die Trockenheit der Scheidenschleimhaut kann eindeutig hormonellen Ursachen zugeordnet werden.

Als ich meine ärztliche Ausbildung machte, wurde fast allen Frauen in den Wechseljahren zu künstlichen Hormonen geraten. Erst später erkannten die Wissenschaftler, dass solche

gemischten Hormone viel mehr unangenehme Nebenwirkungen hatten, wie eine Zunahme der Herzinfarktrate, mehr Tumoren an Brust und Eierstöcken, höheren Blutdruck, mehr Diabetes etc.

In den letzten Jahren wird darum nur noch den sehr schlanken Frauen, und auch diesen nur noch für maximal 5 Jahre, zur Hormonersatztherapie geraten.

Was sollen denn nun alle anderen Frauen tun, wenn sie unter den typischen Beschwerden leiden?

Im Laufe von über 30 Jahren als ganzheitlich arbeitende Ärztin- und nicht zuletzt durch die Erfahrung meiner eigenen Wechseljahre, habe ich einige «Schätze» entdeckt, die ich allen betroffenen Frauen ans Herz legen möchte.



Vitamin D

Vitamin D, am besten in Ölform. Diese zu Unrecht als Vitamin benannte Substanz ist eigentlich ein Hormon- und zwar eines, das gegen viele «Verschleisserscheinungen» wirkt und im Stoffwechsel unentbehrlich ist- nicht nur für Herz und Knochen, sondern auch für die gute Stimmung, den Elan und das Licht in den Zellen. Eine einfache Blutuntersuchung schafft Klarheit über einen Mangel an dieser Substanz.

Mindestens 50 Einheiten sollten wir in uns haben- fast 75% aller Erwachsenen leiden unter einem Mangel, sodass die offizielle Medizin den Normwert, der zwischen 50 und 75 liegen sollte, auf 20 - 50 herunter korrigiert hat. Ein Schelm, der Böses dabei denkt! Wer zu wenig Vitamin D in sich hat, sollte für wenigstens 6 - 8 Wochen täglich 5-10 Tropfen des Öls zu sich nehmen und danach die Blutwerte kontrollieren lassen.

Von September bis März, in der lichtarmen Jahreszeit also, empfiehlt sich die Einnahme für all jene Menschen, die schon an einer der «chronischen Krankheiten» leiden- denn Vitamin D vermag diese oft deutlich zu lindern.

Progesteron

Progesteron in Gelform. Progesteron ist das Hormon der 2. Zyklushälfte, das Gelbkörperhormon. Mit den Wechseljahren ist es das erste Hormon, das weniger wird. Zugleich ist Progesteron der

«Baustoff» für alle anderen Geschlechtshormone. Es lohnt sich also immer der Versuch, die lästigen Hitzewellen und den gestörten Schlaf mit Hilfe der Einreibung mit Progesteron- Gel zu harmonisieren.

Bei Frauen, die ihre Regelblutung noch haben, rate ich zum Eincremen ab Zyklustag 14. Frauen, die keine Blutung mehr haben, können unbesorgt täglich cremen. Gecremt wird abends, auf die Innenseite beider Oberschenkel je eine haselnussgrosse Menge des Gels. Die routinemässigen Hormonuntersuchungen im Blut sind meiner Meinung nach entbehrlich, denn die Werte schwanken zyklisch zu stark, um eine eindeutige Aussage zu erlauben.

Magnesium

Magnesium und Kieselerde: Diese beiden Mineralien sind extrem wichtig für die Festigkeit und zugleich Elastizität der Knochen. In der Kombination sorgen sie dafür, dass wir keine Osteoporose bekommen. Aber nicht nur das: Magnesium ist auch das Nervenmineral, das uns belastbarer und entspannter machen kann, für einen geschmeidigen Stuhlgang sorgt und zudem das Herz-Kreislauf-System unterstützt.

Wer versehentlich zu viel Magnesium zu sich nimmt, bekommt Durchfall- sonst kann nichts Schlimmes passieren. Auch «Silicea», wie die Kieselerde medizinisch heisst, wirkt fast Wunder. Neben der positiven Wirkung auf die Knochen sorgt Silicea dafür, dass die Darmschleimhaut stabilisiert wird, sodass Giftstoffe nicht ins Blut gelangen können (Leaky-Gut-Syndrom). So kommt es weniger zu Pseudo- Allergien oder Nahrungsunverträglichkeiten.

Dosiert werden sollte Magnesium mit wenigstens 300 mg pro Tag, Silicea gibt es als Gel oder Pulver, 1 Messlöffel täglich in Wasser gelöst genügt im Allgemeinen.

Salbeitee

Salbeitee gegen übermässiges Schwitzen. Wichtig dabei ist, den Tee selbst dünn zu machen, dafür aber reichlich zu trinken. Auch Melissentee kann gute Dienste leisten, wenn es darum geht, abends abschalten zu können und in den Schlaf zu kommen. Buttermilch mit Mangosaft oder Banane kann dem Körper abends ebenfalls helfen, genügend Schlafhormon zu bilden.

Die genannten Lebensmittel enthalten reichlich «Tryptophan», die Aminosäure, die der Grundstoff für das Schlafhormon Melatonin und das Wohlfühlhormon Serotonin ist.

Bewegung

Regelmässige Bewegung ist fürs Wohlbefinden sehr wichtig. An 6 Tagen in der Woche jeweils 30 Minuten in Bewegung zu sein tut nicht nur dem Kreislauf sehr gut, sondern auch der seelischen Befindlichkeit. Es muss durchaus nicht das Fitness-Center sein, ein Spaziergang im Wald, Schwimmen, Gartenarbeit, tanzen oder Yogaübungen erfüllen den gleichen Zweck.

Durch sportliche Betätigung wird nicht nur viel Sauerstoff in den Körper gebracht, es werden die Muskeln gestärkt, Kalorien verbrannt und so auch das Körpergewicht in einem gesunden Bereich gehalten- nicht zu vergessen der angenehme Effekt auf den «inneren Schweinehund», der so auf Trab gehalten wird.

Sauna, Dampfbad und Trockenbürsten

Sauna, Dampfbad und Trockenbürsten sind einfache, aber sehr effektvolle Massnahmen, um den Kreislauf und die Haut zu trainieren und so Hitzewallungen zu reduzieren. Die wohlige Entspannung nach der Sauna sorgt zudem für einen besseren Nachtschlaf. Nach Sauna und Dampfbad bitte genügend Wasser trinken, um die Zellen wieder mit Flüssigkeit zu füllen.

Entspannung

Entspannung und Musse gehören ebenfalls zu den unverzichtbaren Werkzeugen auf dem Weg durch die Wechseljahre. Ab 50 dürfen Frauen sich zur Devise machen, dass sie keinem mehr etwas beweisen müssen. Stattdessen dürfen sie ihre Energien erst einmal für sich selbst einsetzen und das ernten, was sie in früheren Jahren gesät haben.

«Jetzt bin ich dran- nicht die anderen» sollte die Anleitung sein. Ausatmen und beobachten anstelle immer im Eiltempo unterwegs sein- schlendern und geniessen statt immer leisten müssen, das ist jetzt das Recht aller Frauen.

Beziehungen

Gute Freunde und eine liebevolle Partnerschaft ist ein wesentliches Fundament dafür, sich in den Turbulenzen des hormonellen Umbruchs sicher und geborgen zu fühlen. Das gemeinsame Lachen, alles, was wir mit Gleichgesinnten unternehmen, vom Spielen bis zum Reisen, nährt unsere Seele und lässt sie wachsen.

Zärtlichkeit, Umarmungen, Erotik sind menschliche Grundbedürfnisse- jenseits von Leistungsdruck und der Jagd nach möglichst spektakulären Orgasmen. Gerade die Jahre ab 40 erlauben uns einen entspannten Zugang zum Thema der körperlichen Liebe. Auch hier darf ein Wechsel stattfinden- hin zu mehr Innigkeit, zum Humor, dem Blödeln miteinander, der Albernheit, weg vom tierischen Ernst.

Wer alleine lebt und meint, er oder sie habe niemanden zum Lieben, dem sei gesagt, dass es immer etwas geben kann, was wir lieben. Das kann auch ein Haustier sein oder eine Arbeit, die uns erfüllt.

Sinnfindung

Wozu dient dieser ganze Umstellungsprozess, der zuweilen so mühsam, anstrengend und belastend sein kann, fragen mich viele Frauen. Meine natürlich persönlich gefärbte Antwort darauf lautet: Die Wechseljahre ermöglichen uns, einen kompletten Rollenwechsel vorzunehmen. Unsere Kinder, sofern wir welche haben, sind nun gross oder schon aus dem Haus, beruflich haben wir einiges geschafft. Jetzt dürfen wir die Rolle der weisen Frau einnehmen und unsere gesammelte Lebenserfahrung weitergeben. Dazu gehört die Achtsamkeit allen Geschöpfen gegenüber (wer, wenn nicht die lebensspendenden Frauen könnte hier den Ton angeben?), wir dürfen aber auch unsere Dankbarkeit Mutter Erde gegenüber zum Ausdruck bringen, in dem wir z.B. vermehrt pflanzen (Bäume, Sträucher, Hochbeete), hegen, pflegen, ernten- was auch in Hinblick auf Selbstversorgung mit gesunden, naturbelassenen Lebensmitteln wichtig ist.

Spiritualität

Ja, auch Spiritualität gehört zu den Wechseljahren. Es lässt sich nicht leugnen, dass unser aller Lebensspanne endlich ist- wir werden alle früher oder später sterben und in die Anderswelt eintauchen. Um die Angst vor dem Ende zu verlieren, brauchen wir nicht alle ein Nahtoderlebnis. Ich denke, es genügt, dass wir uns daran erinnern, wo wir herkommen und uns auf die uns gemässe Art mit dem grossen Schöpfergeist zu verbinden. Das kann über Meditation geschehen, über Gebete, über künstlerischen Ausdruck beim Singen, Tanzen, Malen, Gestalten, aber einfach auch beim Lauschen auf den Klang des Lebens oder beim Beobachten der Wunder der Natur.

Wenn wir jeden Tag unseres Lebens als Geschenk wertschätzen, bewusst und achtsam mit ihm und mit uns umgehen, abends voll Dankbarkeit und Freude sind und mit uns und unserer Umwelt im Frieden leben, haben wir das unsrige getan. Dann können wir gelassen und entspannt das Leben in all seiner Vielfalt und Wandlungsfähigkeit geniessen.

Fazit

Mein Fazit mit inzwischen fast 60 Jahren lautet: Das Leben ist immer spannend, gerade auch in und nach den Wechseljahren- in der Zeit der Ernte. Was uns anfangs als Krise erscheint und uns zuweilen aus der Bequemlichkeit herausreisst, entpuppt sich oft als beste Lektion des Lebens und macht den Weg frei hin zu mehr Leichtigkeit, Spass und Tiefe.



Dieser Artikel wurde verfasst von Dr. Ulrike Güdel

Fachärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
 1989- 1998 Kassenärztliche Hausärztin bei Stuttgart
 1999- 2011 Mitentwicklerin der ganzheitlichen Methode PSE (Psychosomatische Energetik), Ausbildungsleiterin PSE
 Seit 2002 Privatpraxis in Bregenz
 Seit 2008 Zweitpraxis bei Basel

Autorin zahlreicher Artikel in naturheilkundlichen Fachzeitschriften
 Autorin der laienlesbaren Bücher:
 - Wie wirkt Psychosomatische Energetik
 - Praxis der Psychosomatischen Energetik
 - Er will immer- sie fast nie
 - Erdstrahlen & Co
 - Sucht- die unerfüllte Suche nach einem erfüllten Leben

Ich bin seit 15 Jahren als Energiemedizinerin tätig und widme mich der Transformation krank machender Muster in uns und um uns herum- wie Geopathie, Elektrosmog, seelische Trauma-Auflösung, Umwandlung einschränkender Glaubenssätze und Narbenentstörung. Meine Methode, die ich mitentwickelt habe, heisst PSE = Positive Selbstentfaltung. Ich arbeite mit dem Reba- Gerät und überwiegend mit homöopathischen Medikamenten.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage | Dr. Ulrike Güdel](#)

