

Ruth Jahn, Regina Widmer

LESEPROBEN

Wechseljahre – natürlich begleitet

Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter-Buchverlag

© 2011 Axel Springer Schweiz AG

Alle Rechte vorbehalten

www.beobachter.ch

Beobachter

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
1. Zeit des Wandels	12
<hr/>	
1.1 Keine Angst vor den Wechseljahren!	14
Babyboomer in den Wechseljahren	15
Wie Frauen den Wechsel erleben	15
Wie Sie dieses Buch benutzen	19
1.2 Was wechselt eigentlich?	22
Was im Körper vor sich geht	22
Das Auf und Ab der Hormone	24
1.3 Die Phasen der Wechseljahre	28
Jetzt schon? Die Jahre davor – die Prämenopause	28
Mitten drin – Perimenopause und Menopause	30
Nach dem Wechsel – die Postmenopause	32
Frühe Wechseljahre – späte Wechseljahre	34
2. Gesund bleiben	36
<hr/>	
2.1 Auf zu neuen Ufern!	38
Nicht mehr jung und noch nicht alt	38
Nutzen Sie die regellosen Jahre für sich!	39
2.2 Lust und Liebe	42
Die Beziehung wachhalten	42
Alleine zufrieden	43
Auf Partnersuche	43
Verhütung ade?	44

2.3 Bewegung – jetzt besonders wichtig!	46
Mehr Schwung und Lebensqualität	46
Welche Sportart ist für mich geeignet?	48
2.4 Wunderwerk Beckenboden	52
Die innere Mitte	52
Beckenbodenschwäche – was nun?	52
Das können Sie für Ihren Beckenboden tun	54
Beckenbodengymnastik zum Ausprobieren	56
2.5 Hormon-Yoga – gemacht für den Wechsel	58
Mit Asanas die Hormone wecken <i>Janny Terpstra</i>	58
Hormon-Yoga zum Ausprobieren	60
2.6 Entspannung leicht gemacht	66
So klappt das Loslassen	66
Autogenes Training	67
Progressive Muskelrelaxation	68
Imaginative Verfahren	69
2.7 Bewusst essen – besser leben	70
Lob der Vielfalt	70
Phytoöstrogene – Pflanzen als Hormonlieferanten	73
Soja, Leinsamen & Co.	78
2.8 Prävention: Das sollten Frauen wissen	80
Welcher Lebensstil ist gesund?	80
Check-up: Was ist für mich sinnvoll?	82
Die wichtigsten Früherkennungstests	84
3. Komplementärmedizin für Frauen	86
<hr/>	
3.1 Altes Pflanzenwissen neu entdeckt	88
Frauenmantel, Salbei & Co. <i>Regina Widmer</i>	88
Tee, Tabletten oder Tropfen?	90
Tipps aus dem Klostersgarten <i>Schwester Theresita Blunsch</i>	94

3.2 Homöopathie	98
Globuli für jede Situation <i>Elfi Seiler</i>	98
So behandeln Sie sich selbst	100
3.3 Anthroposophische Medizin	102
Der sanfte Weg <i>Angela Kuck</i>	102
Anthroposophische Heilmittel	105
3.4 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	106
Von Asien lernen <i>Li Tian</i>	106
Chinesische Heilkräutertherapie	109
3.5 Ayurveda	110
Das indische Erbe <i>Bettina Kneip</i>	110
Selbsthilfe mit Ayurveda	114
4. Hormontherapie	118
<hr/>	
4.1 Hormone: ja oder nein?	120
Sinnvoll mit Vorbehalt	120
Vor- und Nachteile abwägen	121
Östrogen gut, alles gut?	122
Lebensphase oder medizinisches Problem?	126
4.2 Hormontherapie: möglichst schonend	128
Hormone schlucken, kleben oder cremen?	128
Gibt es natürliche Hormontherapien?	130
5. Die besten Rezepte für den Wechsel	132
<hr/>	
5.1 Der Zyklus gerät ins Stottern	134
Unregelmässige Blutungen	134
Starke, häufige oder schmerzhaftige Blutungen	136
Myome und Polypen	140

5.2 In der Hitze des Gefechts	142
Wallungen und Schwitzen	142
Herzklopfen	147
Bluthochdruck	150
Haben Männer Wechseljahre?	152
5.3 Sexualität	154
Immer öfter lustlos?	154
Trockene, empfindliche Scheide	158
Scheidenentzündung und Ausfluss	162
Sexualität ist kein Privileg der Jugend	168
5.4 Harnwege	170
Reizungen und Entzündungen	170
Harndrang und Inkontinenz	175
Intimpflege – sich überall Gutes tun	180
5.5 Körper und Knochen	182
Die leidigen Kilos	182
Schmerzende Brüste, Wassereinlagerungen	185
Gelenkbeschwerden	187
Osteoporose – poröse Knochen	190
Stärken Sie Ihre Knochen!	196
5.6 Haut und Haare	198
Trockene Haut	198
Haarausfall	200
Verwöhnprogramm für schöne Haut	202
5.7 Augen, Nase und Mund	204
Trockene Augen	204
Trockene Nase	206
Mund- und Rachentrockenheit	208
So stärken Sie Ihr Immunsystem	210

5.8 Wenn die Psyche leidet	212
Stimmungsschwankungen, Nervosität	212
Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit	216
Kopfschmerzen und Migräne	218
Schlafstörungen	224
Depressive Verstimmung	228
Erschöpfung	232
Hat die Menopause einen Sinn?	236

Anhang	239
---------------	------------

Die homöopathische Wechseljahrapotheke	240
Nützliche Links	242
Literatur	244
Stichwortverzeichnis	246

Vorwort

Im Alter von 51 Jahren etwa erleben Frauen in der Schweiz ihre letzte Periodenblutung. Nicht zufällig heissen die Jahre davor und danach Wechseljahre. Denn es ist eine Zeit der Veränderungen – körperlicher und psychischer –, und diese wirken sich oft auch auf das Selbstbild und die Beziehung aus.

Es ist ja nicht so, dass Frauen plötzlich wie ausgewechselt oder auf einen Schlag gealtert wären. Bloss, dass die Eierstöcke ihre Hormonproduktion herunterfahren und der Körper sich auf ein neues Gleichgewicht einstellt. Dabei durchleidet manche Frau heftige Wallungen, wird von Gelenkschmerzen oder trockenen Schleimhäuten geplagt. Auch psychische Achterbahnfahrten gehören häufig dazu. Einige Frauen fühlen sich dadurch im Alltag stark beeinträchtigt. Doch zum Glück lassen sich die meisten dieser Unpässlichkeiten mit sanften Methoden selbständig behandeln: mit Pflanzenheilkunde, Homöopathie, anthroposophischer, chinesischer oder ayurvedischer Medizin. Und schliesslich dauert der Wechsel auch nicht ewig.

Dennoch tun Frauen sich schwer mit dem Loslassen. Zwar betrachten sie den Blutungsstopp als genauso natürlich wie den Beginn der Periode in der Pubertät, aber mehr als ein belangloses «Uff, ist mir heiss!» kommt ihnen kaum über die Lippen. Und fragt man junge Frauen nach der Menopause, weisen sie das Thema weit von sich. Der Wechsel scheint selbst 45-Jährigen noch in unendlicher Ferne zu liegen. Kaum im Beruf etabliert und die Familienplanung abgeschlossen, soll schon Schluss sein mit Attraktivität und jugendlichem Lebensgefühl?

Wir finden: Es ist höchste Zeit für einen Imagewechsel der Wechseljahre. Und für neue Vorbilder, die zeigen, dass diese Phase selbstbewusst und mit Freude gelebt werden kann. Dieses Buch will Sie, liebe Leserin, dazu einladen, sich auf die Wechseljahre vorzubereiten, den Wechsel gelassen zu nehmen und ihn nicht als Anfang vom Ende, sondern als Chance zu verstehen. Als Chance zu einer zweiten Blüte.

Ruth Jahn und Regina Widmer
Zürich, im März 2011

2.2 Lust und Liebe

In den Wechseljahren wechselt so manches. Auch die Partnerschaft wird auf die eine oder andere Art aufgemischt. Das ist gut so. Denn wenn Frauen sich Gedanken über ihr Leben machen, sich körperlich und geistig entwickeln, hat das in der Regel auch einen Einfluss auf den Partner und die Partnerschaft. Doch woran liegt es, dass die eine Beziehung an diesen Herausforderungen wächst, die andere (vermeintlich) genau daran zerbricht? Sie und Ihr Partner können Ihren Teil dazu beitragen, dass die Liebe hält. In guten wie in wechselnden Zeiten.

Die Beziehung wachhalten

Das Klimakterium gilt als eine Art Beziehungskiller. Ehekrisen und Scheidungen werden ihm angelastet. Doch das ist ein Mythos: Frauen werden nicht plötzlich der Hormone wegen eigenbrötlerisch, wie ausgewechselt, und setzen ihre Beziehung aufs Spiel. Ob ein Paar – wenn die Frau mit sich

Buchtipps

Bodenmann, Guy und Brändli, Caroline: Was Paare stark macht. Das Geheimnis glücklicher Beziehungen. 2. Auflage, Beobachter- Buchverlag, Zürich 2010

hadert oder sich entwickelt – in eine Krise schlittert und sich auseinanderlebt, ist vielmehr davon abhängig, wie Mann und Frau miteinander umgehen. Ob sie aufeinander eingehen, sich regelmässig austauschen und einander über ihre Gefühle und Gedanken auf dem Laufenden halten. Beide können dazu beitragen, dass die Liebe hält.

Was beide tun können:

- > Pflegen Sie gemeinsame Aktivitäten: mehr Kino, weniger TV!
- > Probieren Sie mal zusammen etwas Neues aus: Tango oder Tandemfahren.
- > Nehmen Sie ihre eigenen Bedürfnisse und die des andern ernst.
- > Lassen Sie einander auch an den Sorgen teilhaben.

- > Zeigen Sie ihm/ihr Ihre Verbundenheit.
- > Beschenken Sie sich: mit Blumen, Staubsaugen, lustigen Anekdoten, Lob, Interesse, Komplimenten oder indem Sie sich für sie/ihn schön machen.

Alleine zufrieden

Die in der Lebensmitte alleine wohnenden Frauen sind zwar in der Minderheit. 70 Prozent der 55-jährigen Frauen in der Schweiz leben zusammen mit einem Partner. Single-Frauen in der Lebensmitte sind jedoch deutlich häufiger anzutreffen als Singlemänner in diesem Alter: Männer bleiben meist nicht lange allein, sondern binden sich nach einer Trennung schnell wieder. Häufig ist die neue Partnerin jünger. Mit zunehmendem Alter leben deshalb, und weil Männer früher sterben, immer mehr Frauen alleine. Mit 50, 55 Jahren wohnen 20 Prozent der Frauen in einem Einpersonenhaushalt, ab 75 sind es bereits mehr als die Hälfte.

Solo zu sein, wird von Frauen aber nicht unbedingt als Problem wahrgenommen: Viele Frauen jenseits der 50 haben gar nicht das Bedürfnis, mit einem Partner zusammen zu sein. Sich binden mag gemäss Umfragen nur gerade jede Dritte. Sei es aus Enttäuschung und schlechter Erfahrung, weil ihr die Suche zu mühsam und aussichtslos erscheint oder einfach weil sie gut eingerichtet ist, schon lange alleine lebt und ihr eigentlich nichts fehlt: Viele Frauen geniessen ihre Freiheit und merken, dass sie auch ohne

Mann glücklich sind. Statt einer Zweierbeziehung pflegen sie ein ganz anderes, breiteres, ebenso beglückendes Beziehungsnetz.

Auf Partnersuche

Bekanntermassen steigen die Chancen von Frauen, einen Partner zu finden, nicht gerade mit dem Alter. Das müssen Sie sich, falls Sie als Alleinstehende in Partnerbörsen oder auf der freien Wildbahn nach einem Partner suchen, bewusst sein. So verbessern Sie Ihre Aussichten:

- > Werden Sie sich klar, was Sie in eine Beziehung einbringen können. Und fragen Sie sich, wie Sie das bei einem Date gut überbringen.
- > Stellen Sie ein realistisches Wunschprofil Ihres Prinzen zusammen. Überlegen Sie, was Ihnen in einer Partnerschaft wichtig ist. Und begraben Sie fixe Vorstellungen von der Grösse seines Bücherregals, seines Einkommens oder seines Bauchumfangs.
- > Scheuen Sie sich nicht, unterschiedliche Kanäle anzuzapfen, halten Sie an verschiedensten Begegnungsorten Ausschau - legen Sie auch eine allfällige Scheu vor neuen Medien ab.

Gut zu wissen: Männer sind zwar mehr als Frauen an einem attraktiven Äussern des andern interessiert, wollen aber (wie Frauen

auch) keinen perfekten Lebenspartner, sondern jemanden auf gleicher Augenhöhe; ausserdem binden sich Männer meist sehr gern.

Verhütung ade?

Mit den Wechseljahren können Frauen aufatmen: Mit Verhüten ist nun endlich Schluss. Wirklich? Ob Sie sich von Präservativen, Pille oder Spirale endgültig verabschieden können, ist oft nicht zweifelsfrei zu sagen. Selbst nach einem vermeintlichen Blutungsstopp besteht die Möglichkeit, dass Sie schwanger werden. Sehr gross ist diese allerdings nicht

mehr. Aber wenn Sie nach einigen Monaten Pause wieder bluten und noch weitere Zyklen mit Eisprung stattfinden, kann es durchaus vorkommen.

Wenn Sie nicht schwanger werden wollen, sollten Sie deshalb weiterhin verhüten. Gynäkologinnen raten Frauen um die 50, erst ein Jahr, nachdem die Blutungen ausgesetzt haben, die Verhütung einzustellen. Frauen, die deutlich jünger sind als 50, sollten eventuell noch länger abwarten. Auch eine Hormonbestimmung bei der Frauenärztin hilft nicht unbedingt weiter. Denn die Höhe der einzelnen Sexualhormone kann stark variieren und lässt keine sichere Prognose zu.

Kondom, Spirale oder Pille?

Vielleicht benutzen Sie weiterhin mechanische Verhütungsmethoden wie Kondom, Diaphragma oder Portiokappe, verwenden immer noch die Spirale, vielleicht entdecken Sie neue Formen des Liebemachens.

Verhütungsmittel mit Östrogen und Gestagen (Antibabypille, Verhütungspflaster oder Vaginalring) sind ab 35, 40 Jahren nicht mehr das Richtige, weil die Gefahr von Blutgerinnseln (Thrombosen), Herzinfarkten und Hirnschlägen zu gross ist.

Die sogenannte Gestagenspirale eignet sich auch für die Wechseljahre. Sie gibt das Gelbkörperhormon Gestagen in den Gebärmutterinnenraum ab. Und kann die Blutungsmenge während der Periode verringern und somit einem Eisenmangel vorbeugen oder einen solchen behandeln.

Auch die Gestagen-Pille (Mini-Pille) und das in den Oberarm implantierbare Stäbchen gehören zu den hormonellen Verhütungsmitteln, die kein Östrogen enthalten.

Diese können für Frauen ab 35 eine Alternative zu den nicht mehr geeigneten Östrogen-Gestagen-Präparaten sein. Sie sollten aber Vor- und Nachteile gemeinsam mit Ihrer Ärztin abwägen.

Eine Faustregel besagt immerhin, dass eine Frau nach zwei Hormonmessungen, bei denen ein hoher FSH-Wert und ein tiefer Östrogenpegel festgestellt wurden, aufhören kann zu verhüten (siehe Kapitel 1, Seite 26).

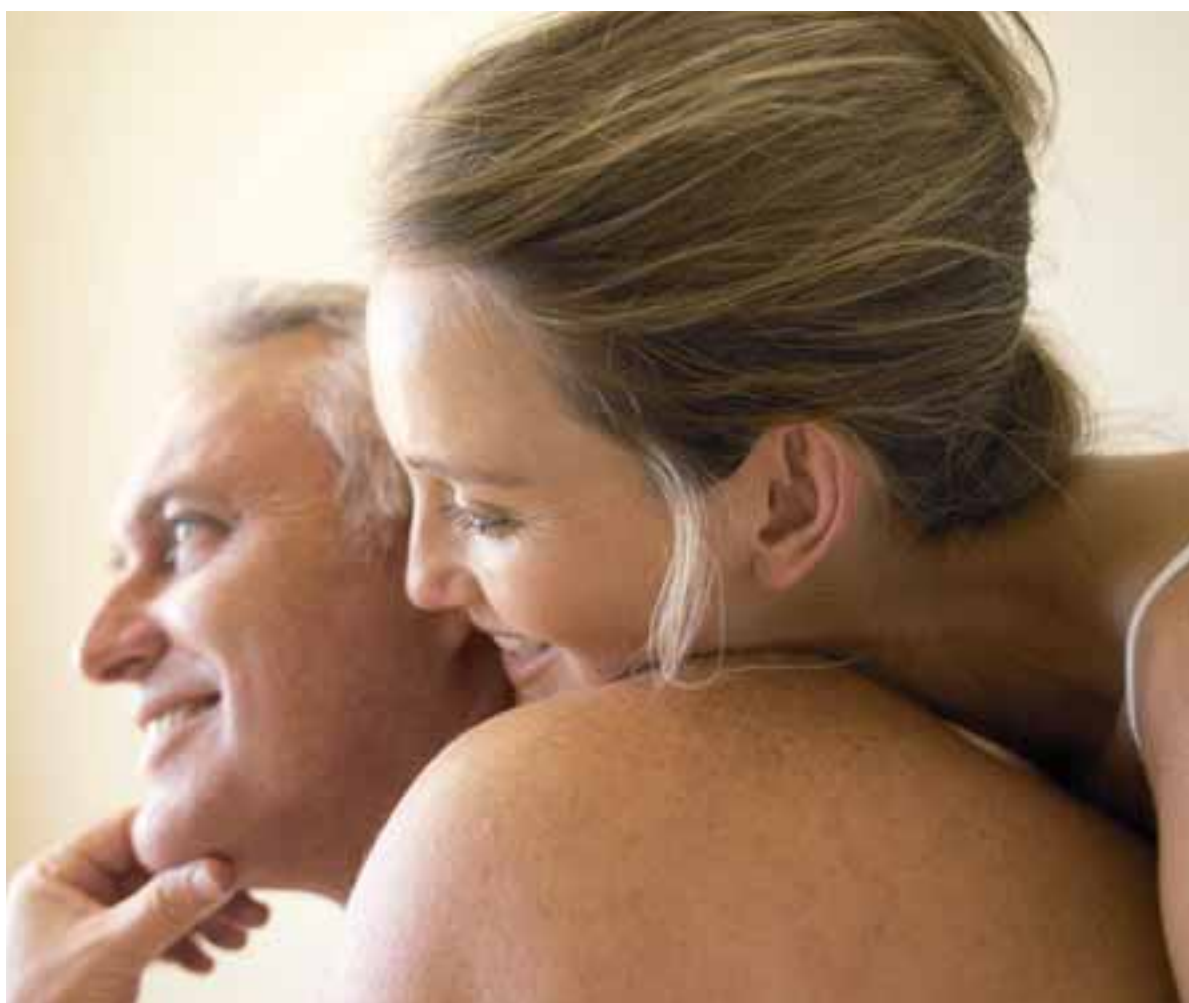
Auch wenn Sie sich wegen Beschwerden in den Wechseljahren einer Hormontherapie unterziehen, ist eine Schwangerschaft nicht ausgeschlossen, und Sie sollten weiter verhüten.

Auf der andern Seite ist es leider so: Frauen über 40, die sich noch ein Kind wünschen, müssen sich darauf einstellen, dass die

Nach 45 noch Mutter?

Im Jahr 2008 brachten in der Schweiz rund 220 Frauen, die 45 oder älter waren, ein Kind zur Welt. 36 Neugeborene hatten Mütter, die 48 Jahre alt oder älter waren.

Chance, schwanger zu werden, nicht mehr sehr gross ist und rasch weiter abnimmt. Auch ist die Fehlgeburtenrate viel höher als bei jüngeren Frauen.





TIPPS AUS DEM KLOSTER- GARTEN

Schwester Theresita Blunschi ist die gute Fee im Heilpflanzengarten des Frauenklosters Heiligkreuz in Cham. Eine Heilkräuterkundige mit grünem Daumen und einem Lachen, das sofort von innen wärmt. Seit einigen Jahrzehnten pflanzen die Ordensschwwestern Heilpflanzen an und stellen daraus Heilmittel her. Viele davon für die Wechseljahre. Denn der Kräutergarten ist den 88 Benediktinerinnen, die im Kloster leben, «Apotheke Gottes», aus der sie in gesunden wie in kranken Tagen Heilendes schöpfen.

Heilpflanzen sind für Theresita Blunschi Geistesverwandte, die – genauso wie Frauen – ihr ganz eigenes Wesen haben. Sie ermuntert deshalb Frauen immer wieder dazu, eine oder mehrere Wald- und Wiesenfreundinnen unter den Heilpflanzen für sich zu entdecken: «Die Natur ist voller Wunder. Es lohnt sich, das Wesen der Pflanzen kennenzulernen, um sich von ihnen helfen zu lassen.»

Einer von Schwester Theresitas Lieblingen ist der Mönchspfeffer. Die hellen Blütenstände des mannshohen Strauchs leuchten in der spätsommerlichen Sonne. Neben diesem

botanischen Blickfang finden sich in dem nach der mittelalterlichen Äbtissin Hildegard von Bingen gestalteten Klostergarten noch viele weitere, auch unscheinbarere Schätze der Frauenheilkunde. Traubensilberkerze, Passionsblume, Sommermajoran, Schafgarbe, Johanniskraut, Frauenmantel, Salbei und vieles mehr wächst hier zwischen heiligen, zum Teil historischen Mauern in den streng symmetrischen Beeten.

In der klösterlichen Kräuterstube duftet es nach Heu – riesige Kartonschachteln voll mit kleinsten, sorgsam gezupften und getrockneten Blütenköpfchen lagern hier: goldgelbe Königskerzen, farbige Stiefmütterchen, kugelige Hopfenzapfen, strahlend blaue Kornblumen. Die Klosterfrauen verarbeiten ihre Pflanzenernte zu Heilkräutertees, Salben, Sirup oder Badezusätzen.

Schwester Theresita führt im Sommer auch mehrmals pro Woche interessierte Besucherinnen durch den Garten und gibt ihr Wissen an angehende Naturheilpraktikerinnen weiter. Und ist nie um einen Heilpflanzen-Rat verlegen. Vor den Wechseljahren sollten Frauen keine Angst haben, findet sie: «Frauen und Männer leiden oft unter Beschwerden, die an ihr Geschlecht gebunden sind. Natürliche Hausmittel und eine positive Einstellung können uns helfen, den richtigen Weg zur Zufriedenheit in neuen Lebensphasen zu finden. Entscheidend ist, dass wir die Veränderung in unserem Körper akzeptieren.» Was ihr persönlich am besten durch die Wechseljahre geholfen hat? Für einmal keine Heilpflanzen. Sie selbst sei damals viel durch die Landschaft gewandert, «in zivil», wie sie betont. «Mich danach auf eine Bank zu setzen, den mitgebrachten Zvieri zu essen und über Gott und die Welt nachzudenken: himmlisch!»

HAUSMITTEL FÜR DIE WECHSELJAHRE AUS DEM KLOSTER HEILIGKREUZ:

Frauen-Tee

- > 30 g Frauenmantel
- > 20 g Schafgarbenblüten
- > 20 g Rosmarinblätter
- > 20 g Kamillenblüten
- > 10 g Johanniskraut

Morgens und nachmittags 1 TL der Mischung mit kochend heissem Wasser übergießen, 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen und schluckweise nach den Mahlzeiten trinken. Die Kräuter können gut im eigenen Garten angepflanzt werden. Die echte Kamille erkennen Sie daran, dass beim Durchschneiden des Köpfchens ein Hohlraum sichtbar wird.

Der Tee kann unter anderem für einen gelassenen Wechsel sorgen: Frauenmantel stärkt, Schafgarbe fördert die Durchblutung der Unterleibsorgane, Rosmarin ist kreislauffördernd, Kamille hemmt Entzündungen und Johanniskraut entspannt.

Warme Kräutersuppe

- > 1 Zweig Rosmarin
- > 2 Zweige Thymian
- > 10 g Liebstöckel (Maggikraut)
- > 20 g Petersilie
- > 10 g Spitzwegerich
- > 1 l Wasser
- > 2 TL Salz
- > 2 TL Honig
- > ½ TL Zitronensaft

Die Kräuter ins Wasser streuen und mit den andern Zutaten eine Stunde kochen, Kräuter absieben. Während 3 Tagen mehrmals täglich von der Suppe essen. Dieses alte Rezept mit heilenden Küchenkräutern legt Schwester Theresita Frauen mit Zyklusstörungen ans Herz. Besonders, wenn sich die Regel verspätet.

Fussbadesalz

- > 1 TL ätherisches Salbeiöl
- > 1 TL ätherisches Rosmarinöl
- > 20 g 70%iger Alkohol
- > 500 g Meersalz

Ätherische Öle im Alkohol lösen, Salz dazugeben, alles gut durchmischen und in ein verschliessbares Gefäss füllen. Für das warme Fussbad 2 EL Badesalz in 2 bis 3 Liter Wasser auflösen und die Füsse 10 Minuten baden.

Das Fussbad mit dem Badesalz wirkt wahre Wunder – besonders wenn Sie den ganzen Tag auf den Beinen waren. Es fördert die Durchblutung, wirkt krampflosend und desinfizierend. Es hilft bei krampfhafter, schmerzender Regelblutung, Harnwegsinfekten und Schwächezuständen.

Holunderfussbad

- > 5 Holunderblütendolden
- > 1 Handvoll Pfefferminzblätter
- > 1 l Wasser

Die Blüten und Blätter mit dem Wasser aufkochen und abkühlen lassen. In eine Fussbade-
wanne mit 2 Liter lauwarmem Wasser schütten und die Füsse 10 Minuten darin baden.
Dieses lauwarme Fussbad duftet süsslich und ist eine Wohltat bei überanstrengten,
geschwollenen Füßen und Wassereinlagerungen.

Heiligkreuzer Kräuterkissen

- > 3 Handvoll Zitronenmelisse
- > 3 Handvoll Pfefferminze
- > Zusätzlich nach Belieben wenig Kamille, Lavendel,
Thymian, Rose, Hopfen, Dinkel und Baldrian

Mit diesem Kissen aus getrockneten Heilpflanzen haben die Schwestern gute Erfahrungen
bei Schlafstörungen gemacht. Es leistet auch bei schmerzenden Blutungen oder nervöser
Stimmung gute Dienste. Zitronenmelisse hilft zu entspannen, Pfefferminze entkrampft,
Kamille ebenso, Lavendel beruhigt, Thymian öffnet die Atemwege, Rose erfreut das Herz,
Hopfen schläfert ein, Dinkel stärkt den Organismus und Baldrian löst Ängste. Am Tag wird
das Kissen in einer Kartonschachtel aufbewahrt – so bleibt es ein gutes Jahr wirksam.

INFO

Der Klosterladen hat am Sonntag von 15.30 bis 16.30 Uhr und auf Anfrage geöffnet.

Theresita Blunschi führt Gruppen durch den Kräutergarten.

Anmeldung: Tel. 079 728 44 46 / E-Mail: th.blunschi@gmx.ch

Zu den Gottesdiensten sind Besucherinnen und Besucher willkommen.

Das Kloster führt auch mehrtägige Kurse oder Besinnungstage für interessierte

Frauen durch: Kloster Heiligkreuz, Lindenham, 6330 Cham, Tel. 041 785 02 00,

www.kloster-heiligkreuz.ch

5.2 In der Hitze des Gefechts

Wallungen und Schwitzen

Jede zweite Frau erlebt in den Wechseljahren sogenannte vasomotorische Beschwerden: Hitzewallungen, Schwitzen und Hautrötungen. Bei den meisten Frauen sind die Wallungen etwa zwölf Monate nach dem definitiven Aussetzen der Regel am ausgeprägtesten. Andere haben bereits in der Prämenopause erste Anzeichen. Viele Frauen durchleben während ein, zwei oder drei Jahren immer wieder eine Phase mit Hitzeschüben, mit der Zeit werden diese immer rarer und bleiben schliesslich ganz aus. In seltenen Fällen können die Wallungen aber auch länger anhalten.

Symptome

Hitzewallungen treten tagsüber sowie auch nachts im Schlaf auf, oft begleitet von starkem Schwitzen: Der Schweiß tropft von der Stirn, Kleider oder Bettwäsche sind durchnässt. Manche Frauen haben trockene Wallungen. Andere keine eigentlichen Wallun-

gen, dafür Schweißausbrüche – am ganzen Körper oder an bestimmten Stellen wie Stirn, Nacken, Oberkörper.

Wallungen werden meist als unvermittelte Hitzewelle erlebt, die von der Brust, manchmal auch von den Beinen oder vom Bauch aus über den Hals in den Kopf und eventuell in die Arme schießt. Die Hitze hält meist einige Momente an. Manche Frauen spüren ihr Herz klopfen, oft ist der Puls erhöht. Nach der Wallung friert Frau unter Umständen, manchmal geht dies bis zum Schüttelfrost. Oft fällt es schwer, nach einer Wallung in der Nacht wieder einzuschlafen.

Die Häufigkeit von Wallungen und Schweißausbrüchen ist von Frau zu Frau verschieden. Phasen mit bis zu dreissig Hitzeschüben pro Tag sind genauso möglich wie Zeiten ohne oder nur mit seltenen Wallungen.

Hintergrund

Die Ursachen der Hitzeschübe sind nicht genau geklärt. Vermutlich bringen hormonelle Umstellungen (Östrogen- und Progesteronabfall) und andere, zum Teil noch nicht be-

kannte Faktoren das Temperaturzentrum im Gehirn aus dem Takt.

Während einer Wallung stellen sich die Blutgefäße in der Haut weit. Normalerweise versucht der Körper, durch eine solche Gefässerweiterung in der Peripherie Wärme abzugeben - etwa an einem heißen Sommertag. Die Frau nimmt diese Vorgänge als Überhitzung des Körpers wahr. Gleichzeitig wird Adrenalin ausgeschüttet, vermutlich weil das ausser Rand und Band geratene Temperaturzentrum versucht, den Körper schneller abzukühlen. Das Stresshormon verursacht Herzklopfen.

INNERLICH

Salbei gegen Schweiß

Die Heilpflanze mit den graugrünen, filzigen Blättern, die sich in vielen Gärten findet, wirkt schweisshemmend.

Salbeitee oder Fertigpräparate mit Salbei (Tropfen und Pillen) lindern bei vielen Frauen Schweißausbrüche und nächtliches Schwitzen. Zudem soll Salbei einen ausgleichenden Effekt auf Hormonschwankungen in den Wechseljahren haben.

Fertigpräparate: Nach Anweisung dosieren, denn Salbei kann in zu hohen Dosen Schwindel, Herzklopfen und andere Symptome verursachen. Salbeitee trinken Sie vor dem Zubettgehen oder 2 bis 3 Tassen über den Tag verteilt. Sie können auf Muskateller Salbei ausweichen, der ähnlich wirkt, aber sanfter

ist und zudem als nervenstärkend und stimmungsaufhellend gilt.

Traubensilberkerze

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden ist die Traubensilberkerze, auch Wanzenkraut oder Schlangenzwurz (Cimicifuga racemosa) genannt, ein bewährtes pflanzliches Mittel. Auszüge aus dem Wurzelstock wirken ausgleichend auf den Hormonhaushalt und können besonders Schweißausbrüche und Hitzewallungen, aber auch Verstimmungen lindern. Mögliche Nebenwirkungen der Traubensilberkerze: Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden. Das Mittel gibt es als Tabletten oder Tropfen; Tabletten werden meist einmal pro Tag eingenommen, Tropfen zwei- bis dreimal täglich.

Phytoöstrogene

Der regelmässige Verzehr von Soja, Leinsamen, Rotkleepreparaten und anderen Pflanzen, die Phytoöstrogene enthalten, kann Wallungen lindern. Nehmen Sie diese pflanzlichen östrogenähnlichen Stoffe mit der Nahrung zu sich, etwa mit Soja oder Leinsamen (mehr dazu in Kapitel 2, Seite 73). Oder schlucken Sie Fertigpräparate in Form von Tropfen oder Pillen. Leinsamen enthalten übrigens neben den phytoöstrogenähnlichen Lignanen auch gesunde Omega-Fettsäuren. Nehmen Sie Leinsamen geschrotet ein, damit diese Wirkstoffe zugänglich

5. Die besten Rezepte für den Wechsel

sind. Ganz belassen bilden sie Schleim und fördern die Verdauung.

ÄUSSERLICH

Kalte Waschungen

Als Notfallmittel oder auch mehrmals täglich zur Vorbeugung gegen plötzliche innere Hitze wirken Waschungen mit kaltem Salbeitee. Oder Sie verwenden Tee aus dem nahe verwandten Muskateller Salbei.

Yamswurzel

Creme oder Gel mit Auszügen aus der Yamswurzel können bei Wallungen und Zyklusunregelmässigkeiten helfen. Das Mittel enthält Wirkstoffe, die ähnlich wie das körpereigene Gestagen, das Progesteron, wirken. Sie tragen die Produkte auf die Haut auf, zum Beispiel auf Bauch oder Oberschenkel.

Bürstenmassagen

Der Kneipp-Vorbeuge-Tipp: tägliche trockene Bürstenmassagen. Diese beleben, regen den Kreislauf an und sollen gegen Wallungen und starkes Schwitzen helfen (Anleitung siehe Seite 233).

Wechselwarmes Fussbad

Der Wechsel von kalt und warm trainiert die Blutgefässe, wirkt kreislauf- und stoffwechselanregend und stärkt bei

regelmässiger Anwendung die Abwehrkräfte. Sie benötigen ein Badethermometer und zwei Eimer oder zwei spezielle Fussbadewannen (Drogerie oder Sanitätsfachgeschäft). Das Wasser soll möglichst bis unters Knie reichen. Der erste Zuber enthält kaltes Wasser (in der Regel 12 bis 18 Grad), das Wasser im zweiten Behälter ist 38 Grad warm – bei Bedarf heisses Wasser nachfüllen. Tauchen Sie beide Beine zuerst 5 Minuten ins warme Wasser, dann 20 Sekunden ins kalte. Einmal wiederholen. Halten Sie den Körper während des Fussbads warm. Trocknen Sie danach die Beine gut ab und legen Sie sich für eine halbe Stunde ins warme Bett. Einmal täglich; **nicht** anwenden bei akuten Infektionskrankheiten, Krampfadern und Sensibilitätsstörungen. Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen nur nach Absprache mit der Ärztin!

HOMÖOPATHIE

Acidum sulfuricum, Cimicifuga, Lachesis, Sanguinaria, Sepia

Alle fünf Mittel aus der homöopathischen Wechseljahrapotheke eignen sich zur Linderung von Wallungen. Bei kaltem Schweiß ist Sepia das Mittel der Wahl, bei Wallungen mit starkem Schwitzen greifen Sie eher zu Acidum sulfuricum oder Lachesis. Wählen Sie aus den im Anhang vorgestellten Globuli für Frauen

dasjenige, bei dem die Beschreibung des dazugehörigen Frauentyps am besten zu Ihnen passt.

ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Pflanzliche Komplexmittel

Die Empfehlung der Anthroposophie: ein homöopathisches Komplexmittel auf der Basis von Herzgespann, Schlüsselblume und Traubensilberkerze (*Cimicifuga*). Bei einer Tendenz zum Schwitzen kommt auch ein aus Holunder (*Sambucus*) hergestelltes homöopathisches Komplexmittel infrage (mehr zur anthroposophischen Medizin siehe Seite 102).

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Shan Yao

Shan Yao, bei uns Yamswurzel genannt, stärkt gemäss der TCM die Lebensenergie Qi sowie das Yin, tut Lunge, Milz und Nieren gut und beugt Wallungen vor. Tinkturen, Kapseln oder Tee mit Yamswurzel finden Sie in Drogerien und Apotheken. Asiatische Lebensmittelgeschäfte führen die Wurzeln. Diese kocht man wie Kartoffeln und isst sie süss oder gesalzen.

Gou Qi Zi

Ein weiterer Tipp der TCM bei Wallungen: die Samen der Bocksdornfrüchte (auch Gou Qi Zi, *Fructus Lycii*, chinesische Wolfsbeere). Diese sollen das Leber-Yin nähren. Hierzulande erhalten Sie die

getrockneten Früchte oder Saft in spezialisierten Apotheken.

Soja und Lotus

Alles, wo Soja drin ist, tut Ihnen jetzt gut: Tofu, Sojabohnen, Sojamehl, Sojamilch etc. Eine weitere Option der chinesischen Medizin sind Lotussamen (*Lian Zi*). Sie sind in spezialisierten Apotheken und in asiatischen Lebensmittelgeschäften erhältlich. Sie sollen eine Herz-Hitze klären und den Geist beruhigen. Zubereitung: Samen wie Getreidekörner kochen.

Mit der Zunge kreisen

Diese Turnübung für die Zunge mag etwas ungewohnt anmuten. Doch in der TCM wird der Zunge eine besondere Bedeutung beigemessen; ihre Inspektion ist wichtiger Bestandteil der Diagnose. Das Zungenkreisen soll Wallungen (besonders durch Yin-Mangel) sowie weitere Wechseljahrbeschwerden lindern: Lassen Sie die Zunge in Ihrem Mund grosse Kreise vollführen, zunächst 18-mal links herum, dann 18-mal rechts herum. Anschliessend schlucken Sie den entstandenen Speichel bewusst hinunter. Einmal täglich durchführen.

AYURVEDA

Rosenwasser trinken

Die ayurvedische Medizin empfiehlt bei Hitzewallungen, bis zu fünfmal täglich

5. Die besten Rezepte für den Wechsel

Rosenwasser zu trinken. Je nach Geschmack geben Sie 1 bis 2 TL Rosenwasser in ein Glas Wasser.

Ayurveda-Tee gegen Wallungen

Mischen Sie je ½ TL Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver und zerstoßene oder ganze Fenchelsamen, übergießen Sie mit ½ Liter kochend heissem Wasser, lassen Sie den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen und trinken Sie tagsüber immer wieder eine Tasse davon. Auch Salbeitee hat im Ayurveda Tradition.

Aloe Vera verschafft Kühlung

Kühlend auf den Organismus wirkt sich Aloe-Vera-Frischpflanzensaft aus. Sie können ihn in Drogerien beziehen und täglich 1 bis 3 Schnapsgläser über den Tag verteilt trinken.

Grün statt rot

Ein ayurvedischer Ernährungstipp bei Wallungen: Grünes Gemüse tut Ihnen jetzt gut, rotes weniger (siehe auch Kapitel 3, Seite 115).

Kühlende Düfte

Um Wallungen und Hitzestörungen auszugleichen, nutzt die ayurvedische Medizin ausserdem Aromaöle – insbesondere kühlende wie Rosenöl, Sandelholzöl oder spezielle Pitta-Aromaöle. Sie können Ihrem Körper auch regelmässige Massagen

gönnen – mit Olivenöl, Pitta-Massageöl oder mit Massageölen, die die oben genannten ätherischen Öle enthalten (Massageanleitung siehe Seite 116).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ruhig Blut bewahren

Wenn eine Wallung anrollt, ist Coolbleiben gefragt: Zücken Sie locker einen Fächer, ein kühlendes feuchtes Tuch, einen Mini-Ventilator oder öffnen Sie das Fenster. Das Wichtigste überhaupt: Schämen Sie sich nicht für Ihr Erröten und Schwitzen. Manchen Frauen hilft Humor, anderen die Flucht nach vorn: Warum sich nicht – mit Frauen, mit Männern – über Wallungen und andere Launen der Natur austauschen?

Verstärker meiden

Vielleicht hilft es Ihnen, einen grossen Bogen um mögliche Auslöser zu machen, etwa um heisse Getränke, Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze oder Alkohol. Auch heisse Speisen können Hitzewallungen verstärken; verzichten Sie im Sommer ab und zu darauf. Übergewichtige Frauen und Raucherinnen sind häufiger von Wallungen betroffen, auch Passivrauchen hat laut einer Studie einen negativen Effekt. Womöglich sind zudem psychische Belastungen und Stress mit im Spiel. Einige Frauen haben im Sommer

eher Wallungen als im Winter. Bei andern gehen die Hitzeschübe in der allgemein verstärkten Schwitzerei im Sommer angenehm unter und fallen eher im Winter unangenehm auf.

Garderobenwechsel

Kleiden Sie sich wie eine Zwiebel, dann können Sie sich Schicht für Schicht «schälen». Naturfasern oder atmungsaktive Sport-Kunstfasern sind ideal. Manche Frauen haben immer eine Garnitur Ersatzkleider oder zumindest Ersatzunterwäsche für den Notfall mit dabei. Wenn Sie unter Wallungen und Schweissausbrüchen in der Nacht leiden, schlafen Sie am besten in einem kühlen Raum und decken sich nur leicht zu – damit Sie nicht mehr glühen als nötig. Legen Sie einen Ersatzpyjama und ein Leintuch bereit, sonst bringt Sie umständliches Bettzeug-Suchen und Bett-Machen noch mehr in Wallung und um den Schlaf.

Ausdauertraining

Frauen, die sich regelmässig bewegen, sind möglicherweise eher vor Hitzewallungen gefeit als Sportmuffel: Es gibt Hinweise darauf, dass Sport vorbeugend wirkt. Probieren geht über studieren! Anregungen finden sie auf Seite 46.

In der Ruhe liegt die Kraft

Lassen Sie ab und zu mal Ungerades gerade sein. Und konzentrieren Sie sich im Alltag nicht nur auf Ihre Pflichten,

sondern gönnen Sie sich Auszeiten, Ruhe, Gelassenheit und Genuss. Sie können sich auch mit verschiedenen Bewegungs- oder Entspannungstechniken helfen. Zum Beispiel mit dynamischem Hormon-Yoga, das eigens entwickelt wurde, um Wallungen und andere Wechseljahresbeschwerden zu lindern (siehe Kapitel 2, Seite 58).

Oder Sie besuchen einen Kurs, in dem Sie eine der Entspannungstechniken erlernen (siehe Kapitel 2, Seite 66).

ZUR ÄRZTIN, WENN ...

- > Sie unter Ihren Wallungen oder Schweissausbrüchen leiden und sich diese mit Selbsthilfemassnahmen nicht lindern lassen.