

... DURCH DIE WECHSEL- JAHRE

Wie alles im Leben haben auch die Wechseljahre der Frau zwei Seiten. Einerseits hört ihre Fruchtbarkeit bald endgültig auf und das Älterwerden wird ihr bewusster. Andererseits ist es auch mit dem Auf und Ab ihrer Energie vorbei. Sie behält sie nun für sich und kann sich auf einen „zweiten Frühling“ einstellen – unabhängiger, selbstbewusster und selbstbestimmter. Damit das auch wirklich positiv erlebt werden kann, helfen Pflanzen die mühsame Seite der Wechseljahre zu meistern.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Bei traditionell lebenden Japanerinnen tritt der Wechsel später ein. Sie haben weniger Wechseljahrsbeschwerden, eine geringere Brustkrebsrate, weniger Herz-Kreislauferkrankungen und nur 5 bis 10 Prozent der Asiatinnen leiden unter Hitzewallungen. Was ist bei ihnen so anders? Auf jeden Fall einmal die Ernährung, die reich ist an Pflanzenhormonen wie Soja. Und auch die Psyche spielt eine große Rolle. Bei Naturvölkern wie den Mayas, Inderinnen der Rajput-Kaste oder südafrikanischen Bantus sind Wechseljahrsbeschwerden überhaupt unbekannt. Vielleicht, weil nicht mehr gebärfähige Frauen dort als weise und wertvoll für die Gesellschaft gelten?

LEBEN WIR IN EINER HORMON- MANGEL-GESELLSCHAFT?

Der Anteil an Pflanzenhormonen, die Hormonschwankungen bis zu einem gewissen Grad wettmachen könnten, ist bei uns sehr gering und auch geringer als in früheren Zeiten, wo man noch mehr Wiesenkräuter und natürliche Nahrung zu sich nahm. Stress ist ebenfalls ein Feind einer ausgeglichenen Hormonsituation. Verbraucht der Körper viel Cholesterin, um daraus das Stresshormon Cortisol zu bilden, bleibt weniger übrig,

um damit Geschlechtshormone herzustellen – überhaupt, wenn Stress und die Einnahme von Cholesterinsenkern zusammenkommen. Denn Cholesterin ist der wichtigste Grundbaustoff für das Gehirn und die Vorstufe für alle Nebennieren- und Sexualhormone. Aus Cholesterin wird neben Progesteron, Östrogen, Testosteron, auch DHEA (das Prohormon der Jugend) und das Stresshormon Cortisol gebildet. Wird Cholesterin vehement und zu tief gesenkt, mangelt es an allen vom Cholesterin abhängigen Hormonen.

Ein weiterer Grund für einen Mangel an Geschlechtshormonen ist Bormangel. Bor ist die Voraussetzung zu ihrer Bildung. Kunstdünger hemmt die Boraufnahme der Pflanze im Wachstum. Durch eine Glutenunverträglichkeit, Candida Pilze im Darm, Konsum von vielen phytinsäurehaltigen Backwaren oder Hülsenfrüchten kann die Bor-Resorption im Darm zusätzlich erschwert werden.

WODURCH KOMMT ES ZUM WECHSEL?

Der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken hält keine ganze Lebensspanne an, sondern ist um das 50. Lebensjahr herum erschöpft. Damit beginnt eine große Hormonumstellung für die Frau: Der „Wechsel“. Bei manchen Frauen ist der Beginn schon früher – wenn der Beginn der Menstruation vor dem oder um das 11. Lebensjahr stattfand, die Mutter früh damit dran war, eine Frau kinderlos blieb, keine hormonelle Verhütung gewählt hat, raucht, unterernährt ist, eine Gebärmutterentfernung, Krebsbehandlungen oder schwere chronische Krankheiten hatte. Wenn die Mutter während der Schwangerschaft mangelernährt war, geraucht hat oder bestrahlt wurde, kann sich das negativ auf die Eizellen des ungeborenen Kindes auswirken.

SO BEGINNT DIE UMSTELLUNG

Unmittelbar vor der letzten Regelblutung kann die Regel schon unregelmäßig werden, stärker oder schwächer werden oder länger ausbleiben. Einmal werden mehrere Eizellen abgesetzt, einmal gar keine. In dieser Phase und im Jahr danach spricht man von der Peri-

MÜ- HE- LOS



menopause, die sechs Monate bis zehn Jahre dauern kann. Eine Schwangerschaft ist bis zu einem Jahr nach endgültigem Ausbleiben der Regel immer noch möglich. Sowohl der Östrogen- als auch der Progesteronspiegel schwankt in dieser Zeit sehr stark und kann erste Symptome auslösen wie Energielosigkeit, Unkonzentriertheit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität, Kopfschmerzen und unruhigen Schlaf. Hormontests sind nun oft nur Momentaufnahmen, so schnell kann sich die Hormonsituation verändern.

WAS BRAUCHT DIE FRAU IN DIESER ZEIT?

Regulieren, modulieren, ausgleichen – das ist die Stärke der Pflanzen und genau das, was jetzt helfen kann. Es geht im Prinzip um das richtige Verhältnis Östradiol (früher Östrogen genannt) und Progesteron. Ihre Feinabstimmung macht den normalen Zyklus aus. Auch wenn er sich verändern muss: Bestimmte Pflanzen helfen, ein gewisses Maß zu halten, indem sie die körpereigenen Hormone zum Teil ersetzen. Dadurch kann alles wieder in ein gut erträgliches Maß kommen. *Rotklee*, *Yams* und *Cissus* ist etwa eine sehr beliebte und erfolgreiche Mischung (Kapseln) im Wechsel. Aber sie wirkt nicht bei jeder Frau gleich – manche brauchen *Granatapfelextrakt*, manche nur *Yams*. Ein energetischer Test gibt Aufschluss, aber auch er ist nur eine Momentaufnahme. Darum raten wir, es zunächst mit der 3er Mischung zu probieren, wenn Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit, Schlafprobleme, Stress, Hautprobleme, Knochenschwund und – bei beginnendem Wechsel – Regelbeschwerden auftreten.

PFLANZEN UND PILZE FÜR DEN WECHSEL

HITZEWALLUNGEN

Bis zu 85 Prozent aller Frauen leiden darunter und das mitunter schon zu einem frühen Zeitpunkt, wenn die Regel noch gar nicht ganz ausgeblieben ist. Hitzewallungen können über Jahre zu einem unangenehmen Begleiter werden, tagsüber oder nachts, nur kurz oder auch minutenlang anhalten. Vielen hilft bereits *Rotklee mit Yams und Cissus*. Doch bei manchen reicht das nicht und

am besten man zieht die TCM zu Rate. Sie erklärt das „Hitzeproblem“ im Wechsel so: Die eigentliche Ursache ist ein Yin-Mangel, genauer ein Blutmangel. Das Blut entspricht nach dem Denken der TCM der Kühlflüssigkeit im Körper. Mit zunehmendem Alter nimmt die Nieren-Essenz (Jing) ab, die grundlegende, ererbte Lebensenergie, die ein Leben lang anhalten sollte. Stress, Raubbau an den eigenen Kräften, unregelmäßiger Schlaf und ein ausschweifendes Leben lassen die Nieren-Essenz früher schwinden und wirken lebensverkürzend. Ganz wenige Natursubstanzen wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die *Shilajit Huminsäure* oder die Goji Beere sind imstande, dem entgegenzuwirken.



Nimmt nun aber die Nieren-Essenz tatsächlich ab, arbeitet auch die für die Blutbildung zuständige Milz langsamer. Außerdem entsteht Blutmangel durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, am Bildschirm und langes Aufbleiben nachts. Ist zu wenig Blut da, fehlt Kühlflüssigkeit und das führt zu Schweißausbrüchen, Herzrasen, nächtlichem Schwitzen und Schlafproblemen. Gegen den Blutmangel helfen der *Reishi* und *Pleurotus Vitalpilz*, auch die *Aloe vera*.

NACHTSCHWEISS

Der *Auricularia Vitalpilz* hat nicht nur selbst hormonell ausgleichende Wirkung, er ist auch ideal bei Nachtschweiß und Schweißausbrüchen, die den Schlaf rauben, da er das Yin wieder aufbaut. Helfen kann auch das kühlende *Baikal Helmkraut* vor dem Schlafengehen. Es ist sogar reich am Schlafhormon Melatonin und hilft generell beim Einschlafen.

MÜDIGKEIT UND ERSCHÖPFUNG

Sie ist häufiger auf einen Yin-Mangel durch Kälte zurückzuführen. Abkühlende Milchprodukte, vor allem Joghurt, Rohkost, Salate, kalte

Getränke, Mineralwasser führen zu einem kalten und trägen Verdauungsapparat, der weder genug Qi extrahieren, noch genug Blut und gute Säfte produzieren kann. Achtet man nicht auf gute, gekochte Mahlzeiten, kommt es zu Qi-Mangel. Daraus entsteht in weiterer Folge ein Yang-Mangel mit Kälte, Müdigkeit, schwachem Immunsystem und Antriebslosigkeit. Blässe und Trockenheit machen sich breit, wenn sich der Yang-Mangel bereits zu einem Blut- und Säftemangel ausgeweitet hat. Erschöpfung, Schlafstörungen, Haarausfall, Ergrauen, innere Unruhe, plötzliche Schweißausbrüche, Gereiztheit und nervliche Anspannung können die Folge sein. Der *Astragalus mit Goji Beere* und *Angelika sinensis* baut Blut besonders gut auf, ist aufgrund seiner Yang-stärkenden Wirkung genau bei innerer Kälte und nicht bei Hitze angezeigt. Außerdem führt ein Mangel an Nieren-Essenz zu Müdigkeit und Erschöpfung, was für die Goji Beere, aber auch etwa für den *Cordyceps Vitalpilz* spricht.

TROCKENE SCHLEIMHÄUTE

Sie entstehen durch Yin-Mangel und dabei spielt ursächlich entweder Hitze oder Kälte eine Rolle. Nimmt im Zuge des Älterwerdens die Nieren-Essenz und infolgedessen auch die Milz-Energie ab, stehen dem Körper neben einer geringeren Blutmenge auch weniger befeuchtende Körperflüssigkeiten zur Verfügung und das führt zu trockener Haut, trockenem Mund, Augen, Haaren, Fingernägeln, Lippen und nicht zuletzt trockener Schleimhaut – gerade im Genitalbereich so typisch in den Wechseljahren, aber auch im Darm, wo vermehrt Verstopfung auftritt. Der *Auricularia* und der *Tremella Vitalpilz* nähren das Yin und wirken positiv auf Schleimhautveränderungen – auch der Scheide und Blase.

Ein guter Tipp on top: *Baobaböl* hilft bei Scheidentrockenheit. Eine kleine Menge in eine nadellose Spritze füllen und zum Schlafen im Liegen anwenden.

HERZRASEN

Durch die sich erschöpfende Nieren-Essenz kommt es zu dem erwähnten Blutmangel. Durch Schwitzen verstärkt er sich noch. Schweiß ist in der TCM jedoch „der Saft des Herzens“. Wird das Herz nicht ausreichend mit Blut versorgt, lässt sich das durch Unruhe, Nervosität, Herzklopfen, Herzrasen und Herzrhythmusstörungen erkennen. Dabei kann der *Reishi Vitalpilz* gut helfen. Er hat auch hormonell ausgleichende Wirkung, entspannt und hilft der Knochendichte.

BLUTHOCHDRUCK

Curcumin (etwa *Curcugreen*) hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren, außerdem wirkt es dem strukturellen Umbau von Blutgefäßen entgegen – sehr wichtig bei Bluthochdruck im Wechsel, wenn das Herzinfarkt-Risiko bei der Frau steigt. Der *Auricularia Vitalpilz* wirkt dem ebenfalls entgegen, indem er Bluthochdruck und Cholesterin senkt sowie das Blut verdünnt.

NERVOISITÄT UND DEPRESSION

Der *Hericium Vitalpilz* hat hormonell ausgleichende Wirkung und stärkt die Nerven. Er ist genau richtig, wenn das „Nervenkostüm“ sich zu dünn anfühlt. Nebenbei hilft er bei Nachtschweiß und wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase. Ist depressive Verstimmung das Problem, hilft oft der *Cordyceps Vitalpilz*, der auch noch die abnehmende Nieren-Essenz steigert.

REIZBARKEIT

Die Funktionstüchtigkeit der Leber nimmt mit der Zeit ebenfalls ab. Das schlägt sich auf die Entgiftungsfähigkeit und auf den gleichmäßigen Fluss von Qi und Blut – die Hauptaufgabe der Leber in der TCM. Speziell im Wechsel kann es noch leichter zu einem Stau im Lebermeridian – zur Leber-Qi-Stagnation kommen. Heiße Emotionen wie unterdrückte Wut, Eifersucht oder ein frustrierendes Erlebnis führen schnell zu Gereiztheit. Der Stau verursacht Hitzezustände im Brust- und Kopfbereich, Bluthochdruck, Engegefühl in der Brust, Migräne, trockenen Augen, steifen Gelenken, Verspannungen und Seufzen. Die Gefahr für Brust- oder Unterleibskrebs ist ebenfalls erhöht, verläuft doch der Lebermeridian von den Füßen aufsteigend entlang der Unterleibsorgane bis zur Brust.

Erst wenn der Qi-Fluss wieder ins Lot kommt, fühlt man sich besser. Bewegung, kreative Tätigkeiten, das Klären von Emotionen und Meiden von Alkohol sowie der *Reishi Vitalpilz*, bei Kühlungsbedarf auch die *Mariendistel* und die *Artischocke*, helfen die Stagnation zu lösen.

MYOME UND ZYSTEN

Myome und Zysten zeigen sich bevorzugt zwischen Mitte dreißig und den Wechseljahren – eine Zeit, in der die Progesteronproduktion der Eierstöcke deutlich abnimmt und das Östradiol überwiegen kann (nicht muss). Östradiol ist zellwachstumsfördernd, was auch zu erhöhter Krebsgefahr führen kann, wenn es zu einer Östradiol-Dominanz kommt. Zwei

Maßnahmen sind jetzt empfehlenswert: *Yams*, das die Progesteronproduktion fördert und den Ausgleich zum Östradiol wiederherstellt und *Guggul mit Pleurotus und Thymian*, das Schleim ausleitet. Schleim ist nach der TCM für Ablagerungen im Körper wie Zysten und Myome verantwortlich und geht ursprünglich von Feuchtigkeit aus, die für das Unverdaute steht. Durch Einwirkung von Hitze wird aus Feuchtigkeit Schleim. Er verhindert das freie Fließen von Qi und Blut und kann ebenfalls zu einer Leber-Qi-Stagnation führen.



BLASENSCHWÄCHE

Der *Cordyceps Vitalpilz* hat hormonell ausgleichende Wirkung, wird bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasen-schließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel. Er ist schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz und verbessert die Stimmung. Auch der *Granatapfel-extrakt* ist günstig bei Blasenproblemen und Östrogenmangel im Wechsel.

STRESS UND ERSCHÖPFUNG

Yams beugt einer Schwäche der Nebennieren vor und unterstützt den Körper, wenn das bereits der Fall ist. Die Wurzel hilft dem Körper mit Stress besser umzugehen. Es wird weniger Cortisol ausgeschüttet. Dadurch werden die schädlichen Stress-Effekte auf den Körper reduziert, die Nebenniere und die ebenfalls stressanfällige Schilddrüse werden geschont. Ist der Stress sehr stark, ist dazu noch das schlaffördernde *Ashwagandha* empfehlenswert. Auch der *Tulsi Tee* stärkt eine nervlich strapazierte Nebenniere.

KNOCHENDICHTE

Cissus wirkt hormonell ausgleichend und wirkt sich gleichzeitig positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel aus, verbessert die Knochendichte. Dazu ist es ausreichend, wenn man während des Beginns der Wechseljahre

Rotklee mit Yams und Cissus wählt. Hat sich die Knochendichte schon verschlechtert, benötigt man höhere Dosierungen von drei Kapseln reinem *Cissus*. Liegt ein Knochenbruch vor, Sehnenriss, Gelenkproblem etc. – *Cissus* hilft sämtliche Strukturen des Bewegungsapparates zu regenerieren und hat sogar schon so manche Operation ersparen können – kann man auch kurzzeitig auf vier bis sechs Kapseln erhöhen. Außerdem darf man nicht vergessen, wie es aus Sicht der TCM überhaupt zu Osteoporose kommt – die nachlassende Nieren-Energie ist dafür verantwortlich. Daher sind die Nieren-Essenz stärkende Natursubstanzen wie der *Cordyceps Vitalpilz*, die Goji Beere oder die *Shilajit Huminsäure* auch für die Knochen von Bedeutung.

WASSERANSAMMLUNGEN

Die *Löwenzahnwurzel*, der *Polyporus Vitalpilz*, der *Fu ling Vitalpilz* und die Brennnessel helfen bei Wasseransammlungen sanft zu entwässern. Die *Brennnessel* ist überhaupt ein Phänomen für sich, weil sie gleich in alle Richtungen wirkt – Yin aufbauend, pathogene Feuchtigkeit trocknend, aber auch im guten Sinne befeuchtend, wärmend und kühlend – und bei Wechselbeschwerden und Nachtschweiß bewährt ist.

GEWICHTSZUNAHME

In dem Maße, wie der Östrogenspiegel im Laufe der Wechseljahre immer weiter absinkt, verändert sich die Körperzusammensetzung – Bauchfett entsteht. Die *Buntnessel* hilft beim Abnehmen von Fett. Sie optimiert die Wirkung der Schilddrüsenhormone und kann gerade bei nachlassender Leistungsfähigkeit der Schilddrüse beim Abnehmen behilflich sein. Aber die Hauptverantwortung für das Zunehmen im Wechsel trägt die abnehmende Milz-Energie, auch infolge der nachlassenden Nieren-Essenz. In diesem Fall bringen Diäten und Hungerkuren nicht viel. Im Gegenteil, die Milz will genährt werden – ein wichtiges Anliegen der TCM-Ernährung, die Nieren-Essenz will geschont und nachgefüllt werden, weiterer Blutmangel durch Stress, Hektik, Überarbeitung und langes Aufbleiben will vermieden werden. Drei wichtige Tipps: Gekochtes Frühstück, morgens heißes Wasser, kein Zucker.

KONZENTRATIONSSCHWÄCHE

Sie tritt oft gemeinsam mit Nervosität, Wetterfühligkeit und Kopfschmerzen auf. Hier ist der *Rosmarin* unschlagbar. Er sorgt dafür, dass mehr Sauerstoff ins Gehirn gelangen kann, das Denken, Lernen, Konzentrieren unterstützt. Außerdem beruhigt er die Nerven, gleicht den Blutdruck aus (auch zu niedrigen) und tröstet das Herz. ♪