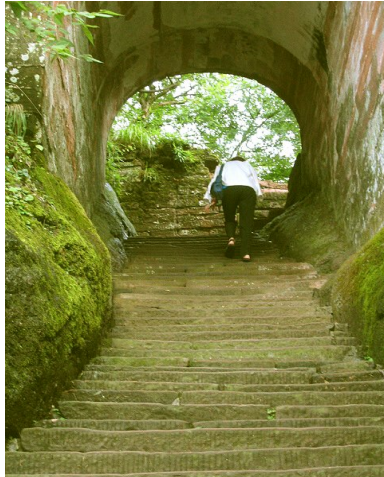


Der neue Weg der Frauen in den Wechseljahren

Die Wechseljahre sind eine Phase von ca. 15 Jahren – beginnend um das 40. Lj – in welchen es zu körperlichen Veränderungen und Wandlungsprozessen von Frauen (aber auch Männern – da nennt man es Andropause) kommt. Weil das Leben dynamisch ist und sich unaufhörlich wandelt, wird jeder Mensch viele Male das Gleichgewicht verlieren und wieder finden. Hitzewallungen, trockene Haut und Schleimhäute, Haarausfall, Schlafstörungen und psychische Probleme sind Ausdruck aber nicht Notwendigkeit dieser Veränderungen. Sie rütteln und wachen und zwingen zum Nachdenken und neu orientieren. Die Wechseljahre sind eine intensive Verdichtung und Konsequenz unseres bisherigen Lebens.

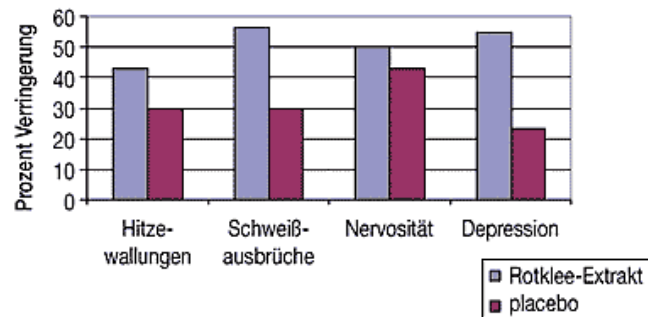


Viele Frauen möchten heute das Thema Wechseljahre an der Wurzel angehen, anstatt mit Hilfe von Hormonen jahrelang eine Täuschung aufrechtzuerhalten und so zu tun, als würde sich nichts ändern.

Unter Phytohormonen versteht man Inhaltsstoffe von Pflanzen, welche im Körper hormonähnliche Wirkungen auslösen. Dies ist in erster Linie darauf zurückzuführen, dass sie aufgrund ihrer ähnlichen Struktur mit körpereigenen Hormonen, am entsprechenden Hormonrezeptor binden. Aus diesem Grund werden sie zum Ausgleich bei einem Hormonmangel eingesetzt. Außer dem hormonähnlichen Effekt haben Phytoöstrogene auch noch antioxidative Wirkung. Unterteilt können Phytohormone werden, je nachdem an welchem Rezeptor sie ansetzen, in Phytoöstrogene, Phytogestagene oder Phytoandrogene. Zu den Phytoöstrogenen werden Isoflavone, Lignane und Coumestane gerechnet, welche in den Früchten und Blättern von Pflanzen wie Soja, Rotklee und Lein aber auch in Gemüse, Beeren, Getreide, Hülsenfrüchten und Samen enthalten sind. Zahlreiche internationale Studien belegen die Wirksamkeit der Phytoöstrogene zur Behandlung von Wechselbeschwerden, zur Vorbeugung von Knochenschwund, von Herz-Kreislaufkrankungen und Krebs. Immer wieder werden Stimmen laut die behaupten, dass Phytoöstrogene genauso wie die künstliche Hormonersatztherapie das Brustkrebs- und Gebärmutterkrebsrisiko erhöht. In unserem Körper konnten bisher zwei Typen von Östrogenrezeptoren gefunden werden. Alpha und Beta. Alpha-Rezeptoren sind vor allem an den Fortpflanzungsorganen und im Brustgewebe lokalisiert, während Beta-Rezeptoren vorwiegend im Knochengewebe, im Herz-Kreislaufsystem und im Gehirn zu finden sind. Phytoöstrogene binden mit deutlich stärker an den Beta-Rezeptor und können daher als SERMs (Selective estrogen receptor modulator) bezeichnet werden. Als SERMs werden Substanzen bezeichnet, die sich positiv auf Knochen, Herz und Kreislauf auswirken, aber das Wachstum von Brust- und Gebärmuttergewebe nicht beeinflussen. Dies ist ein eindeutiger Vorteil gegenüber der herkömmlichen HRT (=künstliche Hormone). In höheren Konzentrationen können Phytoöstrogene aber auch antiöstrogene Effekte auslösen, indem sie diesen vom Rezeptor verdrängen. Sie unterstützen dadurch die Antihormontherapie (in der Brustkrebstherapie). Außerdem binden Isoflavone Enzyme wie die Tyrosinkinase bzw. die DNA-Topoisomerase und entfalten so krebsschützende Eigenschaften. Besonders Genistein blockiert dadurch dosisabhängig die Zellteilung in menschlichen Leukämie- und Melanomzellen. Gleichzeitig regt Genistein die Aktivität der Enzyme Catalase, Superoxiddismutase und Glutathionperoxidase, die ihrerseits als Radikalfänger fungieren. Die positive Wirkung auf die Gefäße wird durch Blockierung der Lipooxygenase ausgelöst. Die Abnahme der Östradiolspiegel verursacht bei der Frau ab 45 unterschiedliche physiologische Veränderungen, die sich in Symptomen wie Hitzewallungen,

psychologischen Störungen, atropher Vaginitis und trockenen Schleimhäuten äußern und zur Entwicklung von Osteoporose und Herzkreislauferkrankungen beitragen.

Rotkleestudie am AKH-Wien: mit 40 mg Rotklee-Extrakt (Menoflavon®) durch drei Monate hat eindeutige Wirksamkeit gezeigt: Klimakterische Beschwerden waren deutlich niedriger, deutliche Verringerung des Gesamtcholesterinspiegels im Blut; deutliche Reduktion der Depressionen



Isoflavone stellen aber auch einen zentralen Denkansatz in der Krebsprävention dar: Eine 1997 veröffentlichte Studie weist nach, dass Frauen mit hoher Isoflavonkonzentration im Urin ein um bis zu 60 Prozent geringeres Brustkrebsrisiko aufweisen.

Vor allem das Isoflavon Genistein scheint das Wachstum des Mammakarzinoms zu hemmen. Die im Rotklee enthaltenen Substanzen helfen laut Huber nicht nur, Wechselbeschwerden zu lindern, sondern haben darüber hinaus auch noch zahlreiche andere gesundheitsfördernde Wirkungen.

Phytoöstrogene: Genistein – Rotklee – Pueraria

- pflanzliche Östrogene - Greifen direkt an den Östrogen-Rezeptoren des Körpers an - wirken als schwaches Östrogen – bei Östrogenmangel - verdrängen das stärker wirkende körpereigene Östrogen indem sie am Rezeptor konkurrenzieren. Dies erklärt den Schutz vor hormonabhängigen Tumoren
- Genistein: Isoflavone und Ligane: Hauptlieferant sind Hülsenfrüchte und darunter ganz besonders die Sojabohne und Tofu, Linsen, Leinsamen, Flachsamen, Spargel, Haferflocken, Knoblauch "Tagesration," soll bei 50 mg pro Tag liegt
- Rotklee: uralte Ackerpflanze, Küche: Blüten (Salat) + Keimspalten, Wechseljahrbeschwerden, Stabilisierung der Knochen, Herzschützend, Schutz der hormon-beeinflussbaren Organe z.B. Menoflavon®, Rotklee-Phyto-Spezial®
- Pueraria mirifica: Leguminose mit hohem Isoflavonoid-Gehalt, Östrogene Substanz Mireostrol 3, 14, 17, 18 B-tetrahydroxy miroestrol Mireostrol, Bei Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen (aus meiner Erfahrung das am Besten wirksame Präparat), Stimulierende Wirkung in der Menopause, Stimmungsaufhellung, Libidosteigerung und Hebung des Allgemeinbefindens

Es gibt eine Reihe von Naturstoffen, die ebenfalls in den Hormonhaushalt eingreifen und indirekte Hormoneffekte auslösen können. Dazu gehören die Flavonoide welche Enzyme, welche zum Abbau von körpereigenen Hormonen benötigt werden, unwirksam machen können. Oder bestimmte Aminosäurenmischungen, welche die Ausschüttung von körpereigenen Hormonen anregen. Beide werden vor allem bei Hormonschwankungen zur Feinabstimmung eingesetzt.

- Cimicifuga racemosa (Traubensilberkerze): Familie der Hahnenfußgewächse, Wurzeln werden verarbeitet, Triterpenglykoside - östrogenartige Wirkung, Wirkung setzt erst 4 bis 6 Wochen nach der ersten Einnahme ein, z.B. Remifemin®
- Mönchspfeffer: Strauch aus der Familie der Verbenengewächse (Mittelmeerraum), Früchte - enthalten Iridoide, etherisches Öl, Flavonoide, Bitterstoff und fettes Öl, Wirkung über: Dopamin und Prolaktinregulation, Ausschüttung von FSH (follikelstimulierendes Hormon) und LH (luteinisierendes Hormon), Bei Spannungsgefühlen in den Brüsten (Mastodynie) z.B. Agnumens®

Der Vorteil der »natürlichen« Therapeutika gegenüber isolierten natürlichen oder synthetischen Substanzen ist das physiologische Milieu des Extraktes und seine Komplexität, die die Aufnahme, Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit der aktiven Inhaltsstoffe erhöhen.

Weitere wichtige Substanzen für die Zeit des Wechsels

Panax Ginseng (Ren Shen):

- Sinnbild für Gesundheit und langes Leben (Könige – Wertvoll wie Gold) Ren Shen = Die Kraft der Erde in der Form eines Menschen“ Ginsenoside – Saponine
- Antriebskraft, Konzentrationskraft, Widerstandskraft, Adaptogen

Johanniskraut (Hyperici herba)

- Stimmungsaufhellendes Mittsommerkraut
- Bei leichten Depressionen und psychovegetativen Störungen, bei innerer Unruhe und Angst
- Wirkung beginnt nach ein bis zwei Wochen, manchmal auch erst drei Wochen

Ernährung

- Für jede Frau – genau nach ihrem Energiemuster – die richtige Ernährung finden
- 50 mg Phytoöstrogene pro Tag
- Spüren welche Nahrungsmittel gut tun und ausreichend Trinken
- Den Körper mit gesunden und vitalen Lebensmittel versorgen (Bioprodukte...)Zeit, Raum und Liebe fürs Essen nehmen

Fachinformation: Wissenschaftlicher Artikel von Dr. Felix Stonek, Prof. Dr. Markus Metka, Dr. Anna Maria Riedl und Prof. DDr. Johannes C. Huber AKH – WIEN

Psychische Aspekte in der Zeit des Wandels

Weil das Leben dynamisch ist und sich unaufhörlich wandelt,
wird jeder Mensch viele Male
das Gleichgewicht verlieren
und wieder finden



Wir Frauen sind also kein fehlerhaftes Produkt der Natur, die uns mit zunehmendem Hormonmangel auf das Alter zugehen lässt.
Die Wechseljahre sind eine ganz natürliche Phase von körperlicher, hormoneller und seelischer Wandlung
Die psychischen und körperlichen Reaktionen in den Wechseljahren weisen uns auf ungelöste Themen unseres Lebens hin.
Sie sind ein „Weckruf“ der unsere ungelebten Träume wachküßt.

Sie sieben Phasen der inneren Wandlung

1. Wut und Trennung von Illusionen: Innere Unausgeglichenheit und Stimmungsschwankungen sind wie Weckrufe, die uns auf unbefriedigende Lebensumstände aufmerksam machen
2. Die Erkenntnis des Alleinseins: Wandlungsprozess = Gefühl der Einsamkeit, Abstand ermöglicht Reflexion, Zeit für uns, Uns selbst zu spüren, Raum nehmen für „unser eigenes Leben“, Alleinsein macht Angst
3. Die Übernahme von Macht: Missstände, Selbstverrat und Selbstverleugnung, Die Zeit ist kostbarer, Kompromisse sind untragbar, Ehrlichkeit, Zugang zur Quelle unserer ursprünglichen Kraft
4. Achtung und Liebe für uns selbst und andere: Im Grunde geht es darum uns selbst wieder zu vertrauen und die eigene Kraft wieder von dort zurückzuholen, wo wir sie abgegeben haben. Nämlich: Bei der Zustimmung und Anerkennung anderer Menschen
5. Fürsorge für uns selbst und Harmonie mit andern: Bevor wir erwarten können, dass andere uns Achtung und Respekt zukommen lassen, Müssen wir dies für uns selbst empfinden können, Finanzielle Freiheit, Zu Hause sein, Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen

6. Aussöhnung mit der Vergangenheit- Vergebung: Schicksalsschläge sind nicht dazu da, uns für den Rest unseres Lebens unglücklich zu machen. Unser Hauptproblem besteht oft darin, dass wir anderen aber auch uns selbst nicht verzeihen können oder wollen.
7. Ausblick auf die Zeit danach: Am Beginn unserer Reise habe wir nicht damit gerechnet, irgendwann am Gipfel des Berges zu stehen. Wir sind überwältigt von den zahlreichen Ausblicken, Möglichkeiten und Richtungen die vor uns liegen.

NEUFINDUNG ALS FRAU:
DIE KRAFT UND AUSSTRAHLUNG
SIE SELBST ZU SEIN - HIERIN LIEGT EINE NEUE FREIHEIT

Allen Frauen die im Alter schön sind, ist etwas ganz besonders gelungen:
Die Integration ihrer Lebenserfahrung ohne in Mangel, Bitterkeit und Unerfülltheit
stecken zu bleiben

Niemand anderer kann uns jetzt sagen, was für uns richtig ist.
Unser Kompass für diese Reise besteht
aus
den Reaktionen unseres Körpers
aus unserer Intuition
und unserer
wachsenden Bewusstheit

Nach einer Zeit des Zerfalls kommt die Wendezeit. Das starke Licht das zuvor
vertrieben war, tritt wieder ein. Es gibt Bewegung. Diese Bewegung ist aber nicht
erzwungen....

Es kommt alles von selber, wie es an der Zeit ist.
Das ist der Sinn von Himmel und Erde.
I-ching