

Nr. 10/Dezember 2016

FOKUS: Homöopathie und Wechseljahre

Liebe Leserin, lieber Leser

Nachdem wir uns im letzten AKTUELL mit den Kindern befasst haben, wagen wir uns jetzt an einen anderen Lebensabschnitt: die Wechseljahre!

Wo früher oft synthetische Hormone als Ersatz für die sich stetig zurückbildenden eigenen Hormone eingesetzt wurden, sträuben sich heute viele Frauen gegen solche Therapien. Frau versucht sich vermehrt wieder auf das «Natürliche» zu konzentrieren. Das bezieht sich auch auf therapeutische Möglichkeiten. Obwohl gerade mit Homöopathie auftretende Beschwerden gut in Griff gekriegt werden können oder unter einer konstitutionellen Therapie gar nicht erst auftreten, haben wir uns dazu entschieden, auch ausserhalb der Homöopathie natürliche Behandlungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Denn wichtig ist, was einem gut tut!

Die Jahre des Wechsels bieten viele spannende und neue Aspekte. Stand vorher die Familie an erster Stelle, bleibt wieder mehr Energie und Zeit für sich. Neue Hobbies oder gar Zweitausbildungen kommen auf den Plan. Neues wird möglich!

Nicht zuletzt sollten wir uns ein Beispiel nehmen an verschiedenen Urvölkern: Stammesoberhäupter werden dort nur Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden! Warum? Weil sie lebenserfahren sind und weise ...

In diesem Sinne: Auf in den Wechsel und viel Spass beim Lesen unserer Artikel!

Eveline Fuchs und Fabienne Gigandet, Homöopathinnen und Co-Präsidentinnen von Homöopathie Schweiz



Die Wechseljahre fordern von Frauen eine Neuorientierung.

Aufbruch in eine neue Lebensphase

Das griechische Wort Klimakterium bedeutet «kritischer Zeitpunkt im Leben». Es ist daher nicht ganz richtig, nur die Wechseljahre als Klimakterium zu bezeichnen. Auch alle anderen Lebensphasen beinhalten eine «Klimax» (Treppe, Leiter).

von Karoline Dichtl, Autorin und Heilpraktikerin

In unserer Gesellschaft teilen wir die Lebensstufen in Geburt, Kleinkindphase, Kindergartenzeit, Schulzeit, Pubertät, Erwachsenenendasein, Elternphase, Wechseljahre, Alter und Tod ein. Die Betonung liegt auf «unserer Gesellschaft», denn es gibt Kulturen, die kein Wort für Klimakterium kennen, wie etwa Japan oder China.

Der altgriechische Begriff Menopause bedeutet «Ende des Monats». Hört man sich allerdings ein wenig um so scheint es, als läute sie das Ende des Lebens ein. Manchmal denke ich, viele Frauen fühlen sich schon alleine vom Hörensagen schlecht. Wenn sie dann noch realisieren, dass diese «schreckliche Zeit» 10 bis 15 Jahre dauern soll, beginnen sie sich schon sehr früh davor zu fürchten und verlieren die Lust, in dieser spannenden Zeit auch Chancen zu erkennen.

Auch wenn die monatlichen Blutungen unangenehm oder gar von Schmerzen begleitet sind, sie prägen jahrzehntlang den Lebensrhythmus einer Frau. Dann gerät der gewohnte Zyklus aus den Fugen, an seine Stelle tritt Unkontrollierbarkeit und Verunsicherung: Plötzliche Blutungen führen in unerwarteten Momenten zu unangenehmen Störungen. Sind die Blutungen stark und lange anhaltend, können sie so sehr einschränken, dass die Unbeschwertheit im Alltag verloren geht.

Hitzewallungen und Schweissausbrüche überfallen einen völlig unerwartet, wie ein fieser Räuber aus dem Hinterhalt. Das Gewicht schwankt ebenso, wie die Stimmung und lässt sich schwerlich an Ernährung oder äusseren Umständen fest machen. Glücksgefühle gehen mit depressiven Verstimmungen Hand in Hand, an trüben Tagen passt die Stimmung zum Wetter. Der Einfluss auf Körper und Seele geht verloren. So scheint es jedenfalls zunächst!

Die Wechseljahre fordern von uns Frauen eine Neuorientierung: Wir müssen uns darüber im Klaren werden, dass wir nun mehr denn je den Blick nach innen richten und auf sich verändernde Abläufe Rücksicht nehmen sollten. Das fällt besonders den Frauen schwer, die bis dahin immer selbstlos «funktionierte» haben oder sehr leistungsorientiert waren.

Viele Frauen machen sich in dieser Phase auf die Suche, um neue Denk- und Handlungsansätze kennen und anwenden zu lernen. Nebst verschiedenen Entspannungsverfahren wie Yoga und Meditation bieten sich bei Beschwerden auch sanfte Heilmethoden wie die Homöopathie und die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler an.

Wenn die Homöopathie auch grundsätzlich ein breites Wirkspektrum hat, stehen während der Wechseljahre vor allem die Typenmittel im Vordergrund: So gibt es Frauen, die sich mit Alter, Krankheit und Tod schwer tun und deshalb an Jugendlichkeit und Perfektion festhalten. Andere wiederum werden zunehmend dünnhäutig und verletzlich und reagieren mit Gereiztheit und Aggression. Wieder anderen machen Gewichts- und Stimmungsschwankungen am meisten zu schaffen und sie fangen aus Frustration an zu essen. Die Anwendung eines passenden homöopathischen Arzneimittels hilft, dass die Seele wieder ins Lot kommt und Herausforderungen ausgeglichen angenommen werden können.

Meist gehen die Wechseljahre jedoch mit Mangelsituationen einher: Schwangerschaften und/oder ein aktives, vielseitiges Leben verlangen dem weiblichen Körper viel ab. Hormonelle Umstellungen fordern ein zusätzliches Tribut. Dies bemerken nicht wenige Frauen erstmals während der Schwangerschaft an den Zähnen. Für Mangelsituationen ist die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler die richtige Ergänzung zur Homöopathie. Die zwölf Salze können bei verschiedenen Symptomen positiv Einfluss nehmen, sie können aber auch vorbeugend eingesetzt werden, so etwa bei Osteoporose oder Eisenmangel.

Die Zeit der Wechseljahre kann nach meiner Erfahrung auf ein bis zwei Jahre begrenzt werden, wenn der Körper mit Schüsslersalzen unterstützt und die Seele mit Homöopathie ins Lot gebracht wird. So kann aus einer schwierigen Phase etwas Positives werden. Wechseljahre sind Wandeljahre – mit einem offenen Blick nach innen und aussen und der Bereitschaft, sich Gutes zu tun kann eine Frau dieser Zeit gelassen entgegen sehen.

Für alle, die mehr über Homöopathie und Wechseljahre erfahren möchten.



Wechseljahre – Wandeljahre

Die Autorin bietet einen wertvollen Überblick, die Wechseljahre mit ihren zahlreichen Beschwerden und Hürden durch naturheilkundliche Mittel leicht zu überwinden. Eine Pflichtlektüre für die Frau ab 30 – denn früh übt sich, wer gut durchkommen will.

Karoline Dichtl (2016)

Books on Demand Verlag,
Norderstedt

ISBN: 978-3-7392-1640-9

CHF 25.50



Homöopathie für die Wechseljahre

Das Buch umfasst Therapieempfehlungen, welche über die üblichen Polychreste hinausgehen. Ein Werk, welches Therapeuten und Betroffenen gleichermaßen eine Hilfestellung bietet.

Evelyne Majer-Julian (2012)

Narayana Verlag GmbH, Kandern (D)

ISBN: 978-3-941706-88-0

CHF 39.90

Alle Preisangaben ohne Gewähr!



© Monika Bänniger

«Frauen sprechen untereinander eher selten über ihre Beschwerden.»

Die Naturheilpraktikerin sieht die Homöopathie als Grundpfeiler für die Behandlung von Wechseljahresbeschwerden.

Homöopathie für die Wechseljahre

Ein Interview mit Monika Bänniger, Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie und Inhaberin der Gesundheitspraxis für Frauen & Mädchen in Basel und Frick.

von Martina Cadalbert, Homöopathie Schweiz

«Wechseljahre» sind oft immer noch ein Tabu-Thema. Welche Erfahrungen machen Sie im Gespräch mit betroffenen Frauen?

Die Frauen sind sehr froh, endlich jemanden gefunden zu haben der Zeit hat, ihnen erst einmal in Ruhe zuzuhören. Die genauen Symptome – welche bei jeder Frau sehr unterschiedlich beschrieben und erlebt werden – sind in der klassischen Homöopathie ausserordentlich bedeutungsvoll. Nicht zuletzt schätzen die Frauen auch die Möglichkeit, Fragen zu stellen und die Lust an dieser Lebensphase zu entdecken. Frauen sprechen untereinander eher selten über ihre Beschwerden und wenn, dann sehr negativ und meistens über Hitzewallungen. Bei der Gynäkologin wird leider immer wieder viel zu schnell eine Hormontherapie angeraten. Immer mehr Frauen stellen dies jedoch in Frage, nicht zuletzt wegen der negativen Nebenwirkungen.

Wie gehen Sie vor, bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmethoden?

Ich lasse mir die aktuelle Lebenssituation, die körperlichen Beschwerden und die psychische Verfassung der Frau möglichst genau beschreiben. Je mehr individuelle Symptome ich beschrieben bekomme, desto besser kann ich das passendste Arzneimittel bestimmen. Dazu mache ich mir zahlreiche Notizen. Als Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie sehe ich klar die Homöopathie als Grundpfeiler meiner Behandlung. Je nach Beschwerdebild und Vorlieben der Frau können ergänzende Massnahmen und Behandlungen erfolgen. So greife ich neben der klassischen Homöopathie gerne auf die Pflanzenheilkunde und Ernährungslehre zurück oder auf andere praktische Methoden, zum Beispiel Wickel.

Wann eignet sich die Homöopathie besonders gut für die Behandlung von Wechseljahr-Beschwerden?

Vor allem, wenn sich eine Frau ganz auf die Behandlung einlassen kann, sich aktiv einbringt und – das ist ganz wichtig – sich selber beobachten und einzelne Symptome gut beschreiben kann.

Die Anwendung von homöopathischen Arzneimitteln scheint während der Wechseljahren sehr beliebt zu sein. Wie erleben Sie das?

Frauen sind gegenüber komplementären Behandlungsformen heute viel offener, als noch vor 15 Jahren. Damals hielt ich Vorträge und riet von unüberlegten Hormonbehandlungen ab, da diese oft ohne Rücksicht auf die Nebenwirkungen verschrieben wurden. Aus meiner Sicht werden Sie auch heute noch viel zu häufig verschrieben, aber die Frauen sind skeptischer geworden und trauen sich häufiger, ihrer Ärztin zu widersprechen und nach Alternativen zu suchen. Die Frauen, welche zu mir in die Praxis kommen, sind sehr unterschiedlich: Einige haben schon sehr gute Erfahrungen mit der Homöopathie gemacht, andere kommen zum ersten Mal mit der Homöopathie in Berührung.

Welche Bedeutung hat die integrative Medizin in diesem Bereich?

Sie ist in diesem Bereich von grosser Bedeutung! Komplementärmedizinische Methoden sollen die Schulmedizin sinnvoll ergänzen und können sie in einzelnen Fällen komplett ersetzen (z. B. bei Hitzewallungen). Aus meiner Sicht ist das der medizinische Idealzustand: Komplementär- und Schulmedizin unter einem Dach zu wissen, zum Wohle der Patientin und nicht der Pharmalobby. Ein Idealbild der ergänzenden Medizin, welche Hand in Hand arbeitet, unterstützt und die Patientin ins Zentrum der Behandlung stellt.



© Shutterstock.com/SpeedKingz

Wechseljahre betreffen nur die anderen

Wenn ich mit Freundinnen über die Wechseljahre spreche, erzählen sie Unterschiedliches: Von einem regelmässigen, beschwerdefreien Zyklus mit 55 bis zu Schlaflosigkeit, Hitzewallung und starken Stimmungsschwankungen.

von KH aus U (Name der Redaktion bekannt)

Bei mir setzte die Menstruation mit 49 Jahren aus. Eine feine Sache, wenn man denkt, dass man nicht mehr verhüten muss. Meine Ärztinklärte mich dann über das Restrisiko einer Schwangerschaft auf – ich blieb unsicher und verhütete weiter.

Ob Beschwerden oder nicht, das scheint die Spannere gross zu sein. Ich beobachte meine körperliche und seelische Verfassung genau: Seit drei Jahren habe ich Wallungen. Die innere Hitze entwickelt sich vor allem am Kopf und ich empfinde sie als lästig. Zum Glück dauert sie nur wenige Minuten.

Stimmungsschwankungen finde ich schwieriger zu beurteilen. Da bin ich froh um Beobachtungen von aussen. Grundsätzlich bin ich dankbar, die 50

gesund erreicht zu haben. Ich habe ein grösseres Vertrauen, dass sich alles zum Guten wendet und kann das Leben gelassener nehmen.

Beunruhigt war ich über die Zunahme meines Brustumfangs: Laut meiner Ärztin ist dies während der Wechseljahre oft natürlich. Da ich in jungen Jahren nicht viel Busen hatte, war dies für mich ein positiver Nebeneffekt.

Um meine Verfassung zu stärken, setze ich auf Phytotherapie und gehe regelmässig joggen. Ich integriere Yoga in meinen Alltag, was die körperliche Geschmeidigkeit bewahrt und zusätzlich mein Gemüt ausgleicht. Wichtig scheint mir neugierig zu bleiben nach Dingen, die mir gut tun.

Wechseljahre bei Männern

von Martina Cadalbert,
Homöopathie Schweiz

Oft hört man, Männer seien von den Wechseljahren nur indirekt als Ehepartner, Freund oder Arbeitskollege betroffen. Jenseits der Lebensmitte treten aber auch bei ihnen hormonell bedingte Veränderungen auf. Während Frauen um das 50. Lebensjahr in die Wechseljahre kommen, geschieht das beim Mann erst um die 60.

Im Volksmund wird die zweite Lebenshälfte von Männern oft mit einer «Midlife Crisis» assoziiert. Sie tritt zwischen 50 und 60 ein und wird als «postpubertäre Phase» bezeichnet. Es ist der Lebensabschnitt, in welchem so mancher Mann auf einmal ein Motorrad oder einen Sportwagen fährt, sich «hip» kleidet, in einer Band spielt oder sich riskanten Sportarten zuwendet.

Während der eigentlichen Wechseljahre unterscheiden sich die Beschwerden des Mannes kaum von jenen der Frau. Auch bei ihm können Gefühlsschwankungen auftreten, innere Unruhe oder eine Gewichtszunahme. Allerdings trifft das Klimakterium nur etwa jeden zehnten Mann mittleren Alters auch spürbar – ganz im Gegensatz zur Frau. Treten jedoch entsprechende Symptome auf, kann die Homöopathie auch bei Wechseljahr-Beschwerden von Männern gute Dienste tun.

Allerdings braucht auch heute noch manch einer den sanften Druck einer Partnerin, damit er bei Beschwerden zu sanften Heilmethoden greift!

Homöopathie Schweiz

Postfach 817, 3000 Bern 8
Telefon: 031 306 20 20
www.homoeopathie-schweiz.org
info@homoeopathie-schweiz.org
PC-Konto: 30-24221-7

Homöopathie Schweiz ist die Patientenorganisation für Homöopathie in der Schweiz. Sie informiert transparent, umfassend und in hoher Qualität über die mehr als 200-jährige sanfte Heilmethode und vertritt die Anliegen ihrer Mitglieder gegenüber Öffentlichkeit und Politik.

AKTUELL – Nr. 10 / Dezember 2016

Mitgliederzeitschrift Homöopathie Schweiz Erscheint halbjährlich (deutsch/französisch) in einer Gesamtauflage von 4000 Exemplaren
Redaktion: Vorstand Homöopathie Schweiz
Druck: Alder Print und Media AG