

Wechseljahre – Wandeljahre

HILDEGARD FLÜCK

Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern wie die Pubertät ein Aufbruch in eine neue Lebensphase. Ein hormonelles Gleichgewicht geht in das nächste über. Dabei kann es zu verschiedenen Beschwerden kommen, die je nach Frau mehr oder weniger stark ausgeprägt sind.

Das Ziel der Nature First Apotheke ist es, ihre Kundinnen auch in dieser Zeit aktiv zu unterstützen. Je nach Phase, in der sich die Frau befindet, haben wir unterschiedliche Empfehlungen zur Hand. Unser grosses Natursortiment ermöglicht es uns, sehr individuell auf jede Kundin einzugehen.

Drei Phasen der Wechseljahre

In der Medizin unterteilt man die Wechseljahre in drei Phasen. Die Prämenopause beginnt um das 40. Lebensjahr und ist durch hohe Östrogenspiegel und ein Nachlassen der Progesteronproduktion gekennzeichnet. Verstärkte Regelblutungen, verkürzte Zyklen, prämenstruelle Symptome und Myome können die Folge sein. In dieser Zeit empfehlen wir vor allem gestagenartig wirkende Pflanzen wie Mönchspfeffer und Yamswurzel, um dem Östrogenüberschuss entgegenzusteuern. Mönchspfeffer setzen wir auch ein, wenn der Zyklus nach dem Eisprung verkürzt ist, um die Zykluslänge positiv zu beeinflussen und die Periodenblutung zu reduzieren. Bei starker Mensblutung können Mischungen aus Blutwurz und Hirtentäschel die Stärke der Blutung reduzieren.

Bei den meisten Frauen beginnen die Beschwerden in der Perimenopause, der zweiten Phase der Wechseljahre, die etwa ein Jahr vor der Menopause einsetzt. In der Perimenopause erreicht die Ermüdung der Eierstöcke einen Punkt, an dem auch der Östrogenspiegel stetig absinkt, oft mit grossen täglichen oder wöchentlichen Schwankungen. In dieser Phase kann es zu Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Herzrasen sowie zu Trockenheit von Haut und Schleimhäuten kommen.

Pflanzlich ist in dieser Phase die Traubensilberkerze das Mittel der Wahl. Mit dem Traubensilberkerzenpräparat von Cimifemin® wurde die Wirksamkeit gegen Wechseljahrsbeschwerden mehrfach belegt.

Ausserdem verwenden wir Pflanzen, die Phyto-Östrogene enthalten, wie Rotklee, Soja, Granatapfel, Leinsamen und andere. Gegen Hitzewallungen stellen wir individuelle Mischungen auf der Basis von Salbei, Traubensilberkerze und Enzian her.

Die Leber spielt eine wichtige Rolle

Die Leber spielt in der Zeit der Perimenopause eine entscheidende Rolle. Häufig kommt es in den Wechseljahren zu einer Leber-Qi Stagnation, das heisst, der Energiefluss der Leber ist gestört. Das Resultat sind Blähungen, Druckgefühl im Unterbauch, Wut, Unzufriedenheit, aber auch die falsche Hitze, die vor allem nachts durch ein aufsteigendes Leber-Yang verursacht wird. Das ist der Grund, weshalb viele Frauen zwischen 01.00 und 03.00 Uhr nachts, der Organzeit der Leber, wegen ►



◀ Hitzewallungen erwachen. Eine Unterstützung der Leber durch Bitterstoffe oder ein Schafgarbenwickel kann diese Beschwerden lindern helfen.

Auch trockene Augen haben häufig einen Zusammenhang mit der Leber, deren Meridian durch die Augen geht.

Trockenheit der Schleimhäute

Zu Beginn der Wechseljahre nimmt bei vielen Frauen die natürliche Feuchtigkeit der Vaginalschleimhaut ab. Dies kann zu Harnweg-Infekten, vaginalen Pilzinfektionen, Juckreiz oder auch Problemen mit der Gleitfähigkeit während des Geschlechtsverkehrs führen.

Wichtig ist, dass die Frau auch diesen Körperbereich pflegt und eincremt, am besten mit natürlichen, hochwertigen Pflanzenprodukten. Zur Unterstützung können pflanzliche Ovula mit Phyto-Östrogenen eingesetzt werden.

Granatapfelsamen-Ovula haben einen pflegenden Effekt sowie eine östrogenartige Wirkung. Dadurch wirken sie regenerierend und befeuchtend auf die Schleimhäute. Die Inhaltsstoffe zeigen zudem eine leichte pilz- und entzündungshemmende Wirkung.

Ein sehr gutes Hausmittel gegen Wechseljahrsbeschwerden ist die sogenannte Budwig-Creme, eigentlich ein Müsli. Man verrührt 2 Teelöffel Leinöl mit 100g Magerquark und fügt 1 Esslöffel Leinsamen, Früchte und Flocken dazu. Diese Creme enthält Phyto-Östrogene, Omega-3-Fettsäuren

und Ballaststoffe. Sie wirkt lindernd bei Wechseljahrsbeschwerden, ist cholesterinsenkend und beugt Herz-Kreislauf-erkrankungen vor.

Spagyrik in der Postmenopause

Von Postmenopause spricht man, wenn die Menstruation mindestens seit einem Jahr ausgeblieben ist. Bei Beschwerden rund um die Wechseljahre setzen wir seit Jahren erfolgreich einen spagyrischen Wechseljahrspray ein. Dank seiner sorgfältig gewählten Zusammensetzung deckt er sehr viele Beschwerden ab. Mönchspfeffer und Traubensilberkerze wirken hormonregulierend, Gold hellt die Stimmung auf, Salbei verhindert Schwitzen, und Hopfen wirkt sowohl als Phyto-Östrogen als auch beruhigend.

Pflanzen, spagyrische Mischungen, Biochemie und Homöopathie können Frauen in der manchmal schwierigen Phase rund um die Wechseljahre unterstützen. Lassen Sie sich von uns individuell beraten.

Verlangen Sie in der Nature First den kostenlosen Ratgeber «Wechseljahre»! ●

Vortrag

Wechseljahre – Wandeljahre

Erfahren Sie noch mehr über die Möglichkeiten der natürlichen Behandlung in den Wechseljahren.

Mittwoch, 7. Juli 2010,
19.30 – ca. 21.00 Uhr
in der Nature First Apotheke

• Referentinnen:
Hildegard Flück und Dr. med. Helene Gati
Eintritt CHF 10.–

• Anmeldung in der Nature First
oder unter 044/ 496 60 30

Nature First 

Gegen Abgabe
dieses Bons
Gültig bis 31. Juli 2010



Delima-Muster

Holen Sie sich bei Ihrem nächsten Besuch in der Nature First ein **GRATIS-Muster** Delima-Vaginalzäpfchen.

Nature First **BON**

