



Infos Wechseljahresbeschwerden (Klimakterium)



Die Frau im Wandel der Zeit!

Das Thema hat sich zu einem meiner Lieblingsthemen entwickelt, weil es am deutlichsten den Wandel der Frau in den letzten 200 Jahren aufzeigt.

Lebenserwartung der Frau:

- 1870 → 38 Jahre
- 1910 → 50 Jahre
- 1932 → 62 Jahre
- 1965 → 73 Jahre
- 2020 → 83,3 Jahre

Vor ca. 200 Jahren haben die meisten Frauen ihre Wechseljahre nicht erlebt. Das Bild der Frau hat sich komplett gewandelt, auf jeden Fall äußerlich. Der weibliche Körper kann bei dieser rasanten Entwicklung nicht mithalten.





Was ist „normal“?

- Sehr früher Beginn → 40 Jahre
- Früher Beginn → 40 bis 45 Jahre
- Typischer Beginn → 45 bis 55 Jahre
- Später Beginn → älter als 55 Jahre

Häufig bleibt der „Einstieg“ in die Wechseljahre unbemerkt. Erst wenn es deutliche Veränderungen im Hormonhaushalt kommt, werden die „klassischen“ Symptome wie Veränderung der Regelblutung, Hitzewellen, Reizbarkeit, trockene Schleimhäute, Verlust der Libido, depressive Verstimmungen, Reizbarkeit und Schlafstörungen bemerkt.

Ein Drittel der Frauen hat keine bis sehr schwache Symptome.
Ein Drittel der Frauen hat leichte bis mittelschwere Symptome.
Ein Drittel hat starke bis sehr starke Symptome.





Was sind die Wechseljahre

So bezeichnet man den Übergang von der Lebensphase, in der Frauen Kinder bekommen können, hin zu der Lebensphase, in der keine Schwangerschaft mehr möglich ist. Die Wechseljahre können bei manchen Frauen schon mit ca. 40 Jahren beginnen, bei anderen erst um die 50. Die Eierstöcke produzieren allmählich weniger Geschlechtshormone (Östrogene und Gestagene). Der Eisprung bleibt häufiger aus. Die Monatsblutung kommt immer häufiger unregelmäßig und ist kürzer oder länger. Die allerletzte Monatsblutung wird (nach einem Jahr) Menopause genannt.

Im Durchschnitt sind Frauen zu diesem Zeitpunkt 51 bis 52 Jahre alt. Der Körper muss ein neues Gleichgewicht finden.

Typische körperliche Symptome:

- Hitzewallungen (aufsteigend + plötzlich)
- Schlafstörungen (vor allem zwischen 1:00 und 3:00 Uhr)
- Müdigkeit, Verstopfung
- Blutung verändert sich
- Stoffwechsel verändert sich (Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Blähungen)
- Haarausfall
- Harnwegsinfekte, trockene Schleimhäute (überall)
- Osteoporoserisiko steigt an!!

Psychische Auswirkungen:

- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Ängste, innere Unruhe
- Antriebslosigkeit, Nervosität, in seltenen Fällen Depressionen



Die 3 Phasen der Wechseljahre:

Prämenopause: **Prä** = vor → meist um das 40. Lebensjahr.

Die Eierstöcke arbeiten langsamer, weniger Östrogene und Progesteron werden produziert.

Die Fruchtbarkeit sinkt. Diese Phase dauert ca. 6 – 7 Jahre.

Bleibt meist unbemerkt.

Perimenopause: **Peri** = drum herum, neben, was nichts anderes als bevorstehend bedeutet.

Damit sind die Jahre vor und das Jahr nach der letzten Regelblutung gemeint.

Die Eierstöcke produzieren immer weniger Hormone, jetzt kommt es zu den typischen Schwankungen des Menstruationszyklus'.

Oft ist dies der Zeitpunkt, wo die Frauen merken, hier passiert was.

Das durchschnittliche Alter liegt hier bei ca. 47 Jahren.

Dies ist der „unangenehmste“ Teil der Wechseljahre für viele Frauen.

Erst wenn die letzte Menstruation ein Jahr her ist, gilt dieser Abschnitt als beendet.

Postmenopause: **Post** = nach der letzten Regelblutung (1Jahr)

Diese Phase kann 10 – 15 Jahre dauern!





Ursachen und „Verstärker“ der Symptome

Die Ursache ist ja eigentlich klar: Echter Progesteron- und Östrogenmangel und relativer Testosteronüberschuss, aber es gibt physische und psychische/gesellschaftliche „Verstärker“ der Symptome. Es ist letztlich nicht 100 % geklärt, warum manche Frauen kaum Symptome haben und andere massive Symptome entwickeln.

Wichtige Erkenntnisse sind: Wer einen gesunden Lebensstil hat, einen gesunden Darm und etwas mehr Körperfett, kommt häufig besser durch diese Zeit.

In den Fettzellen wird die Speicherform von Estradiol gespeichert, das Estron! Wenn nun der Körper merkt, das Estradiol wird knapp, kann er auf den Speicher zurückgreifen und der Absturz des Estradiol und die Symptome sind nicht so stark. Eine schlaue Strategie, allerdings mit Tücken.

Aber auch die Psyche und der gesellschaftliche Hintergrund sind wichtig.

Frauen, die eigentlich noch einen Kinderwunsch haben oder sich (oft unterbewusst) nur fruchtbar als Frau Fühlen, empfinden die Symptome der Wechseljahre häufig stärker, weil sie eine Bedrohung der Weiblichkeit darstellen.

Das heißt allerdings nicht, dass Frauen die schon seit Jahren das Ausbleiben der Regelblutung herbeisehnen, keine Symptome haben!!



Richtige Ernährung kann schon helfen:

Phytoöstrogenreiche Ernährung (um dem Östrogenmangel entgegenzuwirken)
Der Körper benötigt mit steigendem Alter Lebensmittel mit weniger Energie-, aber hohem Nährstoffgehalt.

- Obst
- Gemüse
- Vollkornprodukte
- Leinsame, Chiasamen
- Hülsenfrüchte
- Tofu, Tempeh
- Sojamilch

Morgens: Warmes Frühstück, sehr gut geeignet → Haferflocken

Da der Körper den Schutzeffekt der Östrogene verliert, müssen die Knochen gestärkt werden.
Calcium ist der wichtigste Baustoff für das Knochengewebe.

- Nüsse
- Calciumreiches Mineralwasser
- Vit D → zur Förderung des Calciums aus der Nahrung und den Einbau in den Knochen.
- hochwertige Öle wie Lein- und Walnussöl
- Fette Fische (Lachs, Makrele, Hering)

Zu meiden, vor allem bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen

- kalte Getränke
- zu lange Esspausen
- scharfe Speisen (Chili, Pfeffer)
- Kaffee reduzieren, vor allem ab nachmittags
- Abends leichte Mahlzeiten, nicht zu spät, z.B. gedünstetes Gemüse



Therapie

Auf den 1. Blick klar: Hormone....oder?

In seltenen Fällen ja, aber häufig kann man diesen Weg umgehen und es gibt viele, manchmal so einfache Möglichkeiten.

Eine gesunde Leber und ein gesunder Darm sind absolut wichtig!

Die Leber hat eine Schlüsselrolle im Hormonstoffwechsel → nur eine gesunde Leber kann gut arbeiten.

Nur ein gesunder Darm kann alle benötigten Stoffe aus unserer Nahrung ziehen und dem Körper wieder zuführen, auch die Bausteine die der Körper für die Hormonherstellung braucht.

Phytotherapie:

Mutter Natur hat da einiges zu bieten!

Salbei, Traubensilberklee, Rotklee, Soja, Mönchspfeffer, Frauenmantel, Yamswurzel, Schafgabe, Lavendel, Hopfen, Passionsblume und Johanniskraut, all diese Pflanzen können bei den verschiedenen Symptomen helfen.

Ich arbeite gerne mit Kombipräparaten von Via Biona, TISSO und Zimply Natural. Bei Interesse bei mir melden, da es die Möglichkeit gibt, über mich Geld zu sparen.

Auch gibt es die Möglichkeit mit homöopathischen, bioidentischen Hormonsprays zu arbeiten → dies kann gerade auch bei Schlafstörungen der Gamechanger sein!

Achtung! Die hormonidentischen Sprays sind nicht für Frauen mit Brust- oder Ovarialkrebs geeignet! Auch bei Frauen, bei denen Mutter oder Schwester erkrankt sind, würde ich den Gebrauch nicht empfehlen!



Rezept Wechseljahres -Tee:

Mariendiestelfrüchte → Leber-Gallen-Pflanze, bei hormonellen Veränderungen
Löwenzahnwurzel → Leber-Gallen-Pflanze, unterstützt die Stoffwechselarbeit der Hormone
Katzenpfötchen → Wirkung auf Leberfunktion, Schleimhäute
Schafgabekraut → Hormon-Leber-Beziehung; Hitzewallungen

Hiervon wird eine Tasse pro Tag getrunken, vor der Hauptmahlzeit (um die Leber anzuregen)

Fazit:

Man kann eine Menge tun, bevor man zu einer Hormontherapie greift, aber auch die kann in seltenen Fällen genau das Richtige sein.

Wichtig ist aber auch, sich nicht nur als fruchtbare Frau wertvoll zu fühlen!!

Forscher haben herausgefunden, dass Gruppen von Menschen in der Steinzeit, bei denen es viele ältere Frauen gab, eine bessere Überlebenschance hatten, da die älteren Frauen die jüngeren unterstützt haben und so mehr Kinder geboren werden konnten.

Auch in der heutigen Zeit sind wir für unsere Gesellschaft wertvoll, auch wenn unsere Fruchtbarkeit erlischt. Es ist die Zeit für etwas Neues....ich habe z.B. meine Ausbildung zur Heilpraktikerin gemacht.



Zu meiner Person

- Birgit Westphal
- 59 Jahre
- verheiratet, 3 Kinder 16, 18, 20
- wohnhaft Rödinghausen, Sonnenseite vom Wiehengebirge
- 1989 – 1992 Ausbildung zur Krankenschwester
- 2015 – Juni 2017 Ausbildung zur Heilpraktikerin
- 2017 – 2019 Pause auf Grund einer Krebserkrankung
- Januar 2020 – Mai 2023, 2. Anlauf Ausbildung zur Heilpraktikerin
- Seit Januar 2024 führe ich eine Hausbesuchspraxis, mit einem Praxisraum in Bünde.
- Meine Praxisschwerpunkte sind Osteopathie, natürlich auch für Männer, und ganzheitliche Frauenheilkunde





Wie kam ich dazu Heilpraktikerin zu werden?

Schon recht früh habe ich meine Leidenschaft für die Kraft der Natur entdeckt. Ich habe Cremes, Seifen, Salben und unser Bronchialbalsam selber gemacht.

Wir hatten immer viel Glück mit unserer Gesundheit und der Gesundheit unserer Kinder. Doch unsere Jüngste hatte im Babyalter immer wieder Paukenergüsse und wiederkehrende Mittelohrentzündungen.

Ein Antibiotikum jagte das Andere. Der Kinderarzt überweist dann schnell zum HNO und der ist schnell bei einer Röhrrchen-OP.

Alle diese Dinge sind nicht falsch und können Leben und Gehör retten, trotzdem beschloss ich einen Heilpraktiker aufzusuchen.

Ich nahm Kontakt auf und die Kollegin kam zu uns nach Hause.

Es wurde eine Anamnese gemacht und am nächsten Tag hatte ich die Therapie. Das Ergebnis war bahnbrechend!

Danach habe ich mich mit dem Beruf des Heilpraktikers beschäftigt.

Es hat allerdings noch einige Jahre gedauert, bis ich meine Ausbildung in Angriff genommen habe.





Fortbildungen

- 2016 EFT (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2021 Medizinisches Taping (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2022 Frauenheilkunde (Heilpraktikerschule Ellinghaus)
- 2023 Wirbelsäulentherapie nach der Dorn-Methode (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2024 Dorn-Aufbaukurs, Breuss-Massage (Heilpraktikerschule Fensome)
- Ohrakupunktur nach Nogier, Körper (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2024 Ganzheitliche Frauenheilkunde + Hormonregulation (Naturheilschule Isolde Richter, Dozentin Silke Uhlendahl)
- 2025 Ohrakupunktur nach Nogier, Psyche (Heilpraktikerschule Fensome)
- 2025 Craniosacrale Körpertherapie (Heilpraktikerschule Fensome)





Mein Praxisraum

