



Naturarzt

Naturarzt-NEWSLETTER 6/2009

***Sehr geehrte Dame, sehr geehrter Herr,
liebe Naturarzt-Leser,***

über folgende Themen berichten wir in diesem Newsletter:

Wechseljahre: Der Frau geben, was ihr fehlt?

Bis vor wenigen Jahren galt die Hormonersatztherapie (HET) bei Frauen in den Wechseljahren als Standard. Dann kam es nach aufrüttelnden Studienergebnissen, wonach die Hormontabletten das Risiko für Thrombosen, Herzinfarkte und Krebs deutlich steigern, zur Kehrtwende. Muss die Mehrheit der Frauen, die unter Wechseljahresbeschwerden leidet, nun damit leben?

Multitalent Lavendel: eine blaues Wunder für Körper und Seele

Kaum eine Heilpflanze ist so vielseitig einsetzbar wie der Lavendel. Sein Effekt bei der Wundbehandlung ist heute genauso wissenschaftlich belegt wie die Stress reduzierende und beruhigende Wirkung auf das Nervensystem.

Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen

*Christoph Wagner
Redaktion Naturarzt*

P.S. Das Inhaltsverzeichnis der aktuellen *Naturarzt*-Ausgabe sowie der letzten Monate können Sie mit einem Mausklick jeweils unter dem betreffenden Titelbild auf unserer Startseite aufrufen.

➤ Wechseljahresbeschwerden: Der Frau geben, was ihr fehlt?

Seit der Kehrtwende in der Hormonersatztherapie gilt schulmedizinisch die Empfehlung, dass nur starke Wechseljahresbeschwerden kurzzeitig (1–2 Jahre) behandelt werden sollen. In der Naturheilkunde wird das Thema Wechseljahre zwar ernster genommen, allerdings ist der oft recht pauschal verordnete Mönchspfeffer (*Agnus castus*) kein Allheilmittel, wie die Zeitschrift *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber* berichtet.

Zunächst einmal müssen sich Arzt und Patientin im Klaren darüber sein, um welche Phase der hormonellen Umstellung es überhaupt geht:

1. Ab ca. dem 40. Lebensjahr wird der Eisprung natürlicherweise schwächer, fällt teilweise aus, und der Mangel an Progesteron, dem Gelbkörperhormon, wird in der zweiten Zyklushälfte körperlich sichtbar durch Wasseransammlungen, Völlegefühl, Stuhlverstopfung, Venen- und Gewichtsprobleme, verstärkten und unregelmäßigen Menstruationsblutungen und erhöhter Reizbarkeit, Nervosität und Schlaflosigkeit vor der Periode. Die Frau befindet sich in der „**Prämenopause**“. Bei konstitutionell schwachen Frauen kann schon ab Anfang 30 ein Mangel an Steroidhormonen der Eierstöcke und Nebennieren auftreten.

2. Dann folgt die Zeit des „**Klimakteriums**“, die eigentlichen Wechseljahre. Sie sind gekennzeichnet durch phasenweise ausbleibende Menstruationsblutung mit niedrigen Östrogenspiegeln oder schwachen Blutungen. Nun treten die berühmten Hitzewallungen auf – als Folge von zu wenig oder phasenweise auch zu viel Östrogen.

3. Die „Menopause“ ist keine Phase, sondern eigentlich die letzte natürliche Menstruationsblutung (wann die Menopause ist, weiß man somit immer erst hinterher), und zwölf Monate danach endet das Klimakterium definitionsgemäß. Die Zeit danach bezeichnet man als „**Postmenopause**“ (ab ca. dem 50. Lebensjahr, teilweise schon deutlich früher). Das fehlende Östrogen hinterlässt bei den meisten Frauen vielfältige Spuren, die Lebensqualität rauben und oft zum Einsatz von Medikamenten führen. Dazu gehören u. a. Durchschlafstörungen, wechselnde Gelenkschmerzen und Arthrosen, erhöhte Entzündungsbereitschaft, hoher Blutdruck und hohes Cholesterin, Knochen- und Muskelschwund, Senkungsprobleme, Gewichtszunahme, trockene Schleimhäute (Augen, Nasenrachenraum, Scheide) und starker Haarausfall, Blasenschwäche und fehlende körperliche und seelische Belastbarkeit.

Die Therapie muss sich an diesen Phasen und den zugrundeliegenden Veränderungen orientieren, wie Dr. med. Claudia Milz im *Naturarzt* schreibt:

Beschwerden in der **Prämenopause** (ca. 35. – 50. Lebensjahr) sollten regulativ behandelt werden, denn die Eierstöcke können ja noch angeregt werden. An erster Stelle steht der Ausschluss einer Hypophysen- oder Schilddrüsenerkrankung, denn diese können ähnliche Beschwerden hervorrufen. Als Basisbehandlung echter prämenopausaler Beschwerden gilt die optimierte, der jeweiligen Konstitution angepasste Lebensweise (Ordnungstherapie). Das richtige Maß finden, diese Devise gilt dabei u. a. auch für Bewegung und Sport. Auch ein Zuviel kann schaden: Täglich mehr als eine Stunde Ausdauersport befördert so

mache Frau frühzeitig in die Wechseljahre, denn körperlicher Stress verbraucht vermehrt Hormone und regelt die Eierstöcke herunter.

Heilpflanzen haben zu recht einen Platz in der Therapie. Sie können vor allem symptomatisch helfen, solange die Eierstöcke noch aktivierbar sind – und sofern sie gezielt eingesetzt werden:

- ▶ Dominieren die Östrogene wegen eines fehlenden Eisprungs, unterstützt der Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) die Progesteronbildung.
- ▶ Überwiegt dagegen der Östrogenmangel, stimuliert man den Eierstock durch Extrakte der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*).

Wenn aber dadurch die Beschwerden nicht in den Griff zu bekommen sind (z.B. ausbleibende Regel, hormonell ausgelöste Kopfschmerzen, unerfüllter Kinderwunsch, Depressionen), lohnt sich die Anregung der Eierstöcke durch eine naturidentische Hormonersatztherapie.

Weitere Informationen dazu sowie zur Behandlung von klimakterischen und postmenopausalen Beschwerden finden Sie in der Ausgabe 6/2009 der Zeitschrift *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*.

➤ **Multitalent Lavendel: ein blaues Wunder für Körper und Seele**

Das blaue „Duftwunder der Provence“ ist, heilkundlich gesehen, ein Multitalent. Lavendel bringt zur Ruhe, lindert Verdauungsbeschwerden, wirkt wohltuend bei Erkältungen, bewährt sich bei der Wundheilung und bereichert nicht zuletzt die Küche als aromatisches Gewürz.

Lavendel wirkt mit seinem hohen Gehalt an beruhigendem Linalylacetat entspannend auf das zentrale Nervensystem und steigert das geistig-seelische Wohlbefinden. So lindert er viele Beschwerden, die mit Nervosität und Ängsten zu tun haben, ob Reizbarkeit oder nervöses Herzklopfen, Einschlafstörungen oder Unruhezustände, nervöse Magenbeschwerden oder Reizdarm.

Ein abendliches Bad tut nicht nur unruhigen Kindern, sondern auch gestressten, von Reizüberflutung erschöpften Erwachsenen gut, wie neuere Studien belegen: Bäder mit ätherischem Lavendelöl steigern das Wohlbefinden und heben die Stimmung.

Lavendel, z. B. als Einreibung einer Ölmischung mit Johanniskrautöl, kann bei Kopfschmerzen und Migräne lindernd wirken sowie einen leicht erhöhten Blutdruck günstig beeinflussen. Auch nervös bedingte Magen- und Darmbeschwerden, sogenannte „funktionelle Oberbauchbeschwerden“, sprechen häufig auf Lavendel an, der zusätzlich gallefördernde Eigenschaften besitzt.

Äußerlich aufgetragenes Lavendelöl gehört zu den wirksamsten Ölen bei Wunden und Verbrennungen. Man kann es, und das ist eine Ausnahme unter den ätherischen Ölen, unverdünnt und direkt pur auf die Haut auftragen. Es wirkt ausgesprochen regenerationsfördernd, entzündungswidrig und schmerzlin-

dernd, sorgt für einen schnellen Wundverschluss und dafür, dass sich die Wunde nicht infiziert und die Narbe gut verheilt.

Bei Verbrennungen gibt es sensationelle Erfahrungen, weil sich nach Anwendung von Lavendelöl keine Blasen bilden, der Schmerz fast augenblicklich verschwindet, der Heilungsprozess angeregt und die Bildung neuer Hautzellen beschleunigt wird.

(Quelle: *Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber*, Ausgabe 6/2009; darin finden Sie auch detaillierte Rezepte mit Lavendel für viele Anwendungen.)

Der „Naturarzt“

... erscheint monatlich als unabhängiger Gesundheits-Ratgeber für Laien und Therapeuten. Die Zeitschrift tritt ein für einen weitgehenden Verzicht auf pharmazeutische Produkte mit ihren oft gefährlichen Nebenwirkungen. Sie zeigt, wie man auf natürliche Weise gesund bleiben oder wieder werden kann. Erfahrene Ärzte, Therapeuten und Ernährungswissenschaftler erklären im **Naturarzt** medizinische Zusammenhänge laienverständlich und schildern bewährte Therapien sowie Vorbeugemaßnahmen. Der Gesundheits-Ratgeber **Naturarzt** liegt im Zeitschriftenhandel aus. Weitere Informationen auf der Internetseite www.naturarzt-online.de