

Menopause – ein Leitfaden zum Umgang mit diesem Problem

Liebe Leserinnen und Leser,



Eines der Probleme, mit denen sich Frauen konfrontiert sehen, ist die Frage: „Wie kann ich mit der Menopause umgehen?“ Die Menopause ist ein unvermeidbarer Punkt im Leben einer jeden Frau und die Symptome reichen von Unwohlsein und Peinlichkeit bis Verzweiflung. Es gibt viele verschiedene Hormonersatztherapien sowie zahlreiche Berichte über Nebenwirkungen. Die breite Öffentlichkeit weiß nicht sehr gut Bescheid über die Alternativtherapie auf pflanzlicher Basis, die von Ärzten oft ignoriert wird. Dieser Aufsatz befasst sich mit der Hormonersatztherapie (HET) und vergleicht dies mit verschiedenen pflanzlichen Produkten, die schon vielen Frauen in diesem speziellen Lebensabschnitt geholfen haben.

Was geschieht in der Menopause?

Damit auch alle männlichen Leser das Problem verstehen können, werden wir uns zunächst mit der Menopause befassen. Die physikalische Menopause ist der Endpunkt der Monatszyklen oder Menses, die in einem 28-Tage-Rhythmus die Veränderungen in der Gebärmutter zur Vorbereitung einer Schwangerschaft zurücksetzen. Das Bluten aus der Vagina ist das offensichtlichste Anzeichen hierfür und zeigt das Ausscheiden der zusätzlichen Schicht der Gebärmutterwand an, die für eine mögliche Einnistung einer befruchteten Eizelle eingerichtet wurde; auch der Hormonzyklus setzt sich selber zurück.

Zu Beginn der Menopause finden tiefgreifende Veränderungen in der Hormonproduktion und im Gleichgewicht des weiblichen Körpers statt, im Besonderen wird die Produktion von Östrogen verringert – das Hormon, das weitestgehend für die Regulierung der Fortpflanzung verantwortlich ist – als auch von Progesteron, das ebenfalls in diesen Prozess eingebunden ist. Dies tritt bei Frauen im Alter zwischen 40 und 60 Jahren ein, in dem meisten Fällen im Alter von ca. 50 Jahren. Einige ungewöhnliche Umstände können die Menopause bereits sehr früh einleiten; ebenso kann dies durch einen gynäkologischen Eingriff wie etwa einer Hysterektomie (Totaloperation) geschehen, bei welcher die Eierstöcke entfernt werden. Bei Frauen, die rauchen, kann die Menopause ca. 2 Jahre früher einsetzen als bei Frauen, die Nichtraucher sind.

Auswirkungen der Menopause

Die allmählichen Veränderungen in der Hormonproduktion beeinflussen das Fortpflanzungssystem, das vor der Menopause durch die Hormone reguliert wird. Wenn diese Veränderungen einsetzen, spüren die Frauen eine Veränderung bei ihrem Monatszyklus – geringerer Abstand zwischen den Monatsblutungen, gelegentlich starke Monatsblutungen oder eine Monatsblutung fällt aus. Diese Veränderungen können bereits mehrere Jahre vor dem eigentlichen Ende der Menstruation auftreten. Abgesehen von diesen Veränderungen kann es noch weitere Beeinflussungen geben. Obwohl dies für einige Frauen kein Problem darstellt, haben die meisten von ihnen Schwierigkeiten damit; eine nennenswerte Minderheit berichtet, dass diese Veränderungen ihr normales Leben beeinflussen.

Hitzewallungen sind sehr häufig, besonders während der Nacht. Sie verursachen ein plötzliches Erröten im Gesicht und im Nacken, was mit Schwitzen einhergehen kann. Obwohl eine Hitzewallung nur wenige Minuten andauert, empfinden es die Frauen als sehr unangenehm; während der Nacht kann dies das normale Schlafverhalten beeinträchtigen und zu chronischer Schlaflosigkeit führen.

Das Scheidengewebe neigt dazu, dünner zu werden und seine Schmierfähigkeit zu verlieren. Dies kann während des Geschlechtsverkehrs zu Beschwerden oder tatsächlichen Schmerzen führen und kann verursachen, dass Sex ganz gemieden wird. Für verheiratete Frauen mit einem ausgeglichenen Sexualleben ist dies ein ziemlicher Rückschlag.

Verstärkter Harndrang, besonders während der Nacht, kann ebenfalls auftreten. Wie auch die Hitzewallungen, kann auch ein verstärkter Harndrang das normale Schlafverhalten beeinträchtigen.

Es wird häufig über Gemütsschwankungen berichtet, dies kann mit Nervosität, Gereiztheit und Angstzuständen einhergehen.

Einige dieser Auswirkungen können auch dann noch anhalten, wenn der Monatszyklus aufgehört hat, was das Leben schwierig gestalten kann. Es gibt außerdem noch weitere Auswirkungen der Menopause: Frauen in der Menopause sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an Herzkrankheiten und Osteoporose zu erkranken.

Hormonersatztherapie

Die Hormonersatztherapie (gewöhnlich HET abgekürzt) ist die Antwort des Mediziners auf all diese Beschwerden. Sie funktioniert, indem der Körper mit einer ausreichenden Menge Östrogen versorgt wird, das er nicht mehr selber produzieren kann; Östrogen kann die während der Menopause und danach auftretenden Beschwerden lindern. Obwohl es postmenopausale Risiken wie z. B. Osteoporose und Herzerkrankungen verringern kann, birgt Östrogen ein möglicherweise erhöhtes Risiko, an Brustkrebs zu erkranken.

Die Hormonersatztherapie gibt es in verschiedenen Formulierungen und Stärken; die Hauptbestandteile sind Chlorotrianisen, Dienestrol, Diethylstilbestrol und konjugierte Östrogene. Dies sind sehr starke Arzneimittel, die Nebenwirkungen haben und bei einigen Frauen unerwünschte Reaktionen verursachen. Einige HET-Hormone werden aus dem Urin weiblicher Stuten gewonnen und könnten daher für Vegetarierinnen nicht geeignet sein.

Die Nebenwirkungen der Hormonersatztherapie

Hinsichtlich der Nebenwirkungen unterscheiden sich die Arzneimittel, die für eine Hormonersatztherapie verwendet werden, nur geringfügig, obwohl ein Wechsel von einem Produkt auf ein anderes die Auswirkungen auf eine Frau verringern kann. Einige dieser Auswirkungen können lebensbedrohlich sein, nachstehend ist eine Liste hiervon aufgeführt:

Lebensbedrohlich:

- Thromboembolie
- Herzinfarkt

Am häufigsten berichtet:

- Kopfschmerzen
- Hypertonie (Bluthochdruck)
- Unverträglichkeit von Kontaktlinsen
- Übelkeit
- Gewichtsveränderungen
- Durchbruchblutung
- Dysmenorrhö
- Amenorrhö
- Schmerzen in der Brust und Schmerzempfindlichkeit
- Gemütsstörungen
- Vaginalblutung
- Gewichtszunahme

Andere Reaktionen:

- Schwindelgefühl
- Lethargie
- Depression
- Zunehmender Astigmatismus
- Zunehmende Myopie
- Ödem
- Erbrechen
- Gelbsucht
- Cervixerosion
- Vaginalcandidiasis
- Kein Interesse an Sex
- Urtikaria
- Ölige Haut
- Hyperpigmentation
- Lichtempfindlichkeit
- Hyperglykämie
- Natriumretention
- Wasserretention
- Hyperkalzämie
- Beinkrämpfe
- Bauchkrämpfe
- Aufgedunsenheit
- Blasenentzündung
- Hautausschläge

Thromboembolie bezeichnet die Bildung von Blutgerinnseln in den Blutgefäßen, die zu einem

Schlaganfall führen können, wenn sie das Gehirn erreichen, und zu Herzinfarkten, wenn sie das Herz erreichen. Der Myokardinfarkt ist der klassische Herzinfarkt, der durch eine schwerwiegende Schädigung des Herzmuskels verursacht wird.

Einige der am häufigsten vorkommenden Nebenwirkungen sollten erklärt werden: Hypertonie ist ein abnormal hoher Blutdruck, Dysmenorrhö sind schmerzhaftes Perioden und Amenorrhö ist das abnormale Ausbleiben von Perioden.

Alternative Behandlung mit Pflanzen und Vitalstoffen

Es gibt Alternativen zu der auf synthetischen Arzneimitteln basierenden Hormonersatztherapie; diese Methode wirkt auf rein pflanzlicher Basis und verwendet hierfür einige Pflanzen, die in verschiedenen ethnischen Kulturen traditionell angewendet werden. Man kann diese Pflanzen kombinieren mit Vitaminen und Selen, das eine günstige Wirkung während der Menopause aufgezeigt hat; viele Frauen berichten außerdem über die gute Verträglichkeit und Wirksamkeit von Selen.

Ein erster Bestandteil einer pflanzlichen Lösung ist **Pfaffia paniculata**, auch als **Suma** oder **brasilianischer Ginseng** bekannt; die Pflanze ist eine große Tropenpflanze, die im Amazonasbecken oder in den tropischen Gebieten von Südamerika beheimatet ist. Die Pflanze ist ein wichtiger Teil des überlieferten Wissens über Pflanzen mehrerer einheimischer Völker in diesen Gebieten und wird für die Behandlung menopausaler Beschwerden und prämenstruellem Syndrom angewendet. Die Wirksubstanzen der Pflanze sind die Phyto-Östrogene Sitosterin und Stigmasterol; dies sind pflanzliche Hormone, die die Östrogenproduktion bei Frauen verbessern. Forschungsarbeiten darüber, wie diese Hormone eine Linderung bei menopausalen Symptomen bewirken, sind noch nicht abgeschlossen, jedoch ist ihre Wirksamkeit in Überlieferungen nachgewiesen.

„In Überlieferungen nachgewiesen“ ist natürlich nur die gemeinsame Erfahrung tausender und abertausender Menschen über viele Jahre hinweg; im Unterschied zum wissenschaftlichen Nachweis, der durch wiederholte Forschung erbracht wurde. Wissenschaftler sind diesbezüglich misstrauisch, aber man sollte sich daran erinnern, dass die traditionelle Anwendung von Weidenbaumrinde bei Kopfschmerzen nur solange als überlieferter Nachweis betrachtet wurde, bis die Wirksubstanz identifiziert und als Aspirin synthetisiert wurde.

Pfaffia enthält außerdem noch andere Substanzen, die nachweislich das Wachstum von Tumorzellen verhindern – dies stellt einen ziemlichen Kontrast zur HET dar, die ein erhöhtes Risiko birgt, an Brustkrebs zu erkranken. Die Wirksubstanzen der Pflanze verbessern außerdem die Funktionsweise des Immunsystems, erleichtern die Sauerstoffanreicherung in den Zellen und können dabei helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken.

Mexikanischer Yam, *Dioscorea villosa*, ist ein weiterer Bestandteil einer pflanzlichen Lösung. Die Yam-Pflanze ist schon seit Jahrhunderten ein Hauptbestandteil der Ernährung in tropischen und subtropischen Ländern; es ist erwähnenswert, dass Frauen in diesen Ländern keine oder nur geringfügige Beschwerden in der Menopause haben.

Untersuchungen dieses Phänomens haben ergeben, dass die Yam-Pflanze Diosgenin enthält, ein „Wegbereiter“, der in Progesteron umgewandelt werden kann; Mexikanischer Yam enthält sehr viel hiervon. Forscher behaupten, dass die Substanz nur künstlich umgewandelt werden kann, nicht im menschlichen Körper; deshalb wurde noch nicht herausgefunden, wie sie bei menopausalen Beschwerden und prämenstrualen Spannungen helfen kann. Ähnlich wie bei

Pfaffia gibt es auch für den Mexikanischen Yam den anekdotenhaften Nachweis seiner Wirksamkeit.

Aloe Vera ist ein weitere Pflanze, die sehr wirksam ist. Die Pflanze findet traditionell Anwendung zur Regulierung von Menstruationsbeschwerden, obwohl sie eher bekannt ist für die Behandlung von Hautverbrennungen oder für die Feuchtigkeitspflege der Haut. Außerdem ist die Pflanze wirksam bei der Hemmung von Tumoren und zur Anregung des Immunsystems; eine medizinische Forschungsarbeit untersucht derzeit diese Eigenschaften.

Black Cohosh (Wanzenkraut) oder **cimicifuga racemosa** ist eine weitere Pflanze, sie wurde von den Ureinwohnern Amerikas bereits vor dem Eintreffen der weißen Siedler zur Linderung bei Menstruationssymptomen angewendet. Die Behandlung durch die Pflanze wurde von den Siedlern übernommen und ist in den vergangenen Jahren von medizinischen Wissenschaftlern gründlich erforscht worden. Diese kamen zu dem Schluss, dass die Pflanze tatsächlich therapeutisch wirkt, Hitzewallungen reduziert, Stimmungsschwankungen lindert und die Scheidenschleimhäute unterstützt. Es wurde festgestellt, dass Black Cohosh auf ähnliche Art und Weise auf das endokrine System einwirkt wie Östrol, eines der schwächeren Östrogene, obwohl die Wirksubstanzen selber keine Östrogene sind.

Atriplex halimus (Salzmelde) ist ein weiterer Stoff, der aufgrund seiner Konzentration von Spurenmineralien in natürlicher, organischer Form geeignet ist und der sicherstellt, dass eine Frau in der Menopause keinen Mangel an diesen Nährstoffen bekommt.

Vitamin E und **Selen** sind – wie bereits erwähnt – besonders geeignet, da beide als Antioxidans gut zusammen wirken; Selen wirkt auch selbständig und lindert Hitzewallungen während der Menopause. **Vitamin C** und **Pantothensäure** würde man wegen ihrer heilenden Eigenschaften in Bezug auf die Zellen einer alternativen Therapie ebenfalls hinzufügen.

Referenzen

Menopausal problems: OnHealth Network,

<http://onhealth.webmd.com/conditions/resource/medlit/index.asp>

HRT: Maida Taylor, MD, MPH, FACOG, Alternatives to Conventional Hormone Replacement Therapy. Comprehensive Therapy 23(8):514-32, August 1997.

Pfaffia paniculata: Wealth of the Rain Forest website: article citing many research and other reports; <http://www.rain-tree.com/suma.htm>.

Mexican Yam: Natural Progesterone vs. Wild Yam, citing research and other reports;

<http://www.thorne.com/townsend.html>.

Aloe vera: OnHealth Network Herbal Index, citing many research and other reports; <http://onhealth.webmd.com/family/columnist/item,78294.asp>,

King's American Dispensary: Aloe; <http://www.ibiblio.org/herbmed/eclectic/kings/aloe.html>.

Black Cohosh: OnHealth Network Herbal Index, citing many research and other reports; <http://onhealth.webmd.com/alternative/resource/herbs/item,76985.asp>

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln