

Komplementär-Medizin

Balance



Wechseljahre
Klimakterium

Im Wechselbad der Gefühle



Holen Sie sich die gesamte
12seitige Broschüre bei uns im Geschäft.
Gratis für unsere Kunden.

AUFBRUCH IN EINE UNABHÄNGIGE ZUKUNFT



Das Wort Klimakterium kommt aus dem Griechischen und bedeutet Stufenleiter oder kritischer Zeitpunkt im Leben. Im Volksmund sprechen wir von den Wechseljahren. Es handelt sich dabei um einen ganz natürlichen Lebensabschnitt – und keineswegs um eine Krankheit. In diesem Zeitraum reduziert sich die Hormonproduktion in den Eierstöcken, bis schliesslich mit der Menopause, der letzten Regelblutung, die Fortpflanzungsfähigkeit zu Ende geht. Der gesamte Vorgang dauert rund 10 bis 15 Jahre und beginnt gewöhnlich zwischen 40 und 50.

Wie die Pubertät ist das Klimakterium eine Phase der hormonellen Umstellung. Es gibt keinen Grund für eine medizinische Behandlung, denn viele Frauen erleben diese Zeit ohne grössere körperliche Probleme. Im Gegenteil: Sie freuen sich auf ein unabhängigeres Leben. Doch es können auch Beschwerden auftreten. Die ganzheitliche Pharmazie bietet eine Vielzahl von sanften und wirkungsvollen Therapien, um die Symptome zu behandeln.

Wir möchten Ihnen auf diesen Seiten ein paar hilfreiche Tipps vermitteln.

Was im Körper vor sich geht

Im Rahmen des Alterungsprozesses nimmt die Hormonproduktion der Eierstöcke ste-

tig ab. Die Hirnanhangdrüse, welche die hormonellen Abläufe im Körper überwacht, sendet ihrerseits Steuerhormone aus, um die ungenügende Produktion anzuregen. Das so entstehende hormonelle Ungleichgewicht beeinträchtigt immer stärker die Regelzyklen, und manchmal bleibt der Eisprung aus. Dieser Prozess verläuft aber weder gleichmässig noch einheitlich: Die Zyklen können sowohl kürzer als auch länger werden, während die Blutungen entweder schwächer, stärker, verlängert oder anderweitig verändert auftreten, bis schliesslich kein Eisprung mehr erfolgt und die Menstruation gänzlich ausbleibt.

Jede Frau fühlt, dass in ihrem Körper eine Entwicklung vor sich geht. Das muss keineswegs als unangenehm oder schmerzhaft empfunden werden. In gewissen Fällen oder Momenten kann die hormonelle Umstellung jedoch Symptome auslösen, welche die Lebensqualität einschränken. Die komplementäre Medizin hat in diesem Bereich einiges zu bieten, was wohltuend Abhilfe schafft.

Menopause

Sie bezeichnet die letzte Regelblutung einer Frau. Doch woher weiss sie, wann diese stattfindet? Das lässt sich erst im Nachhinein feststellen, wenn die Menstruation mindestens ein Jahr lang ausgeblieben ist. Dann erst spricht man vom definitiven Ende der Fruchtbarkeit.

Das Klimakterium teilt sich in drei Phasen auf: Die Prämenopause bezeichnet den Abschnitt vom Beginn der hormonellen Veränderung bis zur letzten Blutung. Die rund zwei Jahre dauernde Perimenopause umfasst den Zeitraum vor und nach der Menopause. Die Postmenopause setzt nach der letzten Regelblutung ein. Jetzt pendelt sich ein neues hormonelles Gleichgewicht ein.

Individuelle Reaktionen

Unser Körper nimmt wahr, wenn der Hormonhaushalt im Wandel begriffen ist. Doch wie der Prozess erlebt wird, ist von Frau

zu Frau verschieden. Wie bereits erwähnt, durchlaufen viele Frauen das Klimakterium ohne grössere Unannehmlichkeiten. Es gibt aber einige bekannte typische Wechseljahresbeschwerden, vor denen sich Frauen über vierzig bereits im Vorfeld fürchten. Doch die Angst ist völlig unbegründet: Sollte eines dieser Symptome auftreten, können wir Ihnen eine attraktive Auswahl an bewährten sowie schonend wirkenden Therapien anbieten.

Ein wichtiges Thema ist die mentale Verfassung. Selbstbewusste, positiv denkende Frauen freuen sich bereits auf die neuen Freiheiten dank wegfallender Menstruation. Diese unbeschwerten Perspektiven wirken motivierend. Dem gegenüber steht die Endgültigkeit der Veränderung. Der Verlust der Fruchtbarkeit kann Ängste oder Krisen auslösen: Schwindet jetzt die Attraktivität? Beginnt hier das Alter?

In dieser Phase hilft eine gute Partnerschaft. Vertraute Gespräche können Ängste abbauen, Selbstvertrauen aufbauen und lebenswerte Zukunftsperspektiven schaffen. Ebenso wichtig ist die allgemeine Gesundheit – und dazu sollten wir mit regelmässiger körperlicher Aktivität sowie ausgewogener Ernährung einen entscheidenden Beitrag

leisten. Auch berufliche Tätigkeit oder engagierte Hobbys fördern die persönliche Erfüllung, was aber nicht heisst, dass Hausfrauen öfter unter dem Klimakterium leiden als ihre berufstätigen Kolleginnen.

Im Einklang mit der Natur

Aufkommende Symptome lassen sich am besten natürlich behandeln. Mit individuell angepassten Massnahmen erlangt Ihr Körper schon bald wieder das harmonische Gleichgewicht. Zahlreiche pflanzliche Wirkstoffe wirken dabei positiv und schonend.

Spagyrische Essenzen werden in einem aufwendigen Verfahren hergestellt und besitzen eine starke Heilkraft. Folgende Pflanzen haben sich in der Therapie von Wechseljahresbeschwerden besonders ausgezeichnet: Traubensilberkerze, Mönchspfeffer, Granatapfel, Frauenmantel, Melisse, Passionsblume oder Johanniskraut.

Niemand kann Sie besser beraten als erfahrene Spezialisten. Schildern Sie uns Ihr persönliches Anliegen – wir garantieren Ihnen eine diskrete Betreuung und das Aufzeigen individueller Möglichkeiten.

