

Jahn R. / Widmer R. Wechseljahre - natürlich begleitet

Leseprobe

[Wechseljahre - natürlich begleitet](#)

von [Jahn R. / Widmer R.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11119>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



In der Hitze des Gefechts

Wallungen und Schwitzen

Jede zweite Frau erlebt in den Wechseljahren sogenannte vasomotorische Beschwerden: Hitzewallungen, Schwitzen und Hautrötungen. Bei den meisten Frauen sind die Wallungen etwa zwölf Monate nach dem definitiven Aussetzen der Regel am ausgeprägtesten. Andere haben bereits in der Prämenopause erste Anzeichen. Viele Frauen durchleben während ein, zwei oder drei Jahren immer wieder eine Phase mit Hitzeschüben, mit der Zeit werden diese immer rarer und bleiben schliesslich ganz aus. In seltenen Fällen können die Wallungen aber auch länger anhalten.

Symptome

Hitzewallungen treten tagsüber sowie auch nachts im Schlaf auf, oft begleitet von starkem Schwitzen: Der Schweiß tropft von der Stirn, Kleider oder Bettwäsche sind durchnässt. Manche Frauen haben trockene Wallungen. Andere keine eigentlichen Wallun-

gen, dafür Schweißausbrüche - am ganzen Körper oder an bestimmten Stellen wie Stirn, Nacken, Oberkörper. Wallungen werden meist als unvermittelte Hitzewelle erlebt, die von der Brust, manchmal auch von den Beinen oder vom Bauch aus über den Hals in den Kopf und eventuell in die Arme schießt. Die Hitze hält meist einige Momente an. Manche Frauen spüren ihr Herz klopfen, oft ist der Puls erhöht. Nach der Wallung friert Frau unter Umständen, manchmal geht dies bis zum Schüttelfrost. Oft fällt es schwer, nach einer Wallung in der Nacht wieder einzuschlafen. Die Häufigkeit von Wallungen und Schweißausbrüchen ist von Frau zu Frau verschieden. Phasen mit bis zu dreissig Hitzeschüben pro Tag sind genauso möglich wie Zeiten ohne oder nur mit seltenen Wallungen.

Hintergrund

Die Ursachen der Hitzeschübe sind nicht genau geklärt. Vermutlich bringen hormonelle Umstellungen (Östrogen- und Progesteronabfall) und andere, zum Teil noch nicht be-

kannte Faktoren das Temperaturzentrum im Gehirn aus dem Takt.

Während einer Wallung stellen sich die Blutgefässe in der Haut weit. Normalerweise versucht der Körper, durch eine solche Gefässerweiterung in der Peripherie Wärme abzugeben - etwa an einem heissen Sommertag. Die Frau nimmt diese Vorgänge als Überhitzung des Körpers wahr. Gleichzeitig wird Adrenalin ausgeschüttet, vermutlich weil das ausser Rand und Band geratene Temperaturzentrum versucht, den Körper schneller abzukühlen. Das Stresshormon verursacht Herzklopfen.

Salbei gegen Schweiss

Die Heilpflanze mit den graugrünen, filzigen Blättern, die sich in vielen Gärten findet, wirkt schweisshemmend. Salbeitee oder Fertigpräparate mit Salbei (Tropfen und Pillen) lindern bei vielen Frauen Schweissausbrüche und nächtliches Schwitzen. Zudem soll Salbei einen ausgleichenden Effekt auf Hormonschwankungen in den Wechseljahren haben.

Fertigpräparate: Nach Anweisung dosieren, denn Salbei kann in zu hohen Dosen Schwindel, Herzklopfen und andere Symptome verursachen. Salbeitee trinken Sie vor dem Zubettgehen oder 2 bis 3 Tassen über den Tag verteilt. Sie können auf Muskateller Salbei ausweichen, der ähnlich wirkt, aber sanfter

ist und zudem als nervenstärkend und stimmungsaufhellend gilt.

Traubensilberkerze

Bei leichten bis mittelschweren Beschwerden ist die Traubensilberkerze, auch Wanzenkraut oder Schlangenzwurz (Cimicifuga racemosa) genannt, ein bewährtes pflanzliches Mittel. Auszüge aus dem Wurzelstock wirken ausgleichend auf den Hormonhaushalt und können besonders Schweissausbrüche und Hitzewallungen, aber auch Verstimmungen lindern. Mögliche Nebenwirkungen der Traubensilberkerze: Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden. Das Mittel gibt es als Tabletten oder Tropfen; Tabletten werden meist einmal pro Tag eingenommen, Tropfen zwei- bis dreimal täglich.

Phytoöstrogene

Der regelmässige Verzehr von Soja, Leinsamen, Rotkleepräparaten und anderen Pflanzen, die Phytoöstrogene enthalten, kann Wallungen lindern. Nehmen Sie diese pflanzlichen östrogenähnlichen Stoffe mit der Nahrung zu sich, etwa mit Soja oder Leinsamen (mehr dazu in Kapitel 2, Seite 73). Oder schlucken Sie Fertigpräparate in Form von Tropfen oder Pillen. Leinsamen enthalten übrigens neben den phytoöstrogenähnlichen Lignan auch gesunde Omega-Fettsäuren. Nehmen Sie Leinsamen geschrotet ein, damit diese Wirkstoffe zugänglich

Rosenwasser zu trinken, je nach Geschmack geben Sie 1 bis 2TL Rosenwasser in ein Glas Wasser.

Ayurveda-Tee gegen Wallungen

Mischen Sie je ¹/₂TL Korianderpulver, Kreuzkümmelpulver und zerstoßene oder ganze Fenchelsamen, übergießen Sie mit ¹/₂ Liter kochend heissem Wasser, lassen Sie den Tee 5 bis 10 Minuten ziehen und trinken Sie tagsüber immer wieder eine Tasse davon. Auch Salbeitee hat im Ayurveda Tradition.

Aloe Vera verschafft Kühlung

Kühlend auf den Organismus wirkt sich Aloe-Vera-Frischpflanzensaft aus. Sie können ihn in Drogerien beziehen und täglich 1 bis 3 Schnapsgläser über den Tag verteilt trinken.

Grün statt rot

Ein ayurvedischer Ernährungstipp bei Wallungen: Grünes Gemüse tut Ihnen jetzt gut, rotes weniger (siehe auch Kapitel 3, Seite 115).

Kühlende Düfte

Um Wallungen und Hitzestörungen auszugleichen, nutzt die ayurvedische Medizin ausserdem Aromaöle - insbesondere kühlende wie Rosenöl, Sandelholzöl oder spezielle Pitta-Aromaöle. Sie können Ihrem Körper auch regelmässige Massagen

gönnen - mit Olivenöl, Pitta-Massageöl oder mit Massageölen, die die oben genannten ätherischen Öle enthalten (Massageanleitung siehe Seite 116).

SO HELFEN SIE SICH SELBST

Ruhig Blut bewahren

Wenn eine Wallung anrollt, ist Coolbleiben gefragt: Zücken Sie locker einen Fächer, ein kühlendes feuchtes Tuch, einen Mini-Ventilator oder öffnen Sie das Fenster. Das Wichtigste überhaupt: Schämen Sie sich nicht für Ihr Erröten und Schwitzen. Manchen Frauen hilft Humor, anderen die Flucht nach vorn: Warum sich nicht - mit Frauen, mit Männern - über Wallungen und andere Launen der Natur austauschen?

Verstärker meiden

Vielleicht hilft es Ihnen, einen grossen Bogen um mögliche Auslöser zu machen, etwa um heisse Getränke, Kaffee, Schwarztee, scharfe Gewürze oder Alkohol. Auch heisse Speisen können Hitzewallungen verstärken; verzichten Sie im Sommer ab und zu darauf. Übergewichtige Frauen und Raucherinnen sind häufiger von Wallungen betroffen, auch Passivrauchen hat laut einer Studie einen negativen Effekt. Womöglich sind zudem psychische Belastungen und Stress mit im Spiel. Einige Frauen haben im Sommer

eher Wallungen als im Winter. Bei ändern gehen die Hitzeschübe in der allgemein verstärkten Schwitzerei im Sommer angenehm unter und fallen eher im Winter unangenehm auf.

Garderobenwechsel

Kleiden Sie sich wie eine Zwiebel, dann können Sie sich Schicht für Schicht «schälen». Naturfasern oder atmungsaktive Sport-Kunstfasern sind ideal. Manche Frauen haben immer eine Garnitur Ersatzkleider oder zumindest Ersatzunterwäsche für den Notfall mit dabei. Wenn Sie unter Wallungen und Schweissausbrüchen in der Nacht leiden, schlafen Sie am besten in einem kühlen Raum und decken sich nur leicht zu - damit Sie nicht mehr glühen als nötig. Legen Sie einen Ersatzpyjama und ein Leintuch bereit, sonst bringt Sie umständliches Bettzeug-Suchen und Bett-Machen noch mehr in Wallung und um den Schlaf.

Ausdauertraining

Frauen, die sich regelmässig bewegen, sind möglicherweise eher vor Hitzewallungen gefeit als Sportmuffel: Es gibt Hinweise darauf, dass Sport vorbeugend wirkt. Probieren geht über studieren! Anregungen finden sie auf Seite 46.

In der Ruhe liegt die Kraft

Lassen Sie ab und zu mal Ungerades gerade sein. Und konzentrieren Sie sich im Alltag nicht nur auf Ihre Pflichten,

sondern gönnen Sie sich Auszeiten, Ruhe, Gelassenheit und Genuss. Sie können sich auch mit verschiedenen Bewegungs- oder Entspannungstechniken helfen. Zum Beispiel mit dynamischem Hormon-Yoga, das eigens entwickelt wurde, um Wallungen und andere Wechseljahrbeschwerden zu lindern (siehe Kapitel 2, Seite 58). Oder Sie besuchen einen Kurs, in dem Sie eine der Entspannungstechniken erlernen (siehe Kapitel 2, Seite 66).

ZUR ÄRZTIN, WENN...

- > Sie unter Ihren Wallungen oder Schweissausbrüchen leiden und sich diese mit Selbsthilfemassnahmen nicht lindern lassen.

Herzklopfen

Funktionelle Herzbeschwerden - etwa vorübergehendes nervöses Herzklopfen oder -jagen - kommen in den Wechseljahren häufig vor. Meist sind sie harmlos. Trotzdem sollten Sie Herzbeschwerden immer ärztlich kontrollieren lassen. Die hier empfohlenen Hausmittel und pflanzlichen Arzneien können die Symptome lindern, ersetzen aber nicht die schulmedizinische Abklärung.

Symptome

Manche Frauen spüren während des Wechsels ein «nervöses» Herz, oft gleichzeitig mit Schweissausbrüchen oder Wallungen.



Jahn R. / Widmer R.

[Wechseljahre - natürlich begleitet](#)

Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.

256 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de