

Heide Fischer Körperweisheit

Leseprobe

[Körperweisheit](#)

von [Heide Fischer](#)

Herausgeber: Nymphenburger Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b17179>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



KAPITEL 11

Wechseljahre - Werden, die ich bin

Marie Margarete erzählt: Ich bin jetzt 49 Jahre alt, habe keine Kinder und wollte auch nie welche. Ich bin verheiratet mit einem wunderbaren Mann und arbeite zu 50 % als Angestellte im medizinischen Bereich. Parallel bin ich als Therapeutin in eigener Praxis tätig, wofür zwar mein Herz schlägt, ich aber in der letzten Zeit wenig Energie aufwenden konnte. Vielleicht durch den anstrengenden Broterwerb, vielleicht auch durch die inneren Prozesse, die gerade bei mir ablaufen - ich bin nämlich voll in den Wechseljahren. Vor ungefähr vier Jahren traten rund um die Mens zum ersten Mal nächtliche Schweißausbrüche auf, die aber nach drei bis vier Nächten wieder vorbei waren, sodass ich mich nicht weiter drum kümmern musste. Heftig wurde es dann mit Anfang 47 im Rahmen einer neuen beruflichen Aufgabe in einem sehr stressigen Umfeld (Notfallaufnahme in einer Klinik). Ich bekam Konzentrationsstörungen, konnte mir plötzlich keine Namen mehr merken, vergaß von einer Sekunde zur anderen, was ich gerade getan hatte, konnte mich auch an verschiedene weiter zurückliegende Dinge nur mit großer Anstrengung erinnern. Dazu trat Nachtschweiß auf, Schlafstörungen, Herzrasen (vor allem auch beim Hinlegen), Ge-

Eine heiße Zeit beginnt

Oh je, mein Gedächtnis

*Innere Unruhe
und trockene
Schleimhäute*

lenkbeschwerden mal in diesem, mal in jenem Gelenk. Sehr belastend war auch ein häufig auftretendes Gefühl von leichtem Druck auf dem Schädeldach, als hätte ich ein Käppchen auf, welches mich sehr irritierte. Oft fielen mir Gegenstände aus der Hand oder ich stieß ständig irgendwo dagegen. Immer wieder traten große innere Unruhezustände auf, mein Gemüt war sehr leicht zu bewegen, z. B. durch Musik, die mich sehr ergriff, und ich hatte oft gegen Tränen anzukämpfen. Dazu kam immer wieder das Gefühl, häufig Wasser lassen zu müssen, trockene Scheidenschleimhaut, leichte Missempfindungen der Haut, z. B. der Nasenspitze oder auch an Armen und Beinen. Ich litt unter Kreislaufschwäche, manchmal hatte ich vorübergehend das Gefühl, gar nicht richtig laufen zu können. Die Augen wurden innerhalb von Wochen schwächer und ich brauchte eine Brille zum Lesen. Hitzewallungen am Tag kamen ebenfalls hinzu, mit oder auch ohne körperliche Belastung. Die Beschwerden traten nicht alle gleichzeitig, sondern abwechselnd auf. Mal überwogen die körperlichen Beschwerden, mal hatte ich Probleme mit meinem Konzentrations- und Erinnerungsvermögen.

*Mal mehr
körperliche,
mal mehr
seelische
Beschwerden*

Auch pendelte ich immer wieder zwischen Aktivität und Passivität, mal hatte ich sehr viel Energie und dann auch wieder Zeiten, wo mir nichts von der Hand ging und ich einfach so dahinglemperte ...

*Mich unter-
stützen lassen*

Die Mens, zeit meines Lebens immer regelmäßig, begann vor einem Jahr in größeren Abständen zu kommen, die letzte kam vor einem halben Jahr. Irgendwann blieb die Mens weg und das war's. Um mit meinen wechselnden Beschwerden klarzukommen, suchte ich mir Unterstützung bei einer psychosomatisch orientierten Heilpraktikerin. Wir arbeiteten mit Kinesiologie, Schüßler-Salzen und Bachblüten, was in jedem Fall unterstützend war, aber nie einen durchgrei-

fenden Erfolg mit sich brachte. Ich versuchte es auch mit anthroposophischen Heilmitteln, konnte aber wenig Veränderung spüren und die Heileurythmie sprach mich überhaupt nicht an.

Bei den gängigen Tees (Schafgarbe, Frauenmantel, Salbei) fehlte es mir ein wenig an Konsequenz, ich hatte zwischendurch einfach keine Lust auf sie. Alles, was die Leber-Gallen-Funktion unterstützte, tat mir gut: Wermuttropfen, ionisierte Leber-Calle-Globuli von Biomed, grundsätzlich alle Bitterstoffe, auch Leberwickel mit Schafgarbentee nach dem Essen.

Ich komme mithilfe innerer Bilder schon lange in Kontakt mit meiner Kraft, lerne verschiedene Aspekte eines Problems kennen und beziehe aus ihnen Anregungen für neue Lösungsmöglichkeiten. Als die Wechseljahre mich phasenweise so heftig beutelten, lag es nahe, auch diesmal damit zu arbeiten.

Bitterstoffe tun gut

Mit inneren Bildern wieder in Kontakt mit meiner Kraft kommen

Medizinischer Hintergrund

Der Begriff Wechseljahre wird von Profis wie von Laien unterschiedlich benutzt. Grundsätzlich markiert die letzte Menstruation (Menopause) einen Eckpunkt in einer Zeit von zum Teil heftigen hormonellen Veränderungen. Die Medizin unterscheidet entsprechend eine Prä-, eine Peri- und eine Postmenopause. Die Prämenopause, die ich an anderer Stelle (siehe S. 139) als Zeit der hormonellen Umschwünge in der Lebensmitte bezeichnet habe, ist durch hohe Östrogenspiegel und ein Nachlassen der Progesteronproduktion gekennzeichnet. Verstärkte Regelblutungen, verkürzte Zyklen, prämenstruelle Beschwerden, Myome und Zysten können die Folge sein. Ab einem bestimmten Zeitpunkt, der individuell zwischen 40 und 55 Jahren liegen kann, erreicht die Ermü-

Zu wenig Progesteron oder zu wenig Östrogen?

*Das große
Auf und Ab*

*Bewegung,
Ernährung,
Interessen
pflegen*

*Hormon-
therapie
birgt Risiken*

düng der Eierstöcke einen Punkt, an dem auch die Östrogenspiegel unter großen täglichen oder wöchentlichen Schwankungen stetig absinken. Manche Frauen erleben Phasen mit Hitzewallungen, Kreislaufschwankungen, Herzrasen, Haut- und Schleimhauttrockenheit, Schlaf- sowie Konzentrationsstörungen und erheblichen Stimmungsschwankungen. Viele Frauen haben keinerlei Beschwerden, andere leiden sehr. Ich bezeichne diese letzte Phase als die eigentlichen Wechseljahre, die zwischen wenigen Monaten und einigen Jahren dauern können. Statistisch gesehen haben die Frauen die geringsten Probleme, die jenseits ihrer Rolle als Ehefrau und Mutter eigene (berufliche) Interessen verfolgen, mit den körperlichen Veränderungen des Älterwerdens ausgesöhnt sind, sich regelmäßig bewegen und sich vitalstoffreich ernähren.

Seit den 1960er-Jahren gibt es vonseiten der Pharmaindustrie die Möglichkeit, Hormone industriell herzustellen. Etwa zur selben Zeit wurden durch Gynäkologen im Dienste dieser Industrien die Wechseljahre der Frau als behandlungsbedürftige Krankheit definiert (siehe Jörg Blech: Frauen wurden großflächig Hormonpräparate als einzige Möglichkeit angetragen, gesund und munter älter zu werden). Bereits zehn Jahre später gab es die ersten Studien, die belegten, dass langfristige Hormongaben das Risiko, an Gebärmutter- und Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, erhöhen. 2002 und 2003 wurden diese Fakten in groß angelegten Studien erneut bestätigt mit der Ergänzung, dass auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Von einigen Gynäkologen werden diese Zahlen ernst genommen, sie raten ihren Patientinnen zumindest von einer längeren Einnahme ab. Andere sind der Meinung, dass der Nutzen den Schaden überwiegt, und verschreiben bei Beschwerden weiterhin Hormone. Aus amerikanischen

Statistiken geht hervor, dass davon nur jedes dritte Rezept eingelöst wird. Die Frauen sind alarmiert und tendieren zu natürlichen Lösungen. Präparate auf der Basis von Traubensilberkerze oder Soja werden inzwischen auch von vielen Gynäkologen empfohlen.

*Frauen
tendieren zu
natürlichen
Lösungen*

Ganzheitliche Betrachtungen

Das Ende der biologischen Fruchtbarkeit stellt im Leben einer Frau einen wichtigen Eckpunkt dar, unabhängig davon, ob sie eigene Kinder gewünscht und geboren hat oder nicht (siehe Körperweisheit 20, S. 160). Zeitgleich können sich schon ab 40 allgemeine Alterungserscheinungen bemerkbar machen, die beunruhigend sind. Der Rücken, die Gelenke tun weh, das Gedächtnis war auch schon besser, ohne Lesebrille geht gar nichts mehr. Frauen sind schneller genervt, weniger belastbar. Die Körpersilhouette verändert sich, Fältchen werden unübersehbar. Statt fünf Sachen gleichzeitig zu erledigen, sind es nur noch drei. Innerlich bewegt sich dagegen umso mehr. Langjährige Beziehungen werden infrage gestellt, die berufliche Tätigkeit hinterfragt, grundsätzliche Dinge wie Liebe, Freundschaft und der Sinn des Lebens treten in den Vordergrund. Immerhin ist die Hälfte des Lebens schon vorbei, da ist es normal, dass man nicht alles einfach weiterlaufen lassen möchte wie gehabt. Abwägen, was wirklich wichtig ist, genau hinschauen, was trägt und was man in diesem Leben unbedingt noch erleben möchte. Diese inneren Prozesse brauchen Zeit und Energie. Es ist, als wäre der Blick vom Außen auf das Innen gerichtet, weswegen viele Frauen berichten, dass sie schlechter »funktionieren«. Je eher Frauen bereit sind, sich diesen grundsätzlichen Fragen zu stellen, desto größer ist die Chance, dass sie

*Was merken
Frauen vom
Älterwerden?*

*Grund-
sätzliches tritt
in den
Vordergrund*

5e/ne »inneren
Hausaufga-
ben« machen

eine harmonische, erfüllte zweite Lebenshälfte erleben. Neben diesen inneren »Hausaufgaben« verlangt der Körper als solcher mehr Aufmerksamkeit als mit 20 oder 30. Bewegung, gesunde Ernährung, Seelenpflege brauchen einen Platz im geschäftigen Alltag, wie schon Pfar-
rer Kneipp erkannte. Gesundheit kommt nun mal nicht von kleinen weißen Pillen, sondern von einer gesunden Lebensführung. Gesund älter werden beruht für Frauen auf acht Säulen:

Gesund älter
werden

- sich wieder mehr um sich selbst zu kümmern,
- sich gesund zu ernähren,
- sich regelmäßig zu bewegen,
- nicht zu rauchen,
- mit alkoholischen Getränken zurückhaltend zu sein,
- sich (mit Yoga o.Ä.) in Gelassenheit zu üben,
- genügend Gelegenheit zum Austausch mit anderen Frauen zu haben,
- die eigene Spiritualität zu entdecken.

Trotz aller Seelenpflege und gesunder Lebensführung neigen westliche Frauen eher zu Wechseljahresbeschwerden als ihre Schwestern in vielen asiatischen oder indigenen Gesellschaften, wo das Älterwerden (von Frauen und Männern) mit einem Zuwachs an Ansehen verbunden ist. Eine Reihe von Naturheilmitteln ist geeignet, diese Beschwerden zu lindern:

Östrogen-
wirksame
Heilpflanzen

- Dazu zählen östrogenwirksame Heilpflanzen wie die Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*), der Rotklee (*Trifolium pratense*), Salbei (*Salvia officinalis*) oder Hopfen (*Humulus lupulus*).
- Auch Nahrungspflanzen wie die Sojabohne (und andere Hülsenfrüchte), der Leinsamen und das fette Öl von Leinsaat, Nachtkerze, Borretschsamen oder Granatapfelkernen sind geeignet, hormonelle Schwankungen auszugleichen.



Heide Fischer

Körperweisheit

Was Frauenkrankheiten uns verraten

192 Seiten, geb.
erschienen 2009



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de