

Woman´s Nature | Hormonelle Balance in den Wechseljahre

BETTINA FORNOFF MÄRZ 15, 2020 HOMÖOPATHIE, WECHSELJAHRE, NATÜRLICHE HORMONOTHERAPIE



Wo ist auf einmal deine Energie und Antriebskraft geblieben? Du fühlst dich ständig gereizt und überfordert, dann auch irgendwie leicht deprimiert – besonders vor der Periode... und vor jeder Monatsblutung hast du ein leichtes Krankheitsgefühl, weil dein Immunsystem auf den Zyklus zu reagieren scheint – im Übrigen kommt die Periode auch unregelmäßiger als gewohnt und sie variiert von der Stärke her sehr.

Vielleicht sind das schon die ersten Anzeichen einer hormonellen Umstellung in den Wechseljahren – **JA**, auch wenn du erst Anfang 40 bist. Lebensumstände, Einflüsse durch Antibabypille aber auch verstärkt durch Umweltöstrogene bringen uns immer früher in die hormonelle Dysbalance und zu Beschwerden, die denen der Wechseljahre sehr ähnlich sind, auch wenn die Menopause vielleicht noch 10 Jahre entfernt ist.

Hier einige Fakten zu den Wechseljahren:

Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man **die Zeit der hormonellen Umstellung**, die am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau steht. Der Grund für das Einsetzen dieser Umstellung ist, dass der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken zu Ende geht und das hormonproduzierende Gewebe langsam verkümmert.

Im Zentrum der Wechseljahre steht die **Menopause, die letzte Monatsblutung**. An diesem Punkt sind alle Eizellen aufgebraucht. Das durchschnittliche Alter der Frauen bei der Menopause liegt bei 52 Jahren. Zu den Wechseljahren zählt man außerdem die Jahre **vor der Menopause (der prämenopausale Abschnitt)** und die Zeit **nach der Menopause (postmenopausaler Abschnitt)**.

Insgesamt dauern die Wechseljahre **etwa zehn Jahre**, dies ist jedoch individuell **sehr unterschiedlich** und ich möchte auch unbedingt betonen, dass eine Vielzahl der Frauen, diese Zeit völlig problemlos durchlaufen und völlig beschwerdefrei. **Die Wechseljahre sind keine Erkrankung, sie sind Wandeljahre in eine, auf neue Art, fruchtbare Zeit**. Und diese Zeit unterscheidet sich grundlegend von den Wechseljahren unserer Mütter bzw. Großmütter.

Die Frauen aus den vergangenen Generationen hatten ein völlig anderes soziales und politisches Umfeld, in dem sich ihr Wandel oder Übergang abspielte. Über Wechseljahre und Menstruation wurde damals in der Öffentlichkeit nicht gesprochen. Heute ist das anders, und wir können ganz bewußt, gut informiert und mit weitgeöffneten Augen in diese neue Lebensphase eintreten.

Unser Hormonsystem

...ist eine perfekt auf einander abgestimmte Einrichtung und Östrogene und Progesteron sollten im ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, damit wir uns wohlfühlen. **Durch Einwirkungen von Umwelt, Stress, unnatürlicher Lebensweise, einschließlich Ernährung und vieler Medikamente** (auch alle synthetischen Hormone) wird dieses perfekte Gleichgewicht gestört. Es entsteht ein hormonelles Ungleichgewicht meist zu Ungunsten des Progesterons, so dass nach meiner Erfahrung, zumindest in der ersten Zeit der Wechseljahre, fast immer, eine **Östrogendominanz** vorliegt.



MEIN BUCH „HORMONE IN BALANCE“ IST IM BUCHHANDEL ODER DIREKT BEI MIR ERHÄLTlich!

Verstärkt wird dieser **relative Überschuss** an Östrogen durch die vielen chemischen Substanzen die eine östrogene Wirkung auf unseren Körper haben. **Die Kunststoffindustrie produziert viele dieser Fremdöstrogene – Zerfallsprodukte in Möbeln, Teppichen, Farben, Plastikartikeln, Mineralwasser in Plastikflaschen usw.** Diese Fremdöstrogene lösen viel stärkere Reaktionen aus als das körpereigene Östrogen und verbleiben länger im Körper. Hier ist mein Praxis-Ansatz die **Vegane Detox-Kur** die ausführlich in meinem Buch beschrieben wird – außerdem sollte die Leber unterstützt werden, was mit phytotherapeutischen Mitteln wunderbar funktioniert.

In meiner Praxis setze ich verschiedene und sich ergänzende naturheilkundliche Methoden ein um Beschwerden während der Wechseljahre zu behandeln. **Grundlage bietet mir die miasmatische Homöopathie**, denn die Ursache deiner individuellen Beschwerden sollte behandelt werden. Es gibt einen Grund, warum du beispielsweise mit starken **Hitzewallungen und Schlafstörungen** reagierst, während das andere Frauen in den Wechseljahren überhaupt nicht tangiert.

Unterstützt wird die **homöopathische Behandlung** ganz individuell, z.B. mit der **Natürlichen Hormontherapie** und den sogenannten „**Hormonpflanzen**“ (Alchemilla, Rotklee, Yamswurzel, Mönchspfeffer u.v.m.) in Form von Teemischungen, Urtinkturen, Salben, Tabletten, Zäpfchen usw. Hier bieten sich aber auch, wie schon erwähnt die **Vegane Detox-Kur** oder Heilfasten an, oder auch ein **Therapeutisches Gespräch** um die Heilwirkung zu unterstützen.

Zur Orientierung einer ganzheitlich-naturheilkundlichen Behandlung empfiehlt es sich, eine **Laboruntersuchung der Steroidhormone im Speichel** machen zu lassen. Dort ist für mich besonders das Hormonprofil von Cortisol, DHEA, Östradiol, Östriol, Progesteron und Testosteron eine wichtige Grundlage um erfolgreich therapieren zu können. **Wie das genau funktioniert, erkläre ich dir in meiner Praxis, oder falls du zu weit entfernt wohnst, auch in einem Online-Termin über ZOOM.**

Den Speicheltest „Wechseljahre“ kannst du auch direkt hier bestellen und anschließend mit mir besprechen:

