

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Schon wieder eine Blasen-Entzündung!

## TCM

7 Jahre AKOM

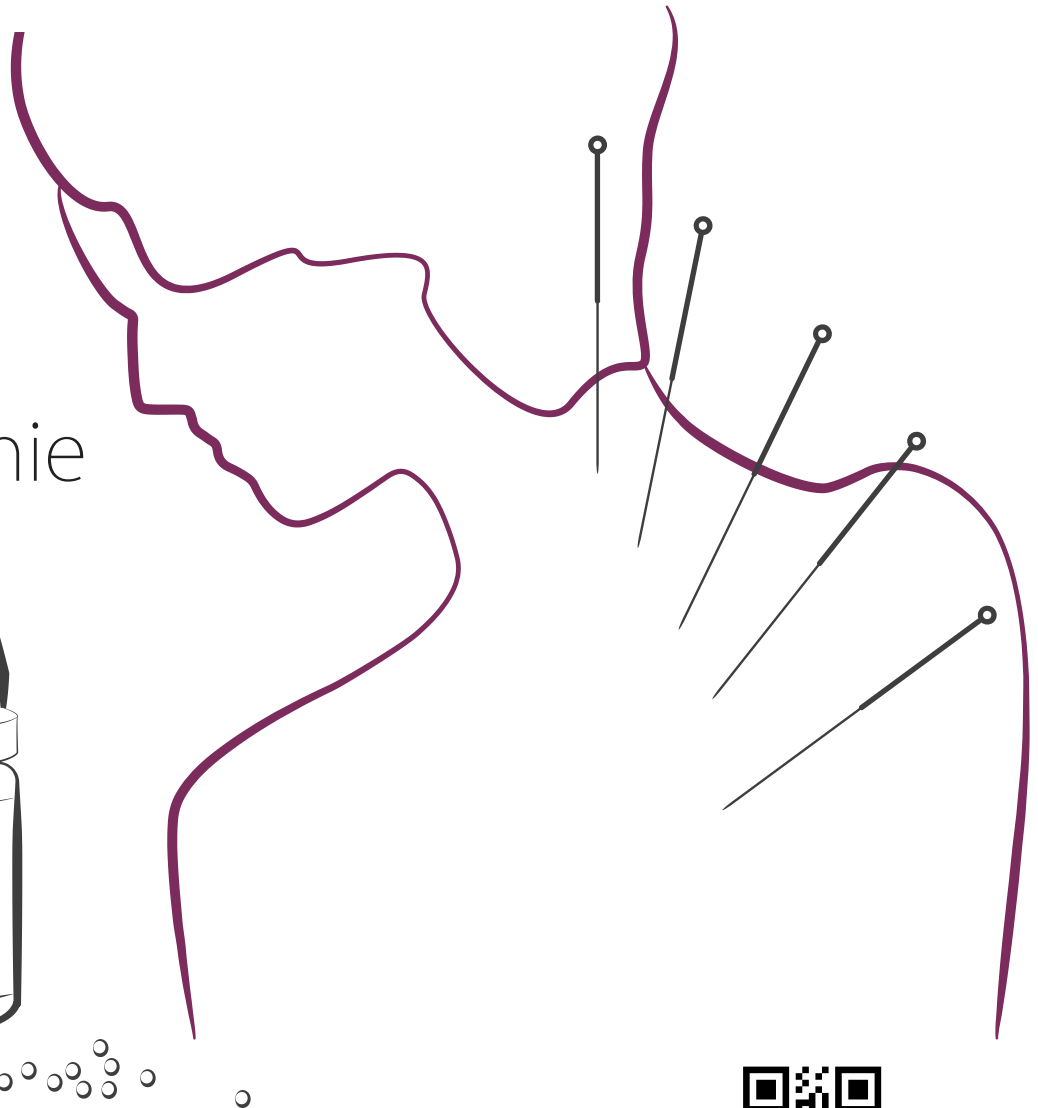
*Wir sagen  
Danke!*

Mitochondrien-Dysfunktion

## Mitochondrien

Epilepsie bei Kindern

## Homöopathie



# Schauplatz Wechseljahre

Homöopathie als Begleiter durch eine prägende Phase

#Hitzewallungen #Stimmungsschwankungen  
#Schlafstörungen #Zyklusstörungen

## Bettina Fornoff

Die Wechseljahre können bei einigen Frauen vielfältige Beschwerden mit sich bringen. Seit vielen Jahren begleite ich Frauen durch diese Zeit mit meinem ganzheitlichen Therapiekonzept. Neben der Homöopathie als Hauptschwerpunkt, sind mir u.a. auch die Ernährung, die Versorgung mit Mikronährstoffen sowie unterstützende Gespräche zur sich verändernden Lebenssituation wichtig.

### Homöopathie – was ist das eigentlich?

Als eigenständige Heilweise mit mehr als 200-jähriger Geschichte gehört die Homöopathie in Deutschland zu den populärsten der alternativen und komplementären Therapieverfahren.

**In Denkweise und Vorgehen unterscheidet sich die Homöopathie als ganzheitliches Behandlungskonzept grundlegend von anderen Therapieformen. Immer mit dem Augenmerk auf den ganzen Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele gerichtet, wird nie eine einzelne Krankheit therapiert, sondern die Gesamtheit aller individuellen Symptome des jeweiligen Patienten.**

Durch die Gabe eines individuell passenden homöopathischen Arzneimittels wird der Impuls für die körpereigene Heilung gegeben.

**Homöopathen berücksichtigen zusammen mit der Hauptbeschwerde oder dem Behandlungsgrund**

- ▶ den Gesamtzustand des Kranken,
- ▶ sein subjektives Empfinden ebenso wie
- ▶ objektiv beobachtete Symptome.

**Diese Informationen werden durch spezifische Reaktionen des Patienten auf**

- ▶ Wärme,
- ▶ Kälte und
- ▶ andere Außenreize sowie
- ▶ sein seelisches Befinden ergänzt und differenziert.

Alles zusammen bildet die Grundlage der Verschreibung und lässt auch schon erken-

nen, dass für eine erfolgreiche Therapie eine ausführliche Anamnese erforderlich ist.

In der homöopathischen Therapie wird jede einzelne Patientin mit ihren individuellen Symptomen behandelt. Das kann bedeuten, dass bei zwei Patientinnen mit den gleichen Beschwerden unterschiedliche homöopathische Mittel verordnet werden.

**Grundprinzipien in der Homöopathie:**

- ▶ das Ähnlichkeitsprinzip
- ▶ die homöopathische Arzneimittelprüfung am Gesunden
- ▶ die Potenzierung

Für eine erfolgreiche homöopathische Behandlung ist es also notwendig, die Patientin ganz individuell und in der Gesamtheit der auftretenden Symptome zu sehen. So hat der Therapeut die Möglichkeit, neben der genauen Erfassung der auftretenden Wechseljahres-Symptome auch weitere etwaige Beschwerden, Vorerkrankungen, aber auch Vorlieben, Neigungen sowie den Gemütszustand der Patientin zu erfassen und in Form einer miasmatischen Behandlung zusätzlich auch die Veranlagungen zu berücksichtigen. Hier wird die Ursache erkennbar, warum manche Frauen beispielsweise mit starken Hitzewallungen und Schlafstörungen reagieren, während diese Beschwerden bei anderen Frauen in den Wechseljahren überhaupt keine Rolle spielen, sie aber eventuell unter starken Stimmungsschwankungen oder depressiven Verstimmungen leiden.

Es gibt die „klassischen“ Symptome in den Wechseljahren, angefangen mit Zyklusstörungen, starken prämenstruellen Beschwerden, Schmierblutungen sowie Hypermenorrhoe der sehr starken Monatsblutung, bis hin zu Hitzewallungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, später in der Menopause auch Trockenheit der Schleimhäute. Viele Frauen erkennen sich selbst nicht mehr wieder und beschreiben sich so, als würden sie ständig total „neben sich“ stehen. Gerne möchte ich hier einige homöopathische Arzneimittel beschreiben, die sich nach sorgfältiger Anamnese immer wieder bewährt haben.

➔ Bettina Fornoff

ist 1960 in Bad Nauheim geboren. Seit 2001 Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: Klassische Homöopathie und Frauengesundheit. Buchautorin – Online-Kurse – YouTube-Kanal – Fastenseminare.



Kontakt: [www.naturheilpraxis-fornoff.de](http://www.naturheilpraxis-fornoff.de)

## Homöopathische Arzneimittel, die sich in den Wechseljahren bewährt haben

### **Pulsatilla prat. (Küchenschelle)**

- ▶ unregelmäßige Menstruation
- ▶ Kopfschmerzen/Migräne während der Periode
- ▶ Hitzewallungen mit Röte zum Gesicht hin
- ▶ Schlaflosigkeit und Probleme beim Einschlafen
- ▶ nachts hat sie heiße Füße

### **Die Pulsatilla-Frau ist**

- ▶ offen und leicht beeinflussbar,
- ▶ in ihren Stimmungsschwankungen ist sie meist sehr weinerlich,
- ▶ sie hat großes Verlangen nach Gesellschaft, Zuwendung und Trost.
- ▶ Sie mag keine stickige Luft und verlangt auch im Winter nachts nach dem offenen Fenster und frischer Luft.

### **Sepia offic. (Tintenfisch)**

#### **Sepia ist hilfreich für**

- ▶ Frauen mit starker Reizbarkeit und depressiver Verstimmung vor der Periode,
- ▶ unwillkürliches Weinen findet man genauso wie
- ▶ sarkastische und schneidende Reaktionen.

### **Die Sepia Frau**

- ▶ zieht es vor, allein zu sein,
- ▶ sie will keinen Trost, keine Gesellschaft.
- ▶ Sie ist insgesamt eher verfroren und
- ▶ Hitzewallungen kommen meist nachts.

Sie neigt zur Gebärmuttersenkung und frühzeitig können die Brüste an Fülle verlieren.

### **Phosphorus (gelber Phosphor)**

#### **Phosphorus ist passend für Frauen mit**

- ▶ sehr starker Monatsblutung (Hypermenorrhoe)
- ▶ PMS mit Schmerzen und Spannung in der Brust
- ▶ einer Neigung zu Ovarialzysten
- ▶ vielen Ängsten, besonders vor dem Alleinsein

**Phosphorus-Frauen** sind meist sehr offen und mitfühlend.

### **Natrium muriaticum (Kochsalz)**

#### **Bei Natrium muriaticum finden wir**

- ▶ Beschwerden durch Kummer mit Abneigung gegen Trost
- ▶ Depressive Verstimmungen
- ▶ Die betroffenen Frauen können meist nicht weinen

### **Sie sind oft**

- ▶ sehr verschlossene, würdevolle Menschen,
- ▶ die leicht gekränkt sind und sich dann zurückziehen.
- ▶ Sie sind oft eher korrekt und pflichtbewusst, perfektionistisch

### **Bei Natrium muriaticum finden wir u.a.**

- ▶ die Trockenheit der Schleimhäute,
- ▶ eine sehr geringe bis fehlende Libido,
- ▶ eine Ruhelosigkeit der Beine vor dem Einschlafen und nachts,
- ▶ auch Schlaflosigkeit durch Gedankenandrang und Gedanken an unangenehme Dinge aus der Vergangenheit.

### **Sabina (Sadebaum)**

- ▶ Sehr starke Monatsblutungen (Hypermenorrhoe),
- ▶ helle Blutungen, auch mit Abgang von Klumpen.
- ▶ Unterleibsschmerzen während der Menstruation können in die Oberschenkel ausstrahlen.

### **Bei Frauen, die Sabina als homöopathisches Heilmittel benötigen steht der große Blutverlust im Vordergrund.**

- ▶ Müdigkeit und Mattigkeit liegt ihnen in allen Gliedern und eigentlich möchten sie nur ausruhen und schlafen.
- ▶ Auch gibt es manchmal eine große Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, oder aber
- ▶ wir finden eine völlige Überreizung des Nervensystems mit totaler Abneigung gegen Musik und jedes Geräusch.

Achten Sie bei der Hypermenorrhoe unbedingt auf den Eisenspiegel. Ich substituiere hier meist mit Eisen aus dem Curryblatt (Sunday oder Biogena).

### **Cimicifuga (Wanzenkraut)**

#### **Bei Frauen, die Cimicifuga benötigen, finden wir oft**

- ▶ Stimmungsschwankungen bis hin zur Hysterie,
- ▶ trübsinnige, düstere Stimmung.
- ▶ Frauen fühlen sich geistig wie abgestumpft,
- ▶ nervöse, geschwätzig Frauen.
- ▶ Hypermenorrhoe mit dunklen Klumpen und Rückenschmerzen,
- ▶ unregelmäßige oder verzögerte Periode, ausgelöst durch Stress oder starke Gefühlsregungen.

### **Es können u.a.**

- ▶ blitzartige, auch neuralgische Schmerzen auftreten
- ▶ sowie eine Steifheit in Rücken und Nacken.

### **Sulfur (Schwefel)**

Frauen, die Sulfur als Heilmittel benötigen, sind oft eher extrovertiert, intellektuell und eher unordentlich.

#### **Bei Sulfur finden wir oft**

- ▶ eine große Hitze mit Hitzewallungen, viel Schweiß,
- ▶ schwitzen nachts, heiße Füße,
- ▶ Schlaflosigkeit nachts, mit erwachen nach ca. 3-4 Stunden Schlaf,
- ▶ Erwachen durch das geringste Geräusch (Katzenschlaf),
- ▶ eine weinerliche Stimmung in der Menopause,
- ▶ mit Angst um die eigene Gesundheit.

**Calcium carbonicum (Kalk der Austerschale)**

- ▶ Hypermenorrhoe
- ▶ PMS mit empfindlichen Brüsten
- ▶ Schwitzen am Kopf und im Nacken während des Schlafs

**Frauen, die Calcium carbonicum benötigen, sind oft**

- ▶ überarbeitete und von der Arbeit überwältigte Frauen, die bis zur völligen Erschöpfung arbeiten,
- ▶ mit einem ausgeprägten Pflichtgefühl.
- ▶ Sie haben Angst um die eigene Gesundheit,
- ▶ Angst, den Verstand zu verlieren, oder verwirrt zu sein, und Angst, dass dies Außenstehende bemerken könnten.

**Ignatia (Ignatiusbohne)**

- ▶ Schwitzen nur im Gesicht
- ▶ Tics und Zuckungen
- ▶ Kloßgefühl im Hals
- ▶ starke Stimmungsschwankungen

**Frauen, die Ignatia benötigen, haben meist**

- ▶ leicht verletzbare Gefühle,
- ▶ eine Traurigkeit mit Tendenz zur Hysterie,
- ▶ mit viel Weinen und Schluchzen.

Beschwerden treten verstärkt nach Enttäuschungen und Kummer auf.

## Die Zeit der Wechseljahre

Insgesamt kann die Zeit der Wechseljahre einen Zeitraum von etwa zehn Jahren umfassen, dies ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Ich möchte unbedingt betonen, dass eine Vielzahl der Frauen diese Zeit völlig problemlos durchläuft und völlig beschwerdefrei. Die Wechseljahre sind keine Erkrankung, sie sind Wandeljahre in eine, auf neue Art, fruchtbare Zeit.

**Umwelteinflüsse, Ernährung, die Einnahme von hormoneller Verhütung, Dauerstress u.v.m. bringen nach meiner Erfahrung immer jüngere Frauen in ein hormonelles Ungleichgewicht, das denen der Wechseljahre gleicht.**

Denn gerade in der ersten Zeit der Wechseljahre besteht fast immer eine Östrogendominanz bzw. ein relativer Progesteronmangel, während ein Östrogenmangel erst später in der Menopause zum Thema wird, beginnend mit dem Mangel an Östrogen und der Trockenheit der Schleimhäute von Scheide, Mund, Augen.

Um sicher zu gehen und auch um im Laufe der Therapie Vergleichswerte heranziehen zu können, lasse ich einen Hormon-Speicheltest erstellen. Anschließend verordne ich, als Ergänzung zum individuell gewählten homöopathischen Mittel, ein

entsprechendes bioidentisches Hormon, das als homöopathische D4-Verreibung als Salbe oder Globuli zur Verfügung steht. Das ist sehr oft und gerade zu Beginn der Wechseljahre ein Progesteron D4 oder z.B. bei einem Östriol-Mangel und sehr trockenen Schleimhäuten ein Estriol D4-Gel.

**Auch in der Phytotherapie finden wir viele nützliche Pflanzen, die sich als Ergänzung zur Homöopathie bewährt haben.**

An erster Stelle steht hier bei mir die *Alchemilla vulgaris*, oft auch in Kombination mit *Salvia* (Regulation Schweiß), *Ribes nigrum* und *Lycopus eur.* (harmonisierend für Schilddrüse), wie wir das im Präparat der Firma Ceres „*Alchemilla comp.*“ finden. Aber auch der Rotklee, *Hypericum* und *Passiflora* sind in den Wechseljahren oft sehr hilfreich.

## Fallbeispiel aus der Praxis Nr. 1

Frau D. ist 48 Jahre alt, als sie zu mir in die Praxis kommt. Sie wirkt aufgeschlossen. Während sie von ihren Beschwerden erzählt, beginnt sie zu weinen. Schon immer ist ihre Menstruation eher unregelmäßig bei einem Zyklus von 24 bis 30 Tagen. Die Antibaby-Pille hat sie nie vertragen und starke Migräne entwickelt. Auch ohne die Pille hat sie meist zum Ende der Monatsblutung Migräne mit Übelkeit, die morgens beginnt und mit Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit einhergeht.

Hauptsächlich kommt sie jetzt aber in meine Praxis, weil sie starke prämenstruelle Beschwerden entwickelt hat, darunter: Stimmungsschwankungen, bei denen sie ständig in Tränen ausbricht, sehr starkes Brustspannen und immer wieder Hitzewallungen und ein gerötetes Gesicht. Sie verträgt keine stickige Luft und muss auch im Winter nachts bei offenem Fenster schlafen.

Aufgrund ihrer beschriebenen Symptome und Empfindungen bekommt sie von mir eine Verschreibung für *Pulsatilla C200*. Da aufgrund des Hormon-Speicheltests ein Progesteronmangel festgestellt wurde, erhält sie zusätzlich Progesteron D4 Creme 2x tägl. Die homöopathische Behandlung wird begleitet durch eine Ernährungsumstellung auf eine ausgewogene, vorwiegend vegetarische Kost, mit hohem Gemüse-Anteil. Für 6 Wochen unterstützen wir die Leber mit *Ceres Taraxacum comp.* 3x tägl. 3 Tropfen.

Bereits nach 4 Wochen berichtet Frau D., dass sie sich wesentlich entspannter und besser fühlt. Im Laufe der Behandlung ver-

schwinden die PMS-Beschwerden komplett und nach einem halben Jahr gibt es keine Migräne mehr.

## Fallbeispiel aus der Praxis Nr. 2

Frau C. ist 54 Jahre alt und seit zwei Jahren in der Menopause. Sie macht auf mich einen eher zurückhaltenden, ernsten Eindruck. Insgesamt hat sie schon immer eine eher trockene Haut, aber jetzt machen ihr die Trockenheit der Schleimhäute im vaginalen Bereich und die Augentrockenheit Beschwerden. Außerdem klagt sie über den Verlust der Libido, der für die Partnerschaft ein immer größeres Problem darstellt.

Im Laufe unseres Gespräches erfahre ich, dass Frau C. sich eher zurückzieht bei Problemen und Kummer, sich nicht gerne mitteilt. Sie macht gerne alles mit sich selbst aus und fühlt sich sehr gekränkt durch das wenige Verständnis ihres Partners. „Ich kann mich nicht erinnern, wann ich zum letzten Mal geweint habe“, ist eine ihrer Aussagen. Nachts liegt sie oft wach und grübelt über ihre Sorgen und Probleme.

Ich verschreibe Frau C. das homöopathische Mittel *Natrium muriaticum C200*. Wie schon vermutet, zeigt sich im Hormon-Speicheltest ein Mangel an Estriol. Sie bekommt für die trockenen Schleimhäute zusätzlich Rosenzäpfchen mit Rotklee und ein Estriol D4 Vaginalgel.

Durch die homöopathische Therapie fühlt sie sich schon bald wie ausgewechselt. Es gelingt ihr, sich ihrem Partner mehr zu öffnen und Probleme direkt anzusprechen, wodurch sich die Sexualität entspannt. Die Scheidentrockenheit bessert sich nach und nach, weshalb sie das Estriol D4 Vaginalgel noch eine ganze Weile nach Bedarf anwendet. Auch die Augentrockenheit hat sich verbessert.

## Fazit

Durch den individuellen, ganzheitlichen Blick der homöopathischen Behandlung, der auch den Lebensstil und die Ernährung berücksichtigt, kann man grundlegende Erfolge in der Wechseljahres-Therapie erzielen und die Frauen insgesamt in eine gesunde Balance bringen. Als zusätzlicher Effekt verschwinden meist auch weitere Beschwerden, die schon lange vor den Wechseljahren bestanden haben, wie in meinem Fallbeispiel die Migräne von Frau D.

**AKOM**