

# WECHSELJAHRE – ZEITEN DES WANDELS

## Hilfe bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen und Stimmungsschwankungen

**Frauen, die in ihrer Lebensmitte immer wieder mal Hitzeschübe, Schlafprobleme oder Zeiten der Niedergeschlagenheit durchleben, befinden sich sehr wahrscheinlich im der Zeit der Wechseljahre. Das Wort Wechseljahre sagt es schon aus. Die Frau ist nun in einer weiteren Phase des Wandels, des Wechsels angekommen. Wie schon in der Pubertät oder in einer Schwangerschaft ist sie wieder einer weitreichenden hormonellen Umstellung ausgesetzt. Manches Mal kann diese Zeit verschiedene Beschwerden mit sich bringen. Und nicht nur der körperliche Wechsel hat dann eine große Bedeutung. Häufig verändern Frauen in diesem Lebensabschnitt auch die Perspektive auf ihr Leben. Vieles verändert sich um die fünfzig. Häufig sind die Kinder selbstständig und schon aus dem Haus. Plötzlich ist wieder mehr Zeit für die Partnerschaft. Das kann die Beziehung stärken – oder zur Herausforderung werden und das Leben dadurch maßgeblich verändern.**



Auch im Job haben viele Frauen in dieser Lebensphase den Zenit erreicht oder überschritten – und das macht zu schaffen. Umbrüche im Privaten wie im Berufsleben beeinflussen das Wohlbefinden, positiv oder negativ. Manches, was bislang wichtig war, verliert an Bedeutung. Dafür rückt Neues in den Blickpunkt.

### EMOTIONALE ACHTERBAHNFahrTEN

Die Lebensmitte beinhaltet zweifellos die wohl herausragendsten Herausforderungen des Entwicklungskreislaufs. Sie leitet für Frauen (und auch für Männer!) eine „Zeit des Wandels“ auf allen Ebenen ein. Bei der Frau setzt die Natur deutlich sichtbare Zeichen, dass nun die zweite Hälfte des Lebens beginnt. Die Östrogenproduktion in den Eierstöcken

versiegt langsam und auch die Hormonproduktion aller beteiligten Hormone, die über den Hypothalamus gesteuert wird, verändert sich. Der Übergang zwischen der fruchtbaren, der blutenden Zeit, und der Zeit, wo das Blut versiegt, löst bei manchen Frauen eine Krise aus. Immer wieder können bei ihnen bislang unbekannte Beschwerden auftreten, die den Alltag erschweren. Dazu kommen manchmal emotionale Achterbahnfahrten, gepaart mit Gefühlen des Selbstzweifels, bis hin zur leichten Depression. Auch Hitzewallungen, Schwindel und Schweißausbrüche sowie nervöse Unruhe und Reizbarkeit sind die häufigsten Signale des Körpers. Zudem kann das Herz rasen und die Brüste spannen, da Wasser ins Gewebe eingelagert wird. Lustlosigkeit, Leistungsabfall, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen usw. können das Leben belasten.

Bei manchen Frauen bilden sich Gebärmutter und Brüste zurück, Fettleibigkeit und Osteoporose (Knochenentkalkung) können auftreten. Die Haut wird trocken, ebenso die Schleimhäute, was zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Ebenso kann es zu verstärktem Haarfall kommen. Durch die hormonell bedingte Bindegewebschwäche verliert das Gewebe insgesamt an Spannkraft – unwillkürlicher Harnabgang ist eine mögliche Folgeerscheinung. Die Liste der Symptome kann lang sein, das muss sie aber nicht! Manchen Frauen geht es sehr gut in dieser Zeit des Umbruchs und sie nehmen keinerlei Veränderung wahr.

### BALLAST ABWERFEN UND UMKEHREN

Das Klimakterium (griech.: der kritische Punkt, der Höhepunkt) ist keinesfalls eine Krankheit, sondern es handelt sich um den Prozess einer körperlichen Veränderung, die sich auf allen Ebenen abspielt. Es stehen also auch seelische Reifungsprozesse in Form neuer Herausforderungen an. Das eigentliche Thema dieser langen Zeit (denn wir reden von Wechsel-JAHREN, nicht -Monaten) ist die Vorbereitung auf die zweite Lebenshälfte, welche die Umkehrbereitschaft im Mandala des Lebens voraussetzt.

Den Heimweg im Lebenskreis des Mandalas kann man mit dem Abstieg nach einer Bergtour vergleichen. Der Kletterer zieht mit Erreichen des Gipfels Bilanz und legt alles ab, was er nicht mehr unbedingt braucht, um sich den Abstieg zu erleichtern. Auch im Lebensplan gilt es nun, den anstehenden Rückweg zu überdenken und mit mehr Leichtigkeit abzusteigen, etwa im Hinblick auf äußere Aktivitäten kürzer zu treten oder von (über)fordernden Posten und Positionen Abstand zu nehmen. Damit wird das „Ballast abwerfen“ zur vorrangigen Aufgabe der Wechseljahre. Wird diese Lebensaufgabe ignoriert, führt das, wie ich schon oft beeindruckend beobachten musste, zu körperlichen Konsequenzen.

„Wie immer springt auch hier der Körper ein, wenn die Seele ihre Aufgabe verkennt oder verweigert. Er wird anfangen, jenen Ballast abzuwerfen, den die Betroffenen auf anderen Ebenen nicht loswerden (wollen). Und der einfachste Weg Ballast loszuwerden, ist die Entkalkung der Knochen“, schreibt Ruediger Dahlke in seinem Buch „Krankheit als Symbol“.

Ich kann diese These größtenteils durch meine eigene Erfahrung bestätigen. So beobachte ich seit vielen Jahren, dass jede dritte Frau von ihren Wechseljahren kaum etwas mitbekommt, ein weiteres Drittel der Frauen hat leichte Beschwerden, und ein Drittel fühlt sich erheblich belastet und leidet unter den Beschwerden. Dabei ist mir aufgefallen,

dass die Frauen, die nicht sonderlich unter Wechseljahrsbeschwerden leiden, eines gemeinsam haben: Sie haben Trauerarbeit geleistet. Sie haben den Abschied aus einem fruchtbaren Leben durchtrauert, ihre Tränen geweint und angenommen, was unab-



änderbar ist. Sie sind im Einklang mit den Gegebenheiten. Mit den Kindern, die gerade das Haus verlassen haben, mit dem Mann, der noch immer voll im Erwerbsleben steht, und mit den eigenen Eltern, die eventuell Unterstützung brauchen. Es ist ihnen in der Regel gelungen, dies für sich selbst positiv umzuwerten und die darin liegende eigentliche Aufgabe dieser Zeit zu nutzen: Freie Ziele für sich neu zu definieren

en und Ruhe zu finden. Auf allen Ebenen können sich Männer wie Frauen zur Lebensmitte neu orientieren und konzentrieren auf das ursprüngliche Ich, das es auch vor Partnerschaft, Familie und Kinder gab und neu erweckt werden will. Denn auch in dieser Zeit

hält das Leben für uns noch viele wunderbare Möglichkeiten für uns bereit, die es auszukosten gilt.

### **DIE KRAFT DER „WEISEN FRAU“**

In afrikanischen oder asiatischen Kulturen begegnet man Frauen, deren Menstruation ausbleibt, mit großem Respekt und Wertschätzung, sie gelten als weise und anbetungswür-

gelassen hat. Sie befindet sich im Übergang zwischen der fruchtbaren, der blutenden Zeit und der Zeit, in der das Blut versiegt. Sie hat ihre Lebenserfahrung dazu genutzt, die eigenen Muster und Strukturen zu erkennen, sie anzunehmen, ihnen aber nicht mehr die große Bedeutung zu geben. Sie weiß, wofür sie dankbar sein kann und was sie zurücklassen kann. Sie ist großzügig und gütig. Sie ist kraftvoll und bestimmt. Sie kennt ihr Seelenthema und weiß um ihre Lebensaufgabe für die Gemeinschaft. Sie ist die Ratgeberin und sucht nach Lösungen, die für alle Beteiligten einen Gewinn bedeuten. Sie feiert das Leben und gibt an die nachfolgenden Generationen weiter, was sie an Weisheit erworben hat.

Auf diesem neuen Weg braucht es einen wachen Geist und frische Kraft. Hier kann die Unterstützung auf psychotherapeutischer Ebene und mit pflanzlichen Präparaten, sowohl bei körperlichen Einschränkungen bis hin zu depressiven Verstimmungen, eine echte Hilfestellung, Erleichterung und Bereicherung sein.

### **NEUE CHANCEN ERKENNEN**

Tatsächlich erscheint der Zeitraum des Wandels als eine Chance, das eigene Leben zu überdenken und zu verändern. Nicht ohne Grund heißen die Wechseljahre im Englischen „The Chance“. Es besteht die Möglichkeit, Altes loszulassen und neuen Kräften die Möglichkeit zu geben, sich

*Das „Ballast abwerfen“  
wird zur vorrangigen  
Aufgabe der Wechseljahre.*

und die Kraft, die der Körper nicht mehr aufbringen kann oder muss, in geistige Kräfte zu umzuleiten. Es ist die Zeit, Zukunftspläne zu schmieden, ganz nach sich selbst zu schau-

dig. Tatsächlich finden wir sie überall auf der Welt: Die „weise Frau“, „die „große Mutter“. Sie ist die Frau, die die Möglichkeit zur physischen Mutterschaft hinter sich

zu zeigen. Ein Innehalten, um Inhalt zu finden, um tiefer nach Innen zu schauen, einen Blick auf das gelebte Leben zu werfen und sich des eigenen Standpunktes bewusst zu werden. Was will ich und ist das, was ich will, auch das, was ich wirklich brauche? Was will noch ins Reine gebracht werden, bevor verborgene Träume und Möglichkeiten noch ausgelebt werden können. Gilt es vielleicht jetzt die Herausforderung dieser Zeit zu nutzen, um nochmal mehr in die eigene Kraft und Authentizität hinein zu wachsen und die Ausrichtung des Lebens vielleicht nochmals radikaler denn je den eigenen Bedürfnissen und Notwendigkeiten anzupassen? Naturmedizin kann dabei sanft unterstützend wirken.

## ETHNO-MEDIZIN

Auf der Suche nach den Quellen der Lebenskraft haben die Völker und Kulturen unseres Planeten über die Jahrtausende eine ganze Schatzkiste gefüllt mit Wissen rund um Heilung und Lebenskraft. Wir verfügen heute über nie dagewesene Möglichkeiten, um Gesundheit und Lebenskraft zu stärken und Heilungsprozesse auf ganz natürlichem Weg anzuregen. Eine besondere Rolle spielen heute die unterschiedlichsten Heilpflanzen, die aus den Tiefen Australiens ebenso wie aus den Hochebenen der Anden oder des Himalaya zu uns kommen. Ihrer natürlichen Kraft und Vielfalt ist es zu verdanken, dass uns heute wertvolle Alternativen zu pharmazeutischen Arzneien zu Verfügung stehen.

## HOCHDOSIERTE NATUR-MEDIZIN-REZEPTUREN

Nach über 30 Jahren Praxiserfahrung steht für mich heute eines fest: Es gibt sie doch: Eine Alternative zu einigen der wichtigsten Pharmazeutika und zu bei Wechseljahresbeschwerden



„gerne“ verschriebenen Hormonen. Es gibt eine starke Natur-Medizin, die unser Leben bereichern und unterstützen kann. Hochdosierte Naturmedizin-Rezepturen aus der Schatzkiste der unterschiedlichen Kulturen und Zeiten unseres Planeten halten, wie neueste Untersuchungen zeigen, einer kritischen wissenschaftlichen Überprüfung stand. Die Heilwirkungen der vielfältigen Rezepturen aus hochdosierten Extrakten sekundärer Pflanzenstoffe sind verblüffend. Allerdings nur dann, wenn Dosis und Komposition stimmen! Noch stärkere Heilkraft können hochdosierte Naturmedizin-Rezepturen entfalten, wenn der Rahmen, unter denen die Medizin eingenommen wird, passend gestaltet wird. Wenn der Patient aktiv seine Lebensumstände günstig umstellt, können die hochdosierten Naturmedizinrezepturen ihre volle Wirkpotenz ent-

folden, chemische Arzneien können abgesetzt werden und eine nachhaltige Heilung kann gelingen.

Wir sind nicht dazu verpflichtet, uns bis ans Lebensende auf Pharmazie zu verlassen. Die Erfahrung zeigt, dass wir viel mehr reduzieren und ab-

setzen können, als wir uns oft trauen. Besonders wenn wir unsere Lebensführung optimieren und gesünder und achtsamer leben, können wir schnell auf das ein oder andere chemische Präparat verzichten und uns damit langfristige Nebenwirkungen ersparen. Daher rate ich immer wieder dazu, die Beipackzettel aufmerksam zu lesen um sich der möglichen Risiken der Medikamenteneinnahme bewusst zu werden. Dies gilt besonders für Herz-Kreislauf- und Blutdruckmittel. Hier gibt es sehr effektive und bewährte alternative Rezepturen.

## YAMSWURZELKOMPLEX

Die Apotheke der Natur hält für uns einige spezielle Heilkräuter zur Verfügung, um in der Zeit des Klimakteriums Beschwerden zu lindern, Nebenwirkungen aufzufangen oder Blockaden

und Widerstände aufzulösen. Verschiedene Mittel können zu einer deutlichen Erleichterung dieser oft sehr anstrengenden Wandlung führen. Im Mittelpunkt stehen die Yamswurzel, der sibirische Rhabarber und das Mönchspfefferkraut. Die Wirkung der einzelnen Kräuter wird dadurch verstärkt, dass wir sie heute als gereinigte Extrakte nutzen, so dass die enthaltenen Phytohormone einen entscheidenden Beitrag leisten können, um das Östrogendefizit auf natürliche Weise auszugleichen. Die speziell entwickelte Rezeptur Ethno Health Frauenkraft enthält diese drei Heilpflanzen in Form hochgereinigter Extrakte, die besonders in dieser Zusammensetzung zur Unterstützung bei allen Formen von Wechseljahresbeschwerden geeignet sind.

Anwendung: Bei Wechseljahresbeschwerden, Hitzewallungen und Schweißausbrüchen, Osteoporose, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, Stimmungsschwankungen, Unzufriedenheit, Kopfdruck, Spannungen in der Brust, Wassereinlagerungen, trockenen Scheidenschleimhäuten, Brennen und Juckreiz der Scheide, verstärktem Ausfluss, Gewebeschwund der Scheide, gehäuften Infektionen, Schmierblutungen und Stimmungsschwankungen, verminderter sexueller Lust, Schlafstörungen, vaginaler Trockenheit, Zyklusstörungen, Herzrasen.

Die **Yamswurzel** (*Dioscorea villosa*) wird in vielen Gegenden der Welt schon seit Jahrhunderten erfolgreich zur Regulierung des



weiblichen Zyklus und bei Wechseljahresbeschwerden angewendet. Verantwortlich für die medizinische Wirksamkeit ist der Inhaltsstoff Diosgenin. Es handelt sich dabei um eine Vorstufe des natürlichen Hormons Progesteron. Diosgenin stimuliert die Produktion des Hormons DHEA. Von diesem Hormon weiß man, dass es den Alterungsprozess verlangsamt und die Knochenstabilität erhöht, indem die knochenbildenden Zellen (Osteoblasten) angeregt werden. Des Weiteren können die Inhaltsstoffe die für den Knochenaufbau wichtigen Schlüsselproteine Kollagen 1 und Laminin B2 anregen. Zudem können typische Wechseljahrssymptome wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Wassereinlagerungen deutlich reduziert werden.

**Rhapontikrhabarberwurzel-Extrakt** (auch sibirische Rhabarberwurzel genannt) enthält als Hauptinhaltsstoffe Rhaponticin und Desoxyrhaponticin. Diese sind in der Lage, bestimmte Estrogen-Rezeptoren zu simulieren, wodurch wechseljahresbedingte Hitzewallungen und Schweißausbrüche verringert werden können. Dazu kommt es zu einer Besserung von Ein- und Durchschlafstörungen sowie Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Zudem können Stimmung und Wohlbefinden positiv beeinflusst werden.

**Mönchspfeffer-Extrakt** (auch Keuschlammfrucht, botanisch *Vitex agnus-castus*) enthält wichtige Glykoside, Flavonoide, ätherische Öle sowie fette Öle.

Diese haben eine milde hormonartige Wirkung. Sie können ein gestörtes Gleichgewicht zwischen den weiblichen Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron wiederherstellen und auf diese Weise alle Formen von Wechseljahres- und Zyklusbeschwerden



lindern. Im Gehirn, genauer der Hirnanhangdrüse (Hypophyse), bewirken die Keuschlamm-Substanzen eine Hemmung der Ausschüttung des Hormons Prolaktin. Diese Wirkung mindert Brustspannung, Geiztheit, Kopfschmerzen sowie eine vermehrte Wassereinlagerung, die unter dem Begriff prämenstruelles Syndrom zusammengefasst werden. Weitere sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle wirken zudem sowohl potenzsteigernd als auch lustfördernd und stärken die Leistungsfähigkeit.

**Ethno Health Frauenkraft** enthält 77 % Yams-Wurzelstockextrakt (*Dioscorea opposita* Thunb., enthält 60 % Diosgenin), Rhapontik-Rhabarber Wurzel-Extrakt 20:1 (*Rheum officinale* Baill.), Mönchspfeffer-Extrakt 10:1 (*Vitex agnus castus*). (Einnahme täglich 1–2 Kapseln)

## LEBENSBAUMSAMEN – REHMANIA 6

Die traditionelle chinesische Medizin ist eine Erfahrungsmedizin. Mit diesem Anspruch hat sie über die Jahrhunderte auch eine Rezeptur zu Stärkung der weiblichen Urkraft hervorgebracht. Es ist die Re-

zeptur „Tiang Wang bu Xin dan“, („Tonikum des himmlischen Kaisers“). Es handelt sich um eine herzstärkende Rezeptur aus der Ming-Dynastie. Sie nährt, bewegt und stärkt vornehmlich das Nieren-Ying bei Erschöpfung, Leere und Substanzverlust. Sie klärt Hitze und hilft, einen unruhigen Geist zu beruhigen, das Nervenkorsett ebenso wie die Herzkraft zu stärken. Der Hauptwirkkomplex enthält vornehmlich Lebensbaumsamen.

**Anwendung:** Bei Unruhe, Herzklopfen, Grübeln, Gereiztheit, Widerstand, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Verdauungsbeschwerden, Nachtschweiß, Zungenulcerationen, Hitze, Erschöpfung, Wechseljahres-Beschwerden.

**Zusammensetzung:** Rehmanniawurzel-Extrakt 10:1, Chinesische-Spar-

gelwurzel-Extrakt 5:1, Schlangenbartwurzel-Extrakt 5:1, Chinesische-Engelwurz-Wurzelextrakt 10:1, Wilde-Dornkirsche-Samen-Extrakt 4:1, Chinesische-Beerentraube-Extrakt 2:1 (*Schisandra chinensis*), Chinesischer-Lebensbaum-Samen-Extrakt 10:1, Ballonblumenwurzel-Extrakt 10:1, Ningpo-Braunwurzel-Extrakt 10:1, Rotwurzel-Salbei-Extrakt 10:1, Panax-Ginseng-Extrakt 10:1, Kokosmyzel-Extrakt 10:1, Kreuzblumenwurzel-Extrakt 10:1. Erhältlich als Ethno Health Rezeptur Rehmania 6 (1–2 Teelöffel pro Tag). ■

*Zum Autor:*



Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren.

**Dr. med. Ingfried Hobert**

Leinenweberstraße 19

D-31515 Steinhude am Meer

Tel. ++49(0)5033/95030

e-mail: [praxis@drhobert.de](mailto:praxis@drhobert.de)

Internet: [www.drhobert.de](http://www.drhobert.de) und

[www.ethnomed-akademie.de](http://www.ethnomed-akademie.de)

## Die Ethno Health-Apotheke



Die besten Heilpflanzenrezepturen unserer Erde: Anwendung und Wirkungen