

Klimakterium

Ein hormonelles Durcheinander

Klimakterium, auch Wechseljahre genannt, ist Programm. Nicht nur, dass die Frauen in einen neuen Lebensabschnitt wechseln, auch das Hormonsystem, und damit alle Stoffwechselvorgänge des Körpers wechseln – nicht immer zur Freude der Betroffenen. Und auch nicht in einer nachvollziehbaren Regelmässigkeit. Es herrscht das hormonelle Chaos, das es neu zu ordnen gilt.

Man kann sich das Hormonsystem wie ein Mobile vorstellen: ziehe ich an einem Teil, wackeln andere mit. Die Diagnostik der Hormone über Blut und Speichel ist überdies nicht immer zuverlässig, da die Hormone empfindlich sind wie Schmetterlinge: fange ich sie ein, riskiere ich, dass sie sterben.

Das Wort HORMON hat seine Wurzeln im Griechischen und bedeutet so viel wie: «ich aktiviere mich». Die meisten Hormone unterliegen dem Feed-Back-Mechanismus, einer übergeordneten Kontrolle. In unserem Beispiel die Ovarien (Eierstöcke) können also nicht produzieren, wie sie wollen. Die Hypophyse ist die bekannteste Kontrollstation: ihr unterliegen (u. a.) die Ovarien, die Nebennieren und die Schilddrüse.

Die Rolle der Hypophyse

Zum besseren Verständnis der hormonellen Vorgänge in den Wechseljahren hier eine sehr einfache Schilderung der Regulation des Hormonhaushaltes:

«Ab etwa dem 45. Lebensjahr beginnen die Ovarien, immer weniger Östrogen zu produzieren. Sie möchten in Rente gehen.»

Dies akzeptiert die Hypophyse nicht, denn sie möchte die fruchtbaren Jahre der Frau unbedingt erhalten. Der Grund dafür ist etwas gruselig: in der Natur sterben die weiblichen Säugetiere alsbald, wenn ihre Fruchtbarkeit nachlässt oder vorüber ist. Die Hypophyse weiss scheinbar noch nicht, dass dank unserer heutigen Lebensweise eine Frau noch leicht 30 – 40 Jahre länger leben kann, nachdem sie nicht mehr fruchtbar ist. Auf die Reduktion des Östrogens in den Ovarien reagiert die Hypophyse ihrerseits mit Hormonausschüttungen, welche die Ovarien dazu anregen sollen, wieder mehr Östrogen zu produzieren. Das tun sie dann auch – mal mehr, mal weniger.



Erst wenn die Hypophyse akzeptiert hat, dass die Ovarien nur noch eine geringe, konstante Menge an Östrogen ausschütten, beruhigt sie sich wieder – und wir haben die Wechseljahre hinter uns.

Hormontherapien

Diese Vorgänge bedeuten aber auch, dass sich die weiteren daran beteiligten Hormone in den Wechseljahren ebenfalls in einem Durcheinander befinden: zum Beispiel das Progesteron. Das macht selbst eine schulmedizinische Therapie nicht einfach, da die betroffene Frau mal diese und mal jene Hormone, oder auch mal gar keine benötigt. Daher zielen schulmedizinische Hormontherapien in den Wechseljahren darauf ab, eine «künstliche» Regelmässigkeit zu erzielen, indem die Hormone regelmässig und genau nach Vorschrift eingenommen werden. Das beruhigt allerdings nur fälschlicherweise die Hypophyse, da sie nicht in der Lage ist, «künstliche» von echten Hormonen zu unterscheiden. Es herrscht ein trügerischer Burgfriede.

Eine anderer Lösungsansatz

Die ganzheitliche Medizin sieht die Therapie der Beschwerden in den Wechseljahren aus anderer Sicht. Die sogenannten Phytohormone (siehe unten) haben den Vorteil, dass sie den empfindlichen Feed-Back-Mechanismus nicht stören, sehr

Die ganzheitliche Medizin sieht die Therapie der Beschwerden in den Wechseljahren aus anderer Sicht.

Phytohormone, welche dem Progesteron ähnlich sind, sind nicht so zahlreich. Es findet sich hier die Yamswurzel (Fertigpräparate), sowie Mönchspfeffer (Agnus castus, Fertigpräparate). Mönchspfeffer wurde früher den Mönchen verabreicht, damit sich ihre sexuelle Lust verringert. Bei der Frau hat diese Pflanze die gleiche Wirkung – was für eine erfüllte Beziehung kontraproduktiv sein kann.

«Ich wage zu behaupten, dass viele Wechseljahres-Beschwerden auch darin begründet sind, dass die betroffenen Damen ein Problem damit haben, älter zu werden. Auch die Medien malen in der Regel ein düsteres Bild dieser Zeit.»

Vielleicht sollten wir unseren Blickwinkel verändern

Wir haben schon oder können bald aufhören zu arbeiten. Die Kinder sind aus dem Haus, der Mann vielleicht noch in Anstellung, das Haus ist abbezahlt, finanzielle Sorgen sind gering. Wenn uns das Schicksal hold gesonnen ist, so wird das zur besten Zeit des Lebens!

Nun gut, wenn wir mit grauem Haar und Falten an einer Gruppe junger Männer vorbeigehen, sind wir nicht mehr nervös. Diese aber auch nicht. Die Sicht auf das Leben und die Werte sind andere geworden. Vielleicht sogar bessere?

Lassen wir doch die fruchtbaren Jahre gerne hinter uns. Diese Aufgaben haben wir schon erledigt, und um Verhütung müssen wir uns auch keine Sorgen mehr machen. Da kann auch die Erotik wieder sprühen. Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Zeit!

Anita Kraut

wohl aber Hormonrezeptoren besetzen und dadurch die Beschwerden lindern können. Nach den obigen Ausführungen ist es am sinnvollsten, ein Gleichgewicht, eine gewisse Ruhe in das Hormonsystem zu bringen.

In der Pflanzenheilkunde bietet sich hierzu das Johanniskraut an, welches ausgleichend auf die Hypophyse wirkt, in der Homöopathie tut dies Aristolochia in der D 12. Auf dem Markt gibt es viele natürliche Mittel, die Frauen durch die Wechseljahre begleiten und unterstützen. Sie müssen nur so lange eingenommen werden, bis die Beschwerden verschwunden sind.

Oft genügen auch die Phytoöstrogene, welche sich in vielen Nahrungsmitteln finden. Zum Beispiel in den Kernen des Granatapfels, der ohnehin einem follikelgefüllten Ovar gleicht. Oder alle Früchte mit viel Samenbildung, heimische Beerenfrüchte, auch Hopfen ist für seinen Gehalt an Phytoöstrogenen bekannt – das Bier sollte daher die Frau trinken, nicht der Mann...

Anita Kraut

Heilpraktikerin, Steingaden Deutschland
www.anita-kraut.de | www.der-kraut-garten.de