

Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Wechseljahre bei der Frau

F: Die Abstände meiner Periode haben sich verkürzt, und sie ist unregelmäßig geworden. Ab und zu habe ich stärkere Blutungen und Hitzewallungen. Ich bin aber erst Anfang 40. Sind das schon die Wechseljahre, und ist das nicht ein wenig früh?

A: In der Tat klingt das wie die erste Phase der Wechseljahre, wo das Progesteron absinkt, und es zu einem relativen Östrogen-Überschuss kommt. Normalerweise beginnt dieser Prozess erst ab Mitte 40 und dauert insgesamt bis zu 10 Jahre. Heutzutage ist häufiger zu beobachten, dass die Monatsblutung bei den Frauen zu früh aufhört. Möglicherweise liegt das an der unfreiwilligen Einnahme von Hormonen über die Nahrung. Alles was die Tiere an Hormonen bekommen, und das ist reichlich, landet über den Fleischverzehr oder den Dung wieder bei uns. Außerdem wirken die meisten Plastik-Verpackungen östrogenartig. Dazu passt auch, dass die Fruchtbarkeit der Männer wesentlich häufiger eingeschränkt ist. Es gibt immer mehr Praxen, die sich auf unerfüllten Kinderwunsch spezialisiert haben.

F: Oft wird die Einnahme von künstlichen Hormonen in den Wechseljahren empfohlen. Ist das sinnvoll?

A: Aus meiner Sicht nein. Es gab in der Schulmedizin eine Zeitlang eine Euphorie, was die Hormonersatz-Therapie anbelangt. Diese wurde schon vor langer Zeit ernüchtert. Die anfangs geglaubte Wirkung bei Osteoporose konnte nicht belegt werden. Dazu zeigten sich sogar erhebliche gesundheitliche Gefährdungen wie Krebs und Herzinfarkt. Der Preis ist viel zu hoch. Trotz aller Schwierigkeiten sind die Wechseljahre ein natürlicher Prozess, so wie die Pubertät.

F: Muss man also alle Beschwerden aushalten?

A: Nein. Aber man sollte das Ganze nicht als Krankheit betrachten, die wegtherapiert werden muss, sondern als wichtige Umstellungsphase im Leben, einen Reifungsprozess. Wie der Name schon sagt, wechselt da etwas ganz nachhaltig. Und in Phasen von Veränderung kann es labil werden, so dass es Begleitung und Unterstützung braucht, um gereift und gestärkt in eine neue Lebensphase eintreten zu können.

F: Was wäre denn da geeignet?

A: Es gibt eine ganze Menge natürlicher Behandlung. Nach meiner Erfahrung ist die Homöopathie sehr hilfreich, da sie regulierend wirkt. In der heimischen Pflanzenheilkunde gibt es viele wirksame Mittel wie Agnus castus, Cimicifuga oder Salbei. Mit Akupunktur kann man ebenfalls das Hormonsystem wieder ins Gleichgewicht bringen. Das ist individuell sehr unterschiedlich.

F: Und speziell in meinem Fall?

A: Da würde ich erst einmal schauen, ob eine hormonelle Störung vorliegt, die zu einer vorzeitigen Menopause führt. Dabei ist auch die Schilddrüse und die Nebenniere von Interesse. Weil Laborwerte meist nur eingeschränkte Informationen geben – vor allem bei dem sehr komplexen Wechselspiel der weiblichen Hormone im Zyklus – versuche ich, über ein Testverfahren wie Applied Kinesiology vom Organismus zu erfahren, wo die Schiefelage liegt.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072 | 2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie