

WECHSELJAHRE NATÜRLICH BEGLEITEN

Claudia Ritter



Heilpflanzen
Anwendungen
Rezepte

atVERLAG

INHALT

- 8 IN DER REIFE VOLL ERBLÜHEN
- 11 THEORIETEIL
- 12 WECHSELJAHRE - VERÄNDERUNG IN DREI PHASEN
 - Frühe Wechseljahre 13
 - Übergangsphase 15
 - Ende der fruchtbaren Phase 16
- 18 WEIBLICHE HORMONE - EINE INDIVIDUELLE ANGELEGENHEIT
 - Progesteron 20
 - Östrogene 21
 - Testosteron 27
 - Luteinisierendes Hormon 28
 - Follikelstimulierendes Hormon 29
- 31 EINFLUSS WEITERER KÖRPEREIGENER HORMONE
 - Die Hormonvorstufe Vitamin D 31
 - Die Rolle des Insulins 34
 - Schilddrüsenhormone 36
 - Hormone der Nebennieren 38
- 41 WEITERE EINFLUSSFAKTOREN
 - Bedeutung und Störungen des Darmmikrobioms 41
 - Krankmachende Stoffe und Umwelthormone 43
- 49 VITALSTOFFE - WICHTIGE MIKRONÄHRSTOFFE FÜR DIE WECHSELJAHRE
 - Eisen 50
 - Jod 51
 - Kalzium 52
 - Magnesium 53
 - Omega-3-Fettsäuren 54
 - Selen 54
 - Vitamin-B-Komplex 55
 - Vitamin C 58
 - Vitamin E (Tokopherole) 60
 - Zink 60
- 63 DIE EINNAHME VON HORMONEN - UNBEDINGT NOTWENDIG ODER EHER NICHT?
 - Hormonersatztherapie - Chancen und Risiken 63
 - Die Pille zur Behandlung perimenopausaler Beschwerden? 65
 - Bioidentische Hormontherapie 68
- 71 PRAXISTEIL
- 73 HEILPFLANZEN MIT HORMONÄHNLICHER WIRKUNG
 - Frauenmantel 75
 - Granatapfel 79
 - Hopfen 84
 - Lein 89
 - Mönchspfeffer 92
 - Rhapontik-Rhabarber 97
 - Rotklee 100
 - Salbei 103

Sojabohne 107
Traubensilberkerze 111
Wilder Yams 115

119 MASSNAHMEN ZUR LINDERUNG TYPISCHER WECHSELJAHRESBESCHWERDEN

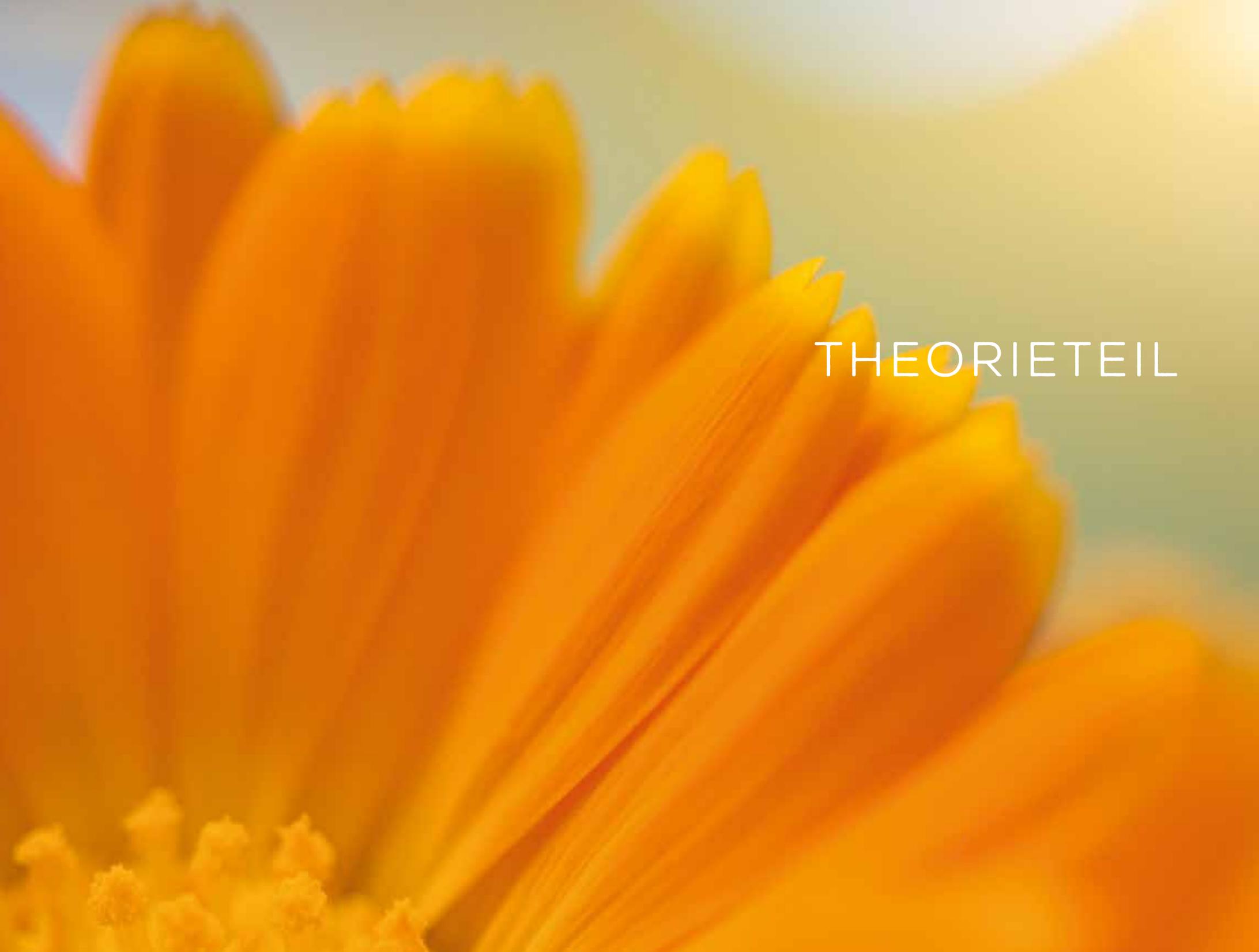
Bindegewebsschwäche 119
Blasen- und Scheideninfektionen 125
Versiegende Blutungen, Zyklusschwankungen 141
Zu starke und zu lange Blutungen 147
Brustschmerzen, gutartige Erkrankungen der Brust 154
Erschöpfung, geringe Belastbarkeit 164
Gewichtszunahme 171
Hautprobleme und Haarausfall 178
Herz- und Gefäßerkrankungen 189
Hitzewallungen, Schweißausbrüche 203
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen – Brain Fog 209
Krämpfe und Schmerzen im Unterleib 213
Leberbeschwerden 218
Libidoverlust 225
Muskel- und Gelenkbeschwerden 232
Osteoporose 236
Schlafstörungen 243
Stimmungstiefs, Ängste, Altersdepression 252
Trockene Schleimhäute 261
Verdauungsstörungen, Darmträgheit und Blähungen 268

277 ESSEN FÜR DIE HORMONBALANCE VON A BIS Z

Apfel-Leinsamen-Quark 277
Fit mit Birchermüsli 278
Brombeerfruchtgrütze 278
Bärlauchpaste 279
Brennnesselfrüchte 279
Brennnessel-Pesto 280

Energiespendendes Brennnesselgemüse 280
Grünes Brennnessel-Süppchen 281
Brennnessel-Tomaten-Salat 281
Brunnenkressesalat 282
Grüner Detox-Smoothie 282
Grüner Eistee 283
Essigtrunk mit Kapuzinerkresse 283
Hühnersuppe mit Ginseng 284
Quark mit Leinöl und Pellkartoffeln 285
Leinsamenmehl oder -schrot 285
Löwenzahnsalat 286
Rotklee-Pesto 286
Safran-Dip 287
Salbeiessig 287
Kurkuma-Latte 288
Maca-Smoothie 288
Moon Milk mit Ashwagandha 289
Schlehensaft 289

292 LITERATURVERZEICHNIS
295 STICHWORTVERZEICHNIS
302 DANK
303 DIE AUTORIN

A close-up photograph of a bright yellow flower, likely a sunflower, with its petals in sharp focus. The center of the flower, showing the yellow stamens, is visible in the bottom left corner. The background is a soft, out-of-focus mix of light blue and yellow. The text 'THEORIETEIL' is overlaid in white, uppercase, sans-serif font on the right side of the image.

THEORIETEIL

WEIBLICHE HORMONE – EINE INDIVIDUELLE ANGELEGENHEIT

Vielleicht fragen Sie sich, was Hormone eigentlich sind und welchen Einfluss sie auf den Körper haben? Der Begriff Hormon ist griechischen Ursprungs (altgriech. »hormán«) und kann mit »in Bewegung setzen, antreiben« übersetzt werden. Genau das tun Hormone in unserem Körper. Es sind biochemische Botenstoffe, die dafür sorgen, dass Organe und Zellen miteinander kommunizieren können. Von der Jugend bis ins hohe Alter sind sie für die geistige und körperliche Gesundheit entscheidend. Selbst in sehr geringer Menge haben Hormone eine große Wirkung. Wir spüren sie, wenn wir verliebt sind; dann schlägt das Herz höher, wir fühlen Schmetterlinge im Bauch, und die Sinne sind geschärft. In Umstellungsphasen können sie uns durchaus zu schaffen machen, beispielsweise wenn sich der Körper in der Pubertät oder in den Wechseljahren verändert. Sie sorgen für Lebensfreude, Motivation, Kraft und Vitalität, sie regulieren den Schlaf-Wach-Rhythmus, Hunger und Durst, steuern unsere Sexualität und Zeugungsfähigkeit, haben einen Anti-Aging-Effekt und beeinflussen viele weitere Funktionen wie Knochenwachstum, Stoffwechsel, Atmung und Blutdruck. Männer und Frauen haben grundsätzlich die gleichen Hormone, allerdings in unterschiedlicher Konzentration. Deshalb haben auch Männer Östrogene und Frauen das männertypische Hormon Testosteron.

Das Hormonsystem ist hierarchisch ausgelegt und wird durch den Hypothalamus im Zwischenhirn als oberste Instanz gesteuert. Direkt mit dem Hypothalamus in Verbindung steht die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse). Sie liegt gut geschützt in einer Vertiefung des Schädelknochens in Höhe der Augen und ist nur so groß wie eine Kirsche, erfüllt aber wichtige Aufgaben. Zusammen mit dem Hypothalamus erkennt sie, wo Hormone im Körper fehlen, und kann die Hormonproduktion bedarfsgerecht ankurbeln oder umgekehrt bremsen. Weiterhin steuert sie Funktionen wie den Energie-, Wärme- und Wasserhaushalt, den Herzschlag, die Urinausscheidung, Schlaf, Hunger und Durst. Sogenannte endokrine Drüsen (griech. »endo« für »innen«, »krinein« für »abscheiden«) bilden die Mehrzahl der Hormone und geben sie direkt ins Blut ab. Zu den endokrinen Drüsen zählen auch die Eierstöcke, in denen in erster Linie die weiblichen Hormone gebildet werden. Über den Blutkreislauf werden Hormone an alle Organe verteilt und entfalten dort ihre Wirkungen. Wenn Hormone an ihre Zielzelle binden, funktioniert dies mithilfe des Schlüssel-Schloss-Prinzips. Das bedeutet, dass die Hormone wie ein Schlüssel zum Rezeptor an der Zellmembran, dem Schloss, passen. Durch Bindung des Hormons an den Rezeptor erfolgt in der Zielzelle eine bestimmte Wirkung.

Hormonelle Fehlregulationen sind stark verbreitet und werden durch vielfältige Belastungen in unserer Umwelt begünstigt. Jedes »Zuviel« oder »Zuwenig« an Hormonen kann den Körper durcheinanderbringen. Lesen Sie dazu auch die Hinweise im Kapitel »Umwelthormone« ab Seite 43. Hormone sind eine individuelle Angelegenheit und schwanken gerade in den Wechseljahren sehr stark. Zudem sind sie vom Zeitpunkt des Menstruationszyklus abhängig. Das Hormonsystem ist hochkomplex und fein abgestimmt. Sogenannte Regelkreise steuern die Bildung der meisten Hormone. Dabei stimulieren oder bremsen sich verschiedene Hormondrüsen gegenseitig. Vereinfacht ausgedrückt, kann man dieses System mit den Zahnrädern eines mechanischen Uhrwerks vergleichen, weswegen es diagnostisch wenig Sinn ergibt, nur ein Hormon zu testen. Sie müssen in ihrer Gesamtheit interpretiert werden. Was für die eine Frau grenzwertig ist, kann für eine andere im guten Rahmen liegen. Bei der Betrachtung des hormonellen Status sollte die Frau als Gesamtheit und im klinischen Zusammenhang verstanden werden, wobei Faktoren wie das Alter und die Lebensumstände einzubeziehen sind, um die richtigen Schlüsse zu ziehen. Es braucht Erfahrung auf diesem Gebiet. Insofern ist es schwierig, von »normalen« Hormonwerten in den Wechseljahren zu sprechen.

SCHILDDRÜSENHORMONE

PROBLEM UNTERFUNKTION

Durch die Veränderungen im Hormonhaushalt von Frauen in den Wechseljahren wird seit einigen Jahren vermehrt auch ein Blick auf die Schilddrüse geworfen. Generell lässt sich sagen, dass Schilddrüsenerkrankungen bei Frauen im Vergleich zu Männern deutlich häufiger sind und mit dem Alter zunehmen. Die Schilddrüse ist so etwas wie der hormonelle Taktgeber für den Stoffwechsel. Die Schilddrüsenhormone regulieren Körpertemperatur, Herzfrequenz, Blutdruck, Verdauung, Leberfunktion und aktivieren den Stoffwechsel. Die wichtigsten Schilddrüsenparameter sind folgende:

- **Thyreoida-stimulierendes Hormon (TSH):** TSH wird im Hypophysenvorderlappen (Adenohypophyse) gebildet und regt die Produktion von Schilddrüsenhormonen in der Schilddrüse an, daher die Bezeichnung. Die Referenzwerte schwanken von Labor zu Labor und liegen im Bereich zwischen 0,40 und 4,0 mU/l, bei Frauen um das 65. Lebensjahr herum werden Werte bis 7 mU/l toleriert.
- **Trijodthyronin (T₃):** T₃ wird in der Schilddrüse gebildet. Die Referenzwerte für freies T₃ (fT₃) liegen im Bereich zwischen 2,0 und 4,4 pg/ml.
- **Thyroxin (T₄):** T₄ wird ebenfalls in der Schilddrüse gebildet. Die Referenzwerte für freies T₄ (fT₄) liegen im Bereich zwischen 0,8 und 1,8 ng/dl.

Bei den Untersuchungen werden in der Regel nur die freien, also wirksamen T₃- und T₄-Werte bestimmt, daher der Zusatz f vor den Referenzwerten. In den Naturheilpraxen werden die TSH-Werte meist kritischer betrachtet. Zielwert bei einer Neigung zu Kropf/Struma oder bei Schilddrüsenknoten ist ein TSH-Wert um 1 mU/l ($\pm 0,1$ – $0,2$ mU/l). Eine Tendenz zu einer Schilddrüsenunterfunktion besteht bereits ab einem TSH-Wert $> 1,5$ mU/l, bei einem TSH-Wert $< 0,5$ mU/l besteht die Tendenz zur Schilddrüsenüberfunktion. TSH ist ein Hormon der Adenohypophyse und bewirkt in der Schilddrüse eine vermehrte Produktion von T₃ und T₄. Durch Anwesenheit von viel T₃ und T₄ wird die TSH-Ausschüttung wieder herunterreguliert.

Beschwerden wie Müdigkeit, Schwitzen, Haarausfall, Gewichtszunahme und Schlaflosigkeit sind nicht zwingend Symptome der Geschlechtshormone, sondern können auch durch den Einfluss schwankender Schilddrüsenhormone bedingt sein. Hinzu kommt, dass eine Schilddrüsenerkrankung Wechseljahresbeschwerden verstärken kann. Es empfiehlt sich eine Blutuntersuchung beim Arzt. Die Werte von TSH, fT₃, fT₄, ein Ultraschall der Schilddrüse und unter Umständen eine Szintigrafie geben Aufschluss über die Funktion der Schilddrüse. Ärzte verschreiben bei einer Unterfunktion Hormontabletten, die zu Beginn der Behandlung niedrig dosiert und nach individuellem Bedarf gesteigert werden sollten. Der Wirkstoff heißt Levothyroxin/L-Thyroxin (T₄).

In naturheilkundlichen Praxen mit einem Schwerpunkt auf natürlichen Hormontherapien können Sie schilddrüsenbedingte Beschwerden gut behandeln lassen, sofern diese noch nicht zu stark ausgeprägt sind. Da Hormone schon im Pikogramm-Bereich wirksam sind – wir sprechen hier von 1/1 000 000 000 000, also einem Billionstel Gramm –, zeigen homöopathische Mittel bei einer Schilddrüsenunterfunktion eine gute Wirksamkeit. Häufig reicht eine D4-Verordnung in Form von Globuli, z. B. T4 D4 Globuli (Markt-Apotheke Greiff), 10 Globuli am Morgen, oder Thyreoidea Ferrum Globuli (WALA), 1- bis 2-mal täglich 5–10 Globuli.

Eine Schilddrüsenunterfunktion bessert sich auch, wenn die Progesteron- und Eisenwerte gut eingestellt sind. Vorsicht gilt bei der Wahl der Nahrungsmittel, denn der häufige Genuss von Kohlgerichten und Soja kann eine Kropfbildung begünstigen.

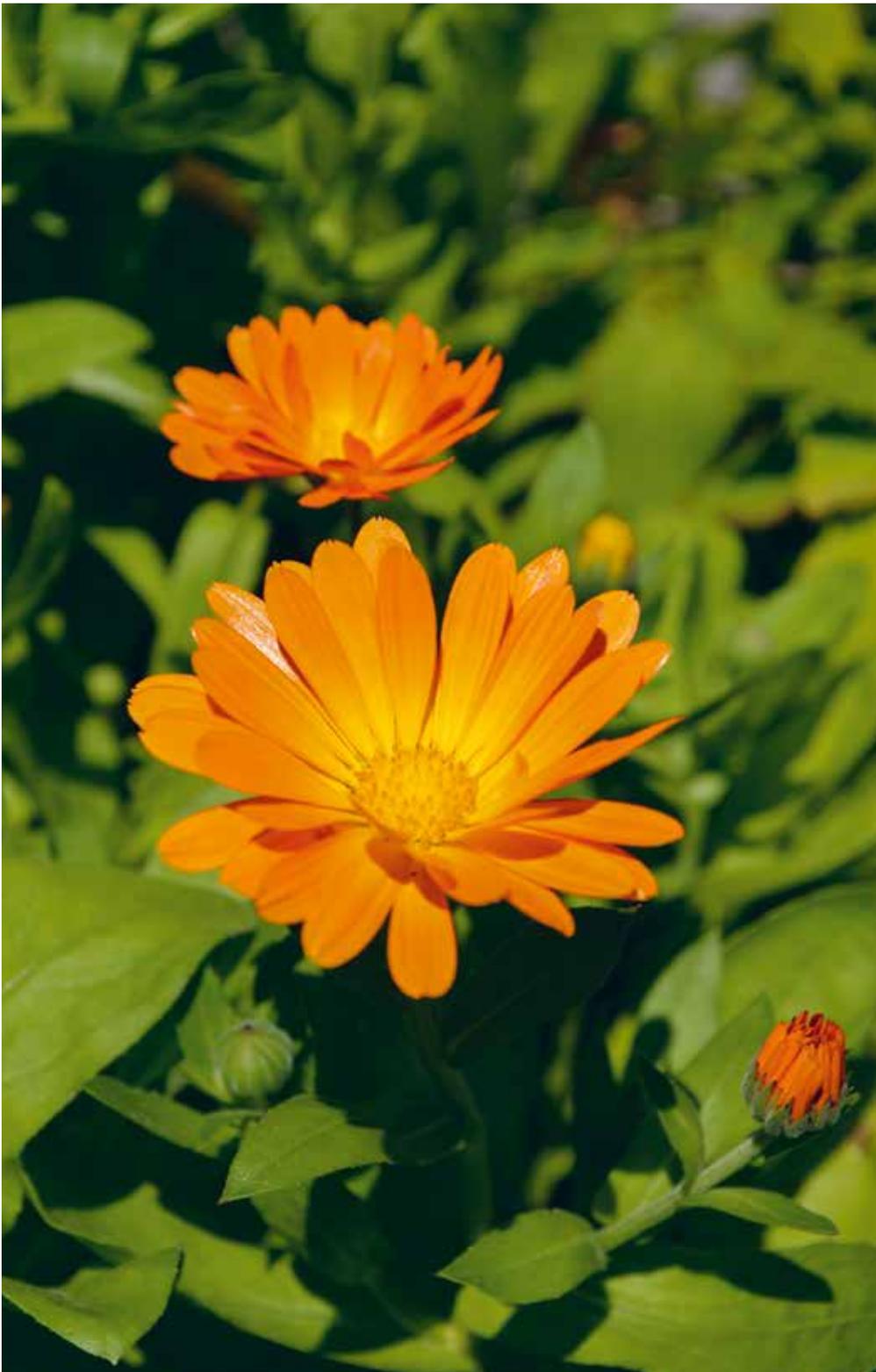
Im Pflanzenreich gibt es keine eigentlichen »Schilddrüsenpflanzen«. Es gibt aber jodhaltige Pflanzen wie den Blasentang (*Fucus vesiculosus*) oder die Kelp-Alge, die zur Stoffwechselaktivierung bei Neigung zu Übergewicht infolge Schilddrüsenunterfunktion helfen können, z. B. Krophan Blasentangentabletten (Repha) in Kombi mit L-Tyrosin Kapseln (Pure Encapsulations).

Hauptursache einer **Schilddrüsenunterfunktion** ist heutzutage die Hashimoto-Thyreoiditis. Im entzündlichen Stadium dürfen keine Jodgaben verabreicht werden. Die Schilddrüse kann aber mit Selen in Form von Paranüssen (täglich 2–3 Stück in guter Qualität essen) unterstützt werden oder mit einem lokal aufgetragenen Schilddrüsenbalsam, z. B. SD-Direktbalsam 2-hypocontrol (Markt-Apotheke Greiff), beruhigt werden.

Weitaus seltener liegt eine **Schilddrüsenüberfunktion** vor, die ärztlicherseits mit Schilddrüsenhormonblockern, einer Radiojodtherapie oder

A close-up photograph of several white daisies with bright yellow centers. The flowers are in various stages of bloom, and the background is a soft, out-of-focus field of more daisies under a bright sky. The overall mood is peaceful and natural.

PRAXISTEIL



Je nach Ausprägung ist eine mehrtägige Kur mit Milchsäurezäpfchen oder oral eingenommenen Milchsäurepräparaten angeraten. Die Anwendung sollte vorzugsweise vor dem Schlafengehen erfolgen.

Präparate: z. B. KadeFlora Milchsäurekur Vaginalgel (Dr. Kade), OMNi-BiOTiC Flora plus Portionsbeutel zur oralen Anwendung (Institut Allergosan)

Ausreichend trinken

Auch wenn das Wasserlassen schmerzt und die Blase ständig gereizt ist: Es ist hilfreich, die Harnwege zu spülen, um so einen Teil der Bakterien auszuspülen und die Keimlast zu verringern. Gut geeignet sind Wasser und ungezuckerte Kräutertees (Birke, Acker-Schachtelhalm). Sorgen Sie über den Tag verteilt für eine Flüssigkeitszufuhr von rund 2 l.

Viele Betroffene neigen bei einer Reizblase dazu, so wenig wie möglich zu trinken, um nicht ständig auf die Toilette zu müssen. Nur verstärkt ein stark konzentrierter Harn den Harndrang, da dieser stark reizend wirkt. Rund 1,5–2 l Wasser täglich sind bei Reizblase empfehlenswert. Ungünstig sind hingegen kohlenstoffhaltige Getränke, Kaffee, schwarzer Tee und Alkohol, da sie die Blase und Harnwege zusätzlich reizen. Sie sollten bei Reizblase möglichst vermieden werden.

D-Mannose

D-Mannose ist ein natürlicher Einfachzucker zur Behandlung von Blasenentzündungen. Er wird aus Mais, Birkenrinde oder Milch gewonnen und gelangt als Trinkgranulat unverändert in die Blase. Dort lagert sich D-Mannose an die Härchen der entzündungsverursachenden Escherichia-coli-Bakterien an und ummantelt sie auf diese Weise, sodass die Erreger nicht mehr an die Blasenschleimhaut andocken können. Es entsteht eine stabile Verbindung von Bakterien und D-Mannose, die über den Urin aus der Blase ausgeschwemmt wird.

Nach der Einnahme von D-Mannose sollte 1 h nichts getrunken werden, damit der Zucker ausreichend lange in der Blase verbleibt und wirken kann. Anschließend sollten Sie viel trinken, um die Urinausscheidung zu fördern.

Präparate: z. B. Femannose N Portionsbeutel (MCM Klosterfrau), Cranberry Mannose Complex Portionsbeutel (Iceberg)

STICHWORT- VERZEICHNIS

- Seyed Hashemi M, Namiranian N, Tavahen H, Dehghanpour A, Rad MH, Jam-Ashkezari S, Emtiazy M, Hashempur MH. Efficacy of pomegranate seed powder on glucose and lipid metabolism in patients with type 2 diabetes: a prospective randomized double-blind placebo-controlled clinical trial. *Complement Med Res.* 2021; 28(3): 226–233.
- Štulíková K, Karabín M, Nešpor J, Dostálek P. Therapeutic perspectives of 8-prenylnaringenin, a potent phytoestrogen from hops. *Molecules.* 2018; 23(3): 660.
- Tang S, Du Y, Oh C, No J. Effects of soy foods in postmenopausal women: a focus on osteosarcopenia and obesity. *J Obes Metab Syndr.* 2020; 29(3): 180–187.
- Wang D, Özen C, Abu-Reidah IM, Chigurupati S, Patra JK, Horbanczuk JO, Józwiak A, Tzvetkov NT, Uhrin P, Atanasov AG. Vasculoprotective effects of pomegranate (*Punica granatum* L.). *Front Pharmacol.* 2018; 9: 544.
- Wei P, Liu M, Chen Y, Chen DC. Systematic review of soy isoflavone supplements on osteoporosis in women. *Asian Pac J Trop Med.* 2012; 5(3): 243–248.
- Werner M, von Braunschweig R. *Praxis Aromatherapie: Grundlagen – Steckbriefe – Indikationen.* 6. Aufl. Stuttgart: Haug; 2020.
- Wichtl M, Blaschek W (Hrsg.). *Wichtl – Teedrogen und Phytopharmaka: Ein Handbuch für die Praxis.* 6. Aufl. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2016.
- Wuttke W, Seidlová-Wuttke D, Jarry H, Natalya Artymuk N. Der Stellenwert des Mönchspfeffers (*Vitex agnus-castus*) in der gynäkologischen *Endokrinologie.* *Z Phytother.* 2010; 31(6): 294–298.
- Yang S, Sun Y, Kapilevich L, Zhang X, Huang Y. Protective effects of curcumin against osteoporosis and its molecular mechanisms: a recent review in preclinical trials. *Front Pharmacol.* 2023; 14: 1249418.
- Zamani M, Neghab N, Torabian S. Therapeutic effect of *Vitex agnus castus* in patients with premenstrual syndrome. *Acta Med Iran.* 2012; 50(2): 101–106.

A

- Achillea millefolium* 148, 216, 221
Acker-Schachtelhalm 120, 238
Acker-Schachtelhalmbad 123
Acker-Schachtelhalmtee 123
Acker-Schachtelhalmumschlag 123
Ackerstiefmütterchen 180
Acrylamid 44
Actaea racemosa 111, 204
Adaptogen 164
Aesculus hippocastanum 197
Alchemilla vulgaris 75, 121, 159
Alkoholverzicht 222
Allium
 sativum 195
 ursinum 197
Aloe, Echte 263
Aloe vera 263
Alpha-Linolensäure 54
Altersdepression 252
Altersflecken 178
Aluminiumsalze 47
Anaphrodisiakum 92
Androgene 27
Angelica archangelica 255
Angelikaöl in der Duftlampe 260
Angelikawurzelräucherung 260
Ängste 252
Anis 272
Antibabypille 66
Antioxidanzien 169
Apfelessig 175, 275
Apfel-Leinsamen-Quark 277
Aphrodisiakum 106, 227
Aromatase 27
Artemisia vulgaris 142

- Arteriosklerose 191
Augentrockenheit 262
Augentrost 262
Ausdauertraining 123, 177
Avena sativa 250

B

- Baldrian 246
Bärlauch 197
Bärlauchpaste 279
Beckenbodentraining 123, 138
Beifuß 142
Beifußtee 146
Beinwell 239
Belastbarkeit, geringe 164
Belastungsinkontinenz 120
Benzophenone 48
Betula pendula 185
Bewegung 207, 223, 234, 243, 256
Bindegewebe 119
Bindegewebschwäche 119
Bindegewebsstärkung 78
Biopsie 156
Biotin 186
Birchermüsli 278
Birke 185
Bisphenol A 47
Bitterstoffe 174
Blaseninfektion 125, 127
Blasenschleimhaut, trockene 264
Blasensenkung 120
Blasentraining 138
Blutdruckmessung 192
blutdruckregulierender Tee 201
Bluthochdruck 190
Blutung