

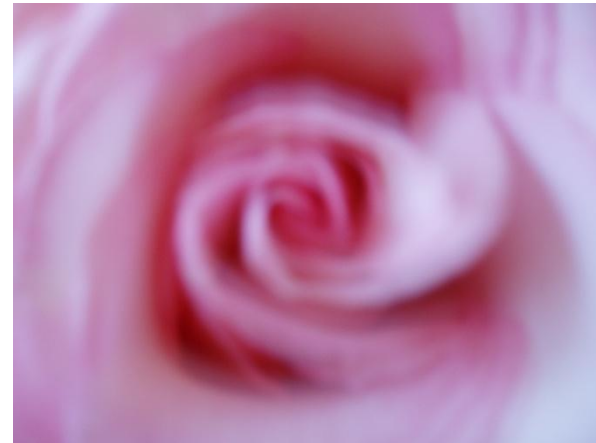


# Die Wechseljahre der Frau

Wechselhafte Zustände  
Weise Frauenkörper

# Bedeutung der Wechseljahre

- Zeit des Übergangs
- Zeit der großen Möglichkeiten
- bedeutsamer Entwicklungsschritt
- Keine Krankheit
- Entwicklungsprozess



# Bedeutung der Wechseljahre

- Ende der Gebärfähigkeit
- Veränderungen im Innen und Aussen
- Intensive Auseinandersetzung mit sich selbst
- Innenschau
- Standortbestimmung
- Aufbruchstimmung
- Weise Frauen



# Die Wechseljahre

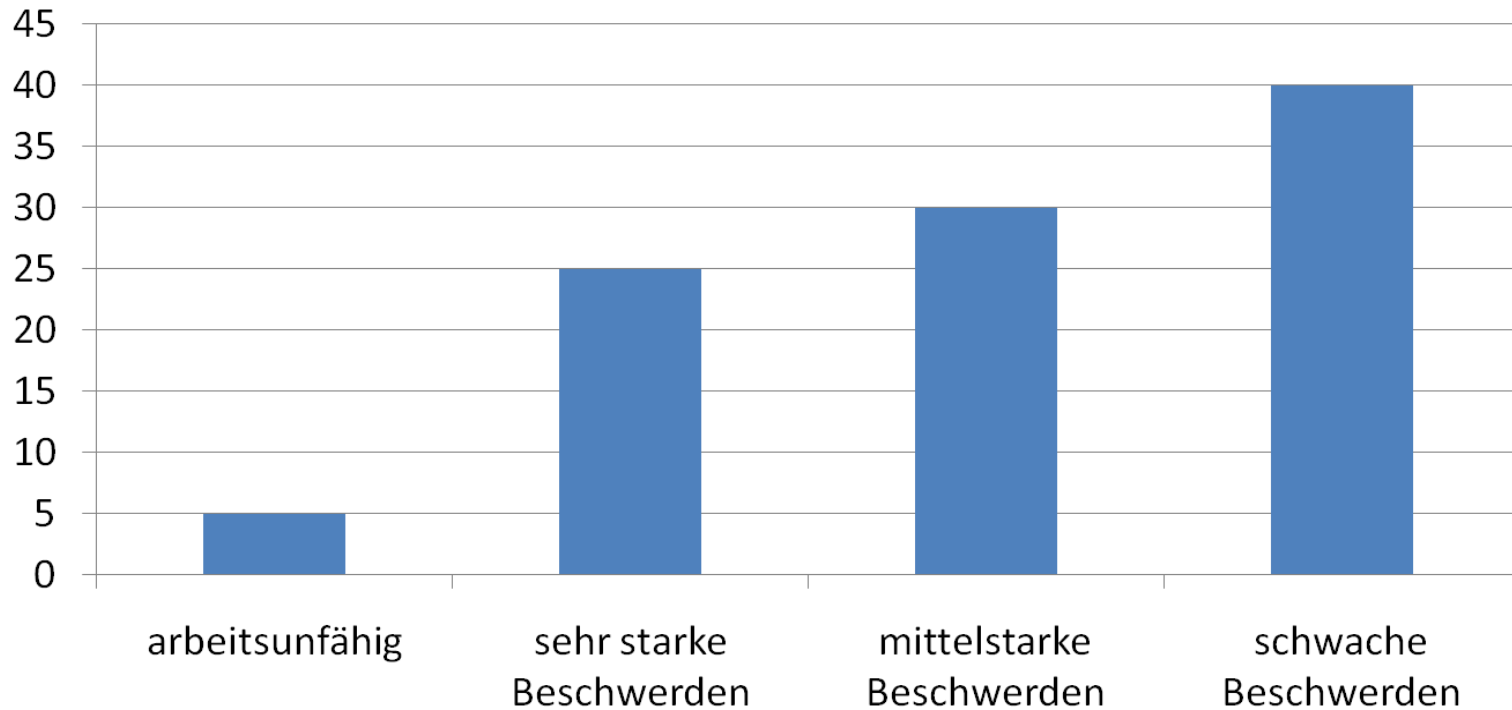
- **ca. ab dem 40. Lebensjahr – Beginn schleichend**
- 1/3 kaum Beschwerden,  
1/3 mäßige Beschwerden,  
**1/3 starke Beschwerden**
- **In Österreich heute:**  
**885.000 Frauen zwischen 45 und 60 Jahren**

Statistik Austria 2009



# Wechseljahre-Beschwerden

Angabe %



# Die Wechseljahre

## Risikofaktoren

- Übergewicht
- Rauchen
- Stress
- Bewegungsmangel
- Unachtsamkeit

# Der Lebensstil

## Säulen der Gesundheit

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Achtsamkeit



# Die Wechseljahre

WHO Empfehlung

## Das Klimakterium =

griech. *Stufenleiter*,  
*kritischer Zeitpunkt im*  
*Leben*

## Der Wechsel

## Die Midlifecrisis

Prämenopause

Perimenopause / *Klimakterium*

Postmenopause

Menopause

Klimakterium praecox



# Die Hormone

- **Östrogen**
- **Progesteron**
- **Testosteron**
- **Melatonin**
- **DHEA**
- **Somatotropin**
- **Pregnenolon**



# Hormontherapie

- Für manche Frauen absolut notwendig!
  - Große Verunsicherung – große Ängste
  - Individuell abgestimmte Therapie
  - **Genaue Diagnostik Voraussetzung:**
    - Anamnese: Befindlichkeitsstörungen analysieren
    - Labor: Hormonstatus und Basislaborwerte (z.B. Schilddrüse, Leber)
- Individuell, kurz und möglichst niedrig dosiert !**



# Hormontherapie

- Konsequenzen aus Befunderhebung
- Zyklische HRT
- Kontinuierliche HRT
- Monotherapie

**Applikation:** oral, transdermal, vaginal, i.m. Depot

Individuelle Dosis nach Symptomatik

Multivitamin-Mineralstoff- Produkt zusätzlich

Quelle:Dr.Haidinger Maria



# Wechseljahrsymptome

## Wechselprobleme können

- physische
- psychische
- soziale
- mentale

## Auswirkungen haben.

Was kann die Schulmedizin?

Was kann die Komplementärmedizin?

Was kann Frau selbst tun?



# Die Wechseljahreberatung

- **Ganzheitlich** orientierte Beratung, Begleitung und Unterstützung der Frau
- **Individuell** und maßgeschneidert
- **Unter Berücksichtigung der Lebensumstände / der aktuellen Lebenssituation**

**Wechseljahreberatung** ersetzt nicht den Besuch einer/s Ärztin/Arztes, kann aber eine gute Vorbereitung dafür sein.



# Wechseljahrsymptome

Diff.Dg. Diabetes, Herzerkr., Schilddrüse...

- Schlafstörungen
- Schweißausbrüche
- Hitzewallungen
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsschwäche
- Gedächtnisschwäche
- Sexuelle Lustprobleme
- Tränende Augen
- Kreislaufstörungen, Schwindel
- Gelenksbeschwerden
- „Herzklopfen“
- Haut-Schleimhaut-Trockenheit
- Gewichtszunahme
- Blasenschwäche
- Verdauungsprobleme



# WJ - Heilpflanzen

- Johanniskraut
- Passionsblume
- Melisse
- Lavendel
- Baldrian
- Salbei
- Frauenmantel
- Schafgarbe
- Rotklee.....
- Granatapfel
- Nachtkerze
- Keuschlamm –  
Mönchspfeffer
- Ginseng
- Katzenbartblätter
- Wilder Yam
- Dong Quai  
(chin.Brustwurz).....



# WJ - Heilkunde

- Sojaisoflavone
- Lignane
- Resveratrol
- Coenzym Q10
- L-Carnitin
- Omega 3 Fettsäuren
- Vit. C,B,E,D,F
- Vit. A,D,E,K
- Biothin (H)
- Magnesium
- Selen
- Eisen
- Zink
- Calcium



# WJ - Heilkunde

Natürliche gewachsene **Heilpflanzen** sind nicht harmlos, sondern als „Medikament“ zu sehen, weil sie auch so wirken !



# TCM - Wechseljahre

**Behandlung abhängig von:**

- 1. Verlauf**
- 2. Jahreszeit**
- 3. Alter**

Ständige Anpassung der Therapien

**Akupunktur, Ernährung, Arzneipflanzen**

**„An sich“ machen lassen z.B. Tuina**

Ohne Menstruation – Yin-Energie für geistige Entwicklung



# Ernährung in den Wechseljahren

**Morgens wie eine Kaiserin,  
Mittags wie eine Königin,  
Abends wie eine Bettlerin !**

Für eine gute Verdauung sorgen, damit Nährstoffe gut aufgenommen werden können.

Diäten sind nicht zu empfehlen für Kleinkinder, Jugendliche, Schwangere und Frauen im Wechsel!

(Rina Nissim)



# Ernährung in den Wechseljahren

- **Leberschwäche:**  
Kopfschmerzen – Verstopfung – Antriebslosigkeit -  
depressive Verstimmung
- **Entlastung durch Ernährung – Bitterstoffe**
- **Stärkung durch Leberwickel**
- **Heilfasten im Frühjahr – 14 Tage unter Anleitung**



# WJ Heilkunde

## Leinsamen:

- östrogenähnlich
- verdauungsfördernd
- Vorbeugung Herzinfarkt



# Ayurveda - Wechseljahre

- Drei Kräfte – Doshas – Vata-Pitta-Kapha
- Bestimmung des Konstitutionstyps
- Harmonisierung der Körperenergien
- Ernährung, Kräuter, Mineralien
- Bewegung
- Meditation
- Massagen



# Hildegard von Bingen

- **Aronwurzweein (Aruvin):** Schwermut, Melancholie, Wechselbeschwerden nervlich
- **Hirschzungenweein:** Wallungen
- **Bitterkräutertropfen:** bei leichter Ermüdbarkeit
- **Gewürzkekse**
- **Dinkel**



# Schüssler Salze

- Schüsslersalze sind Mineralsalze homöopathisch potenziert
- Nach Beschwerdebild und Antlitzanalyse



# Die Schönheit der Frauen

- Frieden schließen
- Ausstrahlung, Schönheit vs. Gesundheit
- Eigene Schönheit entdecken
- Sich gut pflegen
- Auf Essen – Trinken – Bewegung achten
- Gesichtsmassagen – Körpermassagen
- Gute Reinigung vorm Schlafengehen



# Bewegung in den Wechseljahren

- **Spazierengehen an der frischen Luft!**
- **Ausdauertraining 3x Woche**
- **Krafttraining 2x Woche**
- **Spaß an der Bewegung suchen und finden:**
  - Tanzen, Yoga, Schwimmen, Tai Chi, Qi Gong, Feldenkreis, Bauchtanz, Nuad, Walking,

„Bewegungsfreiheit“



# Bewegungs-Freiheit

## Beckenbodengymnastik

Elastizität – Kraft - Balance



# Meditation in den Wechseljahren

- Achtsamkeitsübungen
- Abschalten
- Still werden
- Entspannung
- Sinnerleben - Bewusstheit
- Autogenes Training
- Mandalas





## Die Wechseljahreberatung

Hinweis: Wechseljahre-Beratung ersetzt nicht den Besuch einer Ärztin / eines Arztes. Wechseljahre-Beratung ist professionelle ganzheitliche Beratung und keine Therapie. Eine eventuelle Anwendung von Empfehlungen geschieht ausschließlich durch die freie Entscheidung und in der Verantwortung der Klientin / des Klienten.



## Literaturliste

Dr.med. Christiane Northrup: Wechseljahre

Julia Onken: Feuerzeichenfrau

Feministisches Frauengesundheitszentrum Berlin: Wechseljahre

Anda Dinhopf: Frauenkräuter

Susanne Kitchenham – Annete Bopp: Beckenboden-Training