

Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

Modul 1 | Sind das denn wirklich schon die Wechseljahre?

Der Begriff WECHSELJAHRE beschreibt einen ganzen Lebensabschnitt und ist sehr dehnbar. Es ist eine sehr individuelle Zeit, die von jeder Frau anders erlebt wird und die auch bei jeder Frau zu einem anderen Zeitpunkt bzw. in einem anderen Alter einsetzt.

Wir haben alle unsere eigene Lebensgeschichte und wie du im Basic-Kurs bereits erfahren hat, gibt es sehr viele Umwelteinflüsse, die den Hormonhaushalt beeinflussen können und ziemlich oft sogar Symptome auslösen, die denen der Wechseljahre sehr ähnlich sind. Soviel kann ich dir aber dazu sagen: Wechseljahre – das beschreibt die Zeit der hormonellen Umstellung im Leben einer Frau, VOR und auch noch zu Beginn der Menopause. Und die Menopause beginnt dann, wenn keine Menstruation mehr vorhanden ist.

Wie schon gesagt, wann die Wechseljahre und schließlich die Menopause einsetzt, das ist sehr unterschiedlich. Aber ganz grob könnte man sagen, dass bei den meisten Frauen die Periode zwischen dem 50. und 54. Lebensjahr ausbleibt.

Je nach Vorgeschichte, je nach Belastung durch Schadstoffe und Xenoöstrogene, je nachdem, ob künstliche Hormone (Antibabypille) eingenommen wurden, beginnt sich der Körper zu verändern und im Schnitt lässt ab dem 45. Lebensjahr die Funktion der Ovarien (Eierstöcke) zunehmend nach. Obwohl von der Hypophyse weiterhin die Hormone FSH und LH ausgeschüttet werden, reifen in den Ovarien keine vollständigen Follikel (Eizellen) mehr heran. Dadurch nimmt auch die entsprechende Produktion von Östrogen und Progesteron langsam ab.

Sichtbar wird diese hormonelle Verschiebung meist durch unregelmäßige Menstruationszyklen. Bei vielen Frauen wird die Monatsblutung immer seltener, bis sie irgendwann gar nicht mehr auftaucht – einige Frauen haben aber auch zeitweise richtig heftige und starke Blutungen (darüber und wie man naturheilkundlich harmonisiert gibt es einen Extra-Abschnitt „Hypermenorrhoe“).

Später erst kommen die typischen Wechseljahres-Symptome wie Hitzewallungen, Ruhelosigkeit usw. hinzu – oft auch erst wenn die Menopause bereits eingesetzt hat. Und dann gibt es noch die Frauen – und glücklicherweise sind die immer noch in der

Mehrzahl – bei denen es überhaupt keine auffälligen Symptome gibt und der Wechsel vollzieht sich unbemerkt und beschwerdefrei.

Vielleicht bist du sogar erst Anfang 40 und bekommst bereits mitgeteilt, dass deine Symptome auf die frühzeitigen Wechseljahre hindeuten. Tatsächlich habe ich sogar Frauen unter 40 in meiner Praxis, mit dieser Diagnose.

Es gibt, meiner Meinung nach, unterschiedliche Gründe für diese frühen Beschwerden. Selten sind es Frauen mit familiärer Veranlagung, die tatsächlich schon relativ früh in den Wechseljahren sind und die Menopause sehr früh einsetzt. Oft aber sind es Frauen, die über sehr lange Zeit hormonell verhütet haben und also ihren natürlichen Monatszyklus damit unterdrückt hatten, oder es sind Frauen mit sehr starken Belastungen durch Umweltöstrogene.

In beiden Fällen kommt es zu einer **Östrogendominanz** und einem relativen Progesteronmangel, was Symptome mit sich bringen kann, wie z.B.

- Empfindlichkeit der Brüste vor der Periode,
- Auftreten von Allergien,
- Schilddrüsendysfunktion mit kalten Händen/Füßen,
- Haarausfall,
- häufige Kopfschmerzen,
- Ansatz von Fettgewebe an Bauch, Schenkeln, Hüften
- Myombildung,
- Wassereinlagerung im Gewebe,
- Sehstörungen,
- Schlaflosigkeit,
- Zyklusstörungen mit Zwischenblutungen und Schmierblutungen,
- Konzentrationsstörungen,
- Erschöpfung,
- Stimmungsschwankungen,
- Angst und innere Unruhe.

Ganz ähnlich sind die Symptome **zu Beginn der Wechseljahre**, denn auch hier liegt fast immer eine Östrogendominanz, ein relativer Progesteronmangel vor. Das Verhältnis dieser beiden Hormone ist einfach nicht so ausgewogen wie es sein sollte und es kommt zu Symptomen wie z.B.

- Brustspannungsgefühl,
- Hautveränderungen,
- Empfindungsstörungen in Armen und Beinen,
- Haarausfall,
- Kopfschmerzen,
- Gewichtszunahme hauptsächlich in unserer Körpermitte,
- Myome,

- Ödeme,
- Augen- und Sehstörungen,
- Schlafstörungen,
- Blutungsstörungen,
- Zyklusstörungen,
- Leistungsabfall,
- Erschöpfung,
- Müdigkeit,
- Depression,
- Reizbarkeit,
- Ruhelosigkeit usw.

Du siehst also die Ähnlichkeit und deshalb wird vielen jungen Frauen eingeredet, dass sie bereits in den Wechseljahren sind.

Es mag ja sein, dass sich einfach die Zeitspanne bei diesen Frauen stark verlängert bis sie in die Menopause kommen, aber du hast ja schon im Basic-Kurs erfahren, wie man durch gezielte Entgiftung, wie z.B. mit der Veganen Detox-Kur, die Umweltöstrogene senken und Beschwerden loswerden oder zumindest mildern kann.

Zur diagnostischen Abklärung nutze ich den Hormon-Speicheltest. Ein Test-Set für die Speichelgewinnung, mit genauer Anleitung kannst du dir direkt über den Link unter diesem Skript bestellen.

Den Test kannst du dann ganz einfach und stressfrei selbst zu Hause machen und anschließend an das Labor senden. Dabei hast du dann zusätzlich noch den Effekt, dass die Probengewinnung ohne Stressfaktor und in der Ruhephase vorgenommen wurde. Möchtest du anschließend das Testergebnis mit mir besprechen, so vereinbare ganz einfach einen Termin bei mir: entweder in meiner Praxis in Bad Nauheim oder per ZOOM.

-
- Was bedeutet der Begriff "Wechseljahre"?
 - Was sind oft die ersten Anzeichen für den Beginn der Wechseljahre?
 - Welche Unterschiede gibt es zwischen einer Östrogendominanz und ersten Beschwerden der Wechseljahre?

Hinweis:

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.