

Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

Modul 4/6 | Wo bleibt die Lust? Trockene Schleimhäute.

Das Schreckensbild der vertrockneten alten Frau ist es oft, das uns Angst macht vor den Zeiten nach der Menopause. Dabei gibt es zwar Frauen, die durch den Mangel an Östrogen über trockene Schleimhäute (gerade im Bereich Auge, Mund und Scheide) berichten, aber das ist noch lange kein Grund, sich davor zu fürchten.

Es gibt viele Möglichkeiten, dies zu regulieren. Sind es hier fast immer die Östrogene – besonders das Östriol -, die einen kleinen Schubs benötigen, so kann man beispielsweise auch mit der Ernährung schon viel erreichen.

Unter anderem hat **Leinsamen** eine sehr gute Wirkung gezeigt. Er „durchfeuchtet“ sozusagen die Schleimhäute. Zu empfehlen ist dreimal täglich einen Esslöffel Leinsamen zusammen mit einem Glas Wasser zu sich zu nehmen, oder auch morgens als Beigabe ins Müsli. (wichtig: viel trinken)

Aber beachte bitte: Geschroteter Leinsamen oxidiert sehr schnell, deshalb nur frisch geschrotet verwenden oder als Granulat „Linomel“ (im Reformhaus erhältlich). **Leinöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren.** Diese sind Radikalfänger, die u. a. den Zellstoffwechsel anregen.

Trockenheit der Augen kann kurzfristig mit Augentropfen (sogenannten künstlichen Tränen) gelindert werden. Mit der richtigen naturheilkundlichen Behandlung sollte das hormonelle Gleichgewicht aber bald wieder ausbalanciert sein und die Beschwerden verschwinden.

Bei **Trockenheit im Scheidenbereich** wird das Gleitvermögen der Scheide deutlich herabgesetzt, wodurch es beim Intimverkehr zu Schmerzen und Verkrampfungen kommen kann. In der Folge können Angst und starke Abneigung gegenüber körperlicher Nähe hinzukommen. Für ein weiterhin genussvolles und unbeschwertes Intimleben werden verschiedene Ovula, Vaginalzäpfchen oder auch Ölmischungen angeboten.

Es gibt Apotheken und Anbieter die sich auf Naturheilkunde für Frauen spezialisiert haben – teilweise kann man auch über einen Internet-Shop, wunderbare Produkte beziehen, u.a. ein Lotusöl - für die wohltuende Intimpflege das u.a. Rosengeranienöl, Muskatellersalbei, Ylang Ylang und Nachtkerzenöl enthält – oder Rosenzäpfchen (nach Margret Madejski) mit Frauenmantel und Rosenöl, sie schützen die Vaginalflora

und dienen ebenfalls als duftendes Gleitmittel --- oder Rosenzäpfchen mit Rotklee, sie lindern die starke Trockenheit der Vagina. Limes Apotheke in Pohlheim: www.limes-apotheke.net

In der homöopathischen Behandlung können, neben einer konstitutionellen oder miasmatischen Therapie, u. a. folgende Arzneimittel hilfreich sein:

- Lycopodium
- Natrium muriaticum
- Pulsatilla
- Sepia.

Beachte dazu aber auch noch den Extra-Abschnitt über die **Homöopathie in den Wechseljahren**.

Wir haben homöopathisch aber auch die Möglichkeit ganz gezielt mit einem natürlichen, homöopathischen Östriol D4 als Globuli-Gabe oder auch als Scheiden- oder Augengel den Hormonhaushalt zu unterstützen. Du bekommst es in der Marktapotheke Greiff: www.marktapotheke-greiff.de

Fehlende Libido und keine Lust auf sexuelle Aktivität ist ein Phänomen, das nicht nur uns Frauen in den Wechseljahren betreffen kann. Auch junge Frauen und natürlich auch Männer können solche Phasen durchlaufen, denn nicht nur hormonelle Schwankungen können unsere sexuelle Interesselosigkeit verursachen.

Auch zu viel Stress und Anspannung, Erschöpfung, Erkrankungen usw. können eine fehlende Libido zur Folge haben.

Gerade dann, wenn sich in unserem Körper so einiges verändert, brauchen wir Frauen einen verständnis- und rücksichtsvollen Partner, um eine entspannte und lustvolle Sexualität zu leben. **Sprich mit deinem Partner über deine Bedürfnisse und Wünsche, über das was in dir vorgeht, was dich ängstigt und bewegt.** Findet gemeinsam jetzt vielleicht einen ganz neuen vertrauensvollen und innigen Zugang in euer Liebesleben.

In der homöopathischen Behandlung können, neben einer konstitutionellen oder miasmatischen Therapie, u. a. folgende Arzneimittel hilfreich sein:

- Lachesis
- Lycopodium
- Natrium muriaticum
- Ovininum
- Sepia u.v.a.

Es gibt aber auch eine sehr schöne **Lust-Teemischung**, mit Heilkräutern die deine Sinnlichkeit neu erwecken können, sie fördert die Durchblutung und weckt die Lust mit: Yohimberinde, Dalmianablättern, Rosmarin, Gänsefingerkraut, Rosenblüten und Zimtrinde. (www.limes-apotheke.net)

Oder auch folgende **Damiana-Mischung**:

- 3 Teel. Damianakraut
- 1 Teel. Orangenblüten
- 2 Teel. Pfefferminze

1-2 Teel. der Mischung mit ¼ l kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen – eventuell mit etwas Honig süßen.

Maca – eine peruanische Heilpflanze, aktiviert die Libido und steigert die Energie. Man bekommt Maca in unterschiedlichen Kapseln.

Der Granatapfel galt schon immer als Symbol für Weiblichkeit, ewige Jugend, Attraktivität, Fruchtbarkeit und Liebe – es ist jetzt vielleicht an der Zeit ihn zu deiner Lieblingsfrucht zu machen. Granatapfelextrakt gibt es aber auch in Kapselform und in verschiedenen Nahrungsergänzungsmitteln.

Frage dich:

- Kannst du mit deinem Partner über deine Ängste, Sorgen und Wünsche sprechen?
- Gibt es zu viel Stress und Anspannung in deinem Leben?
- Trinkst du genug?

Links:

Limes Apotheke in Pohlheim: www.limes-apotheke.net

Marktapotheke Greiff: www.marktapotheke-greiff.de

Hinweis:

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