

## Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

### Modul 4/5 | Stimmungsschwankungen – himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt.

Kannst du dich noch an deine Pubertät erinnern? Nun bist du in der Zweiten angelangt und das kann die Stimmung schon ganz schön ins Schwanken bringen. Übermäßige Reizbarkeit, Depressive Verstimmungen, Ruhelosigkeit, die ganze Bandbreite kann hier möglich sein.

Da haben wir zum einen eine **übermäßige Reizbarkeit**, wie wir das oft auch in der prämenstruellen Phase kennen. Wenn wir kurz vor unserer Periode leicht aus der Fassung geraten sind und uns wieder einmal anhören mussten "bekommst du etwa wieder deine Tage, oder was ist mit dir los?"

Bei manchen Frauen ist diese Phase während der Wechseljahre und Menopause besonders lang andauernd und ausgeprägt. Für das Umfeld mag das nicht sehr angenehm sein. Aber wir sollten uns ruhig auch einmal fragen, ob es vielleicht auch wirkliche Gründe für diese Reizbarkeit gibt, die wir nur jahrelang und viel zu lange einfach so hingegenommen und unterdrückt haben. Weil wir Frauen nun mal viel hinnehmen und meist auf Ausgleich bedacht sind.

Doch nun sind wir reife, erwachsene Frauen, die endlich nicht mehr alles akzeptieren müssen und Ihre Meinung auch äußern – wenn es sein muss auch einmal in scharfem Ton.

Also schau genau hin! **Was macht dich so reizbar?** Und hole dir **therapeutische Hilfe**, wenn du selbst mit der Situation nicht klarkommst und dich überfordert fühlst.

So vieles verändert sich, wenn wir in die Menopause kommen, und das nicht nur in unserem Körper. Es ist meist auch eine Zeit, in der sich die ganze Lebens- und Familiensituation ändert. Vielleicht ist tatsächlich auch eine **Paartherapie** längst überfällig, oder es geht um deinen Beruf, deine Berufung, dann wäre ein **lösungsorientiertes Coaching** vielleicht auch hilfreich.

Eine Reizbarkeit des kompletten weiblichen Systems kann sich aber nicht nur in der Stimmung zeigen, sondern auch körperlich ausdrücken. **Eine körperliche Ruhelosigkeit** wird oft mit Muskelzuckungen und ruhelosen Beinen (den restless legs) beschrieben. Das nehmen wir meistens erst wahr, wenn wir zur Ruhe gekommen sind, abends auf dem Sofa oder nachts im Bett, was dann wiederum mit Schlafstörungen verbunden sein kann.

Nach diagnostischer Abklärung durch deinen Arzt, solltest du auch deine Versorgung mit Mineralien und Vitaminen überprüfen. Besonders ist hier auf den Magnesiumhaushalt zu achten. Versorge deinen momentanen erhöhten Bedarf mit hochwertigem Magnesium-Citrat, oder einem natürlichen Magnesium/Calcium Präparat, eventuell auch mit Zink. Lasse dich beraten und achte außerdem auf eine vitalstoffreiche Ernährung.

Wenn aber in deinem Leben alles genauso läuft, wie du es dir wünschst und du keine Gründe für eine Reizbarkeit finden kannst, dann lass dir mit den richtigen naturheilkundlichen Arzneimitteln helfen.

Außer der **natürlichen Hormontherapie**, die individuell für dich zusammengestellt wird, nachdem man einen Hormon-Speicheltest gemacht hat, gibt es wie immer die Alternativen von Homöopathie und Phytotherapie.

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

- ❖ Pulsatilla
- ❖ Nux vomica
- ❖ Sepia
- ❖ Tarentula
- ❖ Cimicifuga (*Das ist die Traubensilberkerze, die in einigen pflanzlichen Wechseljahresmitteln verwendet wird und leider von vielen Ärzten als Standardverschreibung genutzt wird – Vorsicht damit, denn sie sollte wirklich auch individuell zu dir passen und erst dann wirkt sie prima um das hormonelle Gleichgewicht herzustellen und Stimmungsschwankungen mit Reizbarkeit auszugleichen.*)

In der **Homöopathie gibt es keine Standardverschreibungen**, es wird immer ganz genau hingeschaut und individuell verschrieben. Im Modul sechs des Kurses erfährst du mehr darüber.

**Als ausgleichende Heilpflanzen**, entweder als Tee oder auch als pflanzliche Urtinktur, würde ich u. a. wählen:

- ❖ Kamille
- ❖ Lavendel
- ❖ Passionsblume

- ❖ Zitronenmelisse
- ❖ Gemmoextrakt Mammutbaum (Sequoia gigantea) – der auch bei zu viel Stress, Reizüberflutung und Erschöpfung wunderbar hilft.

Dann kann es aber sein, dass alles um dich herum nur noch grau und trostlos erscheint und dein Kopf sich anfühlt als wäre er wie in einer grauen Wolke umhüllt. Vielleicht bist du traurig und weißt überhaupt nicht warum? Es gibt kaum noch etwas, über das du dich freuen kannst, obwohl in letzter Zeit doch alles so gut war? Du kannst es dir selbst gar nicht erklären, aber auch dein Antrieb fehlt... du fühlst dich allein gelassen und ohne Perspektive....

**Bitte kläre mit deinem Arzt, ob es sich um hormonell bedingte, depressive Verstimmungen handelt**, um organische Ursachen oder um eine tieferliegende Depression, die psychologische Betreuung benötigt. Hole dir auf jeden Fall professionelle Hilfe!

Bei depressiven Verstimmungen haben wir in der Naturheilkunde durchaus Möglichkeiten, um dir wieder aus dem Stimmungstief zu helfen. Auch hier wäre es eine von vielen Möglichkeiten, nach einem Hormonspeicheltest, mit einer **natürlichen Hormontherapie** zu beginnen.

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

- ❖ Aurum
- ❖ Cimicifuga
- ❖ Ignatia
- ❖ Natrium muriaticum
- ❖ Sepia

Ich empfehle dir aber auf jeden Fall, durch eine erfahrene Homöopathin oder einen Homöopathen klären zu lassen, welche der homöopathischen Arzneimittel denn für dich im Moment wirklich das Beste ist.

Als stimmungsaufhellende Heilpflanze ist das **Johanniskraut** unschlagbar, während die **Passionsblume** zusätzlich für Harmonie und Herzensruhe sorgen kann.

Beides, das Johanniskraut und auch die Passionsblume bekommst du als Tee, in Tablettenform, oder als pflanzliche Urtinktur in Tropfenform.

---

Frage dich:

- Hast du viel zu lange Dinge hingenommen, die dir nicht gut tun?
- Bist du reizbar und traurig, weil du deine Gefühle immer unterdrückt hattest?
- Was möchtest du in deinem Leben verändern?

---

### **Links:**

**Sehr gute Urtinkturen**, z.B. Alchemilla und Wolfstrapp gibt es von der Firma CERES – in deiner Apotheke.

Gemmoextrakte u.a. von Dr. Koll <https://koll-biopharm.de/>

**Meditationen und Onlinekurse von Veit Lindau:** [www.homodea.de](http://www.homodea.de)

### **Hinweis:**

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