



WIE HILFT **HOMÖOPATHIE** IN DEN WECHSELJAHREN

Hitzewallungen und Schlafstörungen

Von Erika Bernlöhr / Heilpraktikerin

Aktuell durchleben rund acht Millionen Frauen in Deutschland die Menopause, das entspricht etwa jeder fünften Frau. Galt sie bisher als fruchtbar, fällt ihr Körper auf das hormonelle Niveau eines Kindes zurück. Denn die Östrogenproduktion in den Eierstöcken bricht um bis zu 90 Prozent ein. Aber auch andere Hormone, die an wichtigen Prozessen im Körper beteiligt sind, wie am Stoffwechsel, werden nicht mehr in so großen Mengen produziert, wie zum Beispiel die Schilddrüsenhormone.

Das Aussetzen der Regel in der Lebensmitte der Frau ist das eindeutige Signal, dass sich ihr Körper in den Wechseljahren befindet. Ein Drittel der Frauen im Klimakterium hat keine Beschwerden. Zwei Drittel leiden mehr oder weniger stark unter körperlichen und emotionalen Begleiterscheinungen. Sie klagen über Gelenk- und Knochenschmerzen, Libidoverlust,

Haarausfall, Gewichtszunahme, trockene Augen, Haarwuchs an der Oberlippe, Hitzewallungen und Schlafstörungen. Zu den körperlichen Turbulenzen gesellen sich oft auch seelische, die sich in Gemütsschwankungen aber auch in einer regelrechten Aufbruchstimmung äußern können. Anstatt die Menopause als lästiges Übel zu sehen, nutzen viele Frauen diese Phase als Chance. Achten wieder mehr auf ihre Gesundheit, starten neu durch, verwirklichen lang gehegte Pläne.

Die Homöopathie kann den Prozess des Klimakteriums begleiten und Beschwerden auf natürlichem Weg erfolgreich behandeln. Ein richtig gewähltes homöopathisches Mittel, ein sogenanntes Simile, regt die Selbstheilungskräfte der Frau an und ist somit auch eine natürliche Hormonregulation.

Hitzewallungen

Zweifellos hormonell bedingt sind die Hitzewallungen. Sie plagen die Frau kurz vor und zwei Jahre nach der letzten Blutung. Bis zu fünf Minuten lang können die Attacken andauern. Das Schwitzen geht oft in ein Frösteln über, weil der Schweiß schnell verdunstet und es so zu einer Abkühlung kommt. Tagsüber führen Hitzewallungen zu unangenehmen Situationen, wenn der Schweiß aus allen Poren bricht und die Röte ins Gesicht schießt. Nachts stören die Attacken den Schlaf. Viele Frauen fühlen sich am nächsten Tag sehr müde, erschöpft und unausgeglichen. Forschungen belegen, dass nicht so sehr der Hormonmangel für die Hitzewallungen verantwortlich ist, sondern Schwankungen im Hormonspiegel. Als Verstärker wirken psychische Faktoren, wie Ängste und Spannungen oder eine fettreiche und zuckerlastige Ernährung.

Folgende homöopathischen Mittel haben sich bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen gut bewährt:

1. Belladonna (Tollkirsche): Hier ist das zentrale Thema die Aufstauung vor allem im Kopf. Es kommt wie ein Flush die anstürmende Hitze. Der Kopf wird rot, heiß und schweißig. Die Schleimhäute sind trocken. Der Zustand ist häufig mit Schlafstörungen verbunden.
2. Glonoinum (Nitroglycerin): Anstelle von Blutungen tritt plötzlich eine heftige pulsierende Völle im Kopf ein mit hohem Blutdruck und Herzdruck. Plötzliches Schwitzen mit Schwindel, Ohnmacht und Übelkeit
3. Sanguinaria (Kanadischer Blutwurz): Die Hitzewallung ist stürmisch von oben nach unten mit intensivem Blutandrang zum Kopf, Hals und Gesicht. Im Bett hat sie brennende Hitze der Fußsohlen
4. Sepia (Tintenfisch): Pulsationen im gesamten Körper, heiße Hände und kalte Füße oder umgekehrt. Aufsteigende Hitzewellen gegen Abend, wie aus dem Wasser gezogen bei kleinster Anstrengung.
5. Cimicifuga (Traubensilberkerze): Die Hitzewallungen sind in Verbindung mit hämmernden Kopfschmerzen oder mit Schmerzen der Gelenke oder der Muskeln. Weiterhin hat sie eine nervöse Überempfindlichkeit
6. Acidum sulfuricum (Schwefelsäure): Hitzewallungen mit anschließender ausgeprägter Schwäche. Die Hitzewallungen sind besonders im Gesicht häufig verbunden mit Sodbrennen.
7. Sambucus nigra (Schwarzer Holunder): Die Blutungen sind unregelmäßig und übelriechend. Alles ist trocken: die Hitzewallungen aber auch die Nasenschleimhäute.



Schlafstörungen

Frauen im mittleren Alter erleben oft, dass sich ihr Schlafmuster ändert. Manche brauchen dann mehr Schlaf als je zuvor. Andere leiden unter Schlaflosigkeit und wiederum andere finden ihren Schlaf nicht mehr so erholsam wie zuvor. Als Ursache dieser Schlafstörung vermutet man sinkende und schwankende Östrogen- und/oder Progesteronwerte. Zu wenig Schlaf erhöht die Konzentration an Stresshormonen, was eine Kettenreaktion auslösen kann: Auf Dauer wirkt sich Stress störend auf den ohnehin schon durchgerüttelten Hormonhaushalt und auf das Immunsystem aus. Müdigkeit, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, geringere Leistungsfähigkeit und mangelnde Arbeitsmotivation stellen sich ein. Häufig stecken hinter diesen Beschwerden unverarbeitete und ungelöste Emotionen, die bearbeitet werden dürfen.

Ich empfehle unterstützende Maßnahmen zur Schlafverbesserung, bspw. Sport, Bewegung an der frischen Luft, Entspannungstechniken wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Tai Chi, Yoga oder Meditation.

Folgende homöopathische Mittel haben sich bei Schlaflosigkeit bewährt:

1. **Cimicifuga (Traubensilberkerze)**: Schlaflosigkeit durch grübeln, erwacht um 23 Uhr wie durch Schreck.



2. **Coffea (Kaffee)**: Schlaflosigkeit wegen geistiger Aktivität, Gedankenstrom und nervöse Erregbarkeit (wie nach einer Tasse Kaffee)



3. **Passiflora (Passionsblume)**: Schlaflosigkeit bei Sorgen und Überarbeitung. Passiflora erzeugt normalen Schlaf und wirkt beruhigend auf das Nervensystem



4. **Valeriana (Baldrian)**: Schlaflosigkeit durch nervöse Erregung. Gegen Morgen hellwach, wälzt sich umher.



Die Wahl der Potenz

Die Homöopathie unterscheidet in chronische und akute Behandlung. Die chronische Behandlung berücksichtigt neben den aktuellen Wechseljahresbeschwerden der Frau auch den gesamten Lebenslauf mit allen Erkrankungen, psychischen Erlebnissen und Symptomen. Das Anamnese-Gespräch bedarf Erfahrung und sollte von einer ausgebildeten Homöopathin geführt werden.

Für die Behandlung in Eigen-Regie, z.B. in einer akuten Situation, empfehle ich nur niedrige Potenzen, insbesondere, wenn sich die Frau nicht mit der Didaktik und Vorgehensweise der Homöopathie auskennt. D6-Potenzen zeigen auf jeden Fall eine gute Wirkung und schließen Behandlungsfehler (fast) aus.

Verabreichung in D6: Erste Gabe: 3 Globuli, 1-3 x täglich. Am besten aber nach Bedarf angewendet, d.h. die Arznei nur einnehmen, wenn auch eine Indikation, d.h. eine Notwendigkeit besteht.

Ist die Frau aber mit der Theorie der Homöopathie vertraut, kann sie höhere Potenzen in C30 wählen. Dabei bedarf es einer guten Beobachtungsgabe, wie häufig die Arzneien wiederholt werden dürfen. Denn eine zu häufige Gabe in C30 kann die Beschwerden sogar verschlechtern.

Verabreichung in C30: Erste Gabe: 3 Globuli in einem Glas Wasser auflösen. Nach dem Verrühren einen TL oder ein Schluck einnehmen. Bei Bedarf wiederholen, d.h. wenn nach einer Verbesserung sich wieder eine Verschlechterung einstellt. Die Gabe sollte dann aber modifiziert werden, d.h. vor jeder Arzneieinnahme sollte 10 x verrührt werden, da diese Maßnahme die Potenz verändert und die bessere Verträglichkeit erhöht.

In meine Praxis kommen auch Frauen, bei denen die Menstruation sehr unregelmäßig ist bzw. schon mehrere Monate ausgesetzt hat. Nach gründlicher Anamnese wird das Mittel der Wahl verabreicht, das sogenannte Konstitutionsmittel. Erfreulicherweise stellte sich oft wieder ein monatlicher Zyklus ein, Begleiterscheinungen verschwanden und das ganz natürlich.

Mein Ziel ist es, selbstverständlich in Übereinstimmung mit der Patientin, die Blutung so lange wie möglich zu erhalten. Ein regelmäßiger Zyklus stellt eine monatliche Entgiftung dar. Der Körper kann sich von schädlichen Stoffen befreien und sich wieder erneuern. Bleibt die Regel aus, entfällt auch die Reinigungsfunktion,

was zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Der Organismus muss erst lernen, andere Wege der Entgiftung zu finden. So gesehen, bekommt das Wechseljahre-Schwitzen als eine Art reinigende „Sauna“ eine ganz andere Bedeutung. Außerdem beeinflussen Östrogene positiv die Pumpleistung unseres Herzens, den Zucker- und Fettstoffwechsel sowie die Knochenbildung. Sie geben ein weibliches und jugendliches Aussehen. Sie verbessern die Zellverbindungen im Gehirn und schützen vor freien Radikalen. Deshalb ist es sinnvoll, die Östrogenwirkung so lange wie möglich zu erhalten bis der natürliche Prozess der Wechseljahre einsetzt.

Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess der Veränderung, Chancen und Neuordnung im Leben einer Frau, im Einklang mit ihren Bedürfnissen und ihrem Wohlbefinden. Ich vergleiche diese Wandlung mit der Blüte einer schönen Rose, die verwelkt. Daraus entsteht eine Hagebutte, die in ihrer leuchtend roten Farbe natürlich schön bleibt. Ihr Inneres birgt einen großen Schatz an wertvollen Vitaminen, Mineralien, Flavonoiden und Carotinoiden. Ein wunderbares Symbol für die Frau in der Lebensmitte, die Wissen, Lebenserfahrung und Weisheit ausstrahlt und so freudig, gelassen die neue Lebensphase begrüßen kann.

