

Beschwerden in den Wechseljahren

Unter Menopause versteht man das vollständige Ausbleiben der Menstruation. Mit Klimakterium benennt man die Phase im Leben einer Frau, in der sie den Übergang vom fruchtbaren zum nicht mehr fortpflanzungsfähigen Stadium macht. Spricht man von Beschwerden, die in diesen Jahren auftreten, so ist es am genauesten vom „**Klimakterischen Syndrom**“ zu reden.

Das mittlere Alter in Industrieländern in welchen Wechseljahrbeschwerden auftreten beträgt ca. 51 Jahre, jedoch sind die individuellen Unterschiede gross. Viele Frauen verspüren in diesem Lebensabschnitt gar keine Beschwerden. Für andere kann das Klimakterium die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Die häufigsten Symptome sind **Hitzewallungen, Trockenheit der Schleimhäute, Schweissausbrüche und emotionale Beschwerden wie Reizbarkeit, Nervosität, Ängstlichkeit oder Depression.**

Die **westliche Medizin** erklärt dieses Syndrom mit der abnehmenden Follikelaktivität der Eierstöcke, was zu einem **Östrogenmangel** führt. Als Therapie der Symptome wird daher v.a. eine Östrogenersatzbehandlung angewendet. Unter der künstlichen Gabe von Östrogen reduzieren sich oft die Beschwerden, jedoch ist diese Hormonsubstitution heute wegen der langfristigen Wirksamkeit und dem erhöhten Krebsrisiko sehr umstritten und bei vielen Frauen schlecht akzeptiert.

Aus Sicht der **Chinesischen Medizin** gehen diese Beschwerden immer auf die Reduzierung der „**Nieren-Essenz**“ in ihrem Yin- und/oder Yang-Aspekt zurück. Dieses Grundmuster hat allerdings viele Variationen aufzuweisen und es gilt eine Therapie einzuleiten, die dem Zustand der individuellen Frau entspricht. Häufig sind auch emotionale Belastungen wie Sorgen, Erregung und Angst v.a. wenn sie vor einem Hintergrund eines Lebensstils, der von Überarbeitung gezeichnet ist, auslösend.

Die **Therapie** basiert v.a. auf **Kräuterheilkunde**, da diese in der Lage ist eine „Nieren - Schwäche“ aufzubauen. Meist wird eine Grundrezeptur in Form von Tabletten angewendet, welche bei Bedarf durch eine individuelle Kräuterrezeptur unterstützt wird. Auch der Einsatz von westlichen Pflanzen ist sehr oft sinnvoll und ergänzt die Chinesische Therapie hervorragend.

Häufig lassen sich die Symptome deutlich lindern oder verschwinden ganz, ohne dass die Belastung unerwünschter Wirkungen in Kauf genommen werden muss.

Termine für eine Beratung können Sie an der Rezeption des Gesundheitszentrums vereinbaren. Die Therapie ist über die Zusatzversicherung „Alternativ“ gedeckt.

Naturarztpraxis Philipp Ehram

Kant. appr. Naturarzt für Traditionelle Chinesische Medizin & allg. Naturheilkunde

Gesundheitszentrum, Gewerbestrasse 3, 4416 Bubendorf Tel. 061 / 933 00 40