

## **Zum Thema „Wechseljahre“**

erschien 2016 in der Zeitschrift „Welt der Frau“ ein gut recherchierter, informativ geschriebener Artikel. Die Verfasserin Carola Malzner hat mir dafür einige Fragen gestellt, die ich ihr folgendermaßen beantwortet habe:

Liebe Frau Malzner,

ein bisschen über meine generelle Einstellung:

Sich selbst gut behandeln, eine Balance zwischen Aktivität und Ruhe finden, Selbstwertgefühl und Selbstliebe stärken, sich selbst in jeder Hinsicht nähren – damit kann man nicht früh genug beginnen.

Ich selbst habe eine ganzheitliche Sicht auf Körper, Seele und Geist und nach meiner Erfahrung können wir in Heilpflanzen gute Verbündete finden. Sehr viel machen auch genügend Bewegung und qualitätsvolle Ernährung aus.

Und ein achtsamer Umgang mit uns selbst, um draufzukommen, was uns unterstützen kann!

Es gibt keine Patentrezepte, jede Frau ist einmalig.

Die Zeit des Wechsels ist keine Krankheit, sondern kann eine unglaublich bereichernde Zeit sein, in der man schon viele Erfahrungen gesammelt hat und mögliche Symptome nützen kann, um sich zu fragen, wo neue Prioritäten und Lebensziele liegen, was man behalten und was man loslassen möchte.

Ich beginne mit Ihrem letzten Punkt, weil er für mich der wichtigste ist.

- **Generell – schon vor dem Beginn der Wechseljahre: Welche Kräuter und Pflanzen tun Frauen gut und unterstützen vielleicht schon vorbeugend?**

Symptome können ja sehr unterschiedlich sein. Darum ist die beste Vorbeugung, schon früh zu lernen, kleine Disharmonien zu beheben, bevor sie zu größeren Beschwerden werden. Diese Empfehlungen gelten für die Zeit vor dem Wechsel ebenso wie später:

**Nerven stärken:** Hopfen, Baldrian, Eleutherokokkus, Passionsblume, B-Vitamine,...

**Guten Schlaf fördern:** Melisse, Orangenblüte, Lavendel, Hopfen,...

**Verdauung unterstützen:** Angelika, Mariendistelsamen, Kurkuma, Fenchel, Leinsamen, Trinkmoor, Leinöl,...  
Wenn es dem Darm gut geht, wirkt sich das positiv auf den gesamten Organismus aus!

**Weibliche Organe tonisieren:** Frauenmantel, Schafgarbe, Rose, Himbeerblätter, Gewürznelke,...

**Sinnlichkeit feiern:** Selbstmassagen und Bäder mit natürlichen Massageölen mit echten ätherischen Ölen von Rose, Jasmin, Lavendel, Zeder, Neroli....

- **Was empfehlen Sie Frauen, die mit Wechselbeschwerden zu Ihnen kommen als „Erste Hilfe“ aus der Naturapotheke?**

Das erste Symptom, an das man bei Wechsel denkt, sind **Wallungen**.

Ich habe gute Erfahrungen mit **Salbei** als spagyrische Essenz, ev. kombiniert mit **Rose**, das wirkt meist ziemlich rasch und ist unkompliziert in der Anwendung.

Wichtig bei Wallungen: kein Kaffee, kein Alkohol, Stress reduzieren bzw. Nerven unterstützen!

Sonst würde ich nichts als „1. Hilfe“ bezeichnen, da man sich bei natürlichen Mitteln fast immer auf einen längeren Prozess einlässt. Manchmal gibt es eine sehr rasche Wirkung, oft braucht man länger, bis man das Richtige findet, das hängt von vielen Faktoren ab.

**Unterstützend bei diversen Symptomen:**

Wasseransammlungen: **Zinnkraut, Brennnessel, Schafgarbe, Hauhechel**

Verkürzter Zyklus: **Mönchspfeffer** ca. vom 10 Tag der Menstruation bis zum Einsetzen der Blutung  
Unregelmäßiger Zyklus: **Frauenmantel und Schafgarbe**, beides sehr komplexe Pflanzen mit ausgleichender Wirkung bei vielen Beschwerden.

Starke Blutungen: **Hirtentäschel, Ashoka**

Nervöses Herz (organische Ursachen abklären!): **Weißdorn, Rose**

- Erklären Sie bitte die Wirkung Ihrer „Favoriten“ ein wenig näher...!

Mein persönlicher Favorit ist **Maca**, das ich selbst in Form eines morgendlichen Getränks seit langer Zeit zu mir nehme, das mich kräftigt, mein Immunsystem unterstützt, mich gelassener macht, meine hormonellen Schwankungen ausgleicht und mir einfach gut tut.

Ich verwende eine Mischung aus bitteren und verdauungsfördernden gemahlenden Gewürzen, die ich mit Aroniasaft, Maca und Leinöl mische. Positive Rückmeldungen von Kundinnen und Freundinnen bestätigen die Wirkung.

**Leinsamen**, frisch geschrotet (!), 1 – 2 EL pro Tag ins Müsli, die Suppe oder in eine Topfencreme gerührt, ev. angereichert mit 1 – 2 EL Leinöl. Leinsamen wirken ausgleichend (Lignane), haben Schleim- und Ballaststoffe und die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Sie regen die Verdauung an (genügend dazu trinken, dass sie aufquellen können) und helfen gegen die allmählich zunehmende trockenhaut von Haut und Schleimhaut.

Ein weiterer „Favorit“, den ich jeder Frau ans Herz lege, ist eine **sanfte abendliche Bauchmassage** mit einer guten, biologischen Ölmischung (z.B. mit ätherischen Ölen von Rose, Muskatellersalbei, Vetiver, Mandarine, Fenchel) – sie unterstützt die Entspannung und Tonisierung von Gebärmutter, Eierstöcken, Blase und Darm, in dem ja unser „Bauchhirn“, sehr viele Nerven und ein wichtiger Teil unseres Immunsystems liegt.

- Welche Kräuter könnte man auch leicht zum Beispiel beim Spaziergehen selbst sammeln und zur eigenen Teemischung verarbeiten – oder raten Sie ab, hier selbst etwas zusammenzumischen?

Wenn man selbst sammeln möchte, rate ich, davor ein gutes Buch darüber zu lesen oder sich auf seriöse Weise Informationen über nachhaltiges Sammeln und Verarbeiten anzueignen. Dann kann man natürlich Pflanzen wie Schafgarbe, Himbeerblätter, Brennnessel, Hirtentäschel etc. selbst sammeln oder viel Freude macht es auch, Kräuter wie Lavendel, Frauenmantel, Melisse selbst im Garten oder am Balkon anzubauen und sie als Tee oder als selbst gemachte Tinktur zu verwenden. Wenn man das gerne tut, hat man auch eine besondere Beziehung bei der Verwendung.

- Können Gaben aus der Naturapotheke auch unterstützend sein, wenn man sich für eine „klassische“ Hormonersatztherapie entschieden hat. Oder verträgt sich das nicht?

Man kann sich auch währenddessen mit Pflanzen in vielfältiger Weise unterstützen.

WICHTIGE BÜCHER:

Christiane Northrup: „Weisheit der Wechseljahre“ und „Göttinnen altern nicht“

Wenn Sie mein Buch „Frauenkräuter“ erwähnen, freue ich mich.

Zu folgenden Fragen habe ich keine Erfahrungen:

- Worauf soll man achten bei den vielen Präparaten rund um Granatapfel, Rotklee & Co, die es praktisch schon in jedem Supermarkt gibt?
- Bioidente Hormone und Yamswurzel – was gibt es aus Ihrer Sicht dazu zu sagen?