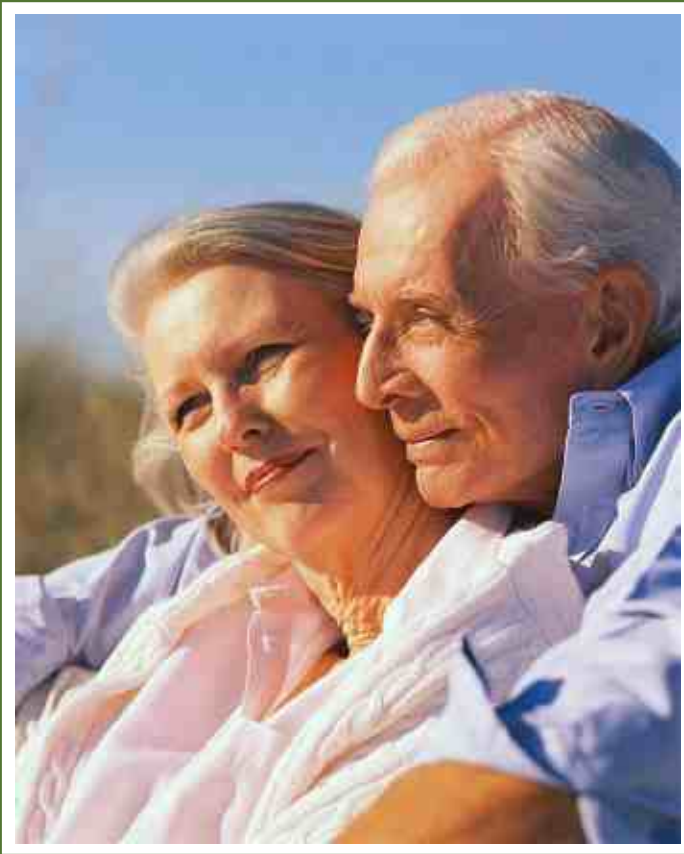


Klimakterium

Von Dr. Detlef Eichberg



Die ersten Anzeichen der sogenannten Wechseljahre stellen sich im Durchschnitt zwischen dem 45sten und 50sten Lebensjahr ein. Meiner Erfahrung nach ist nicht nur das starke Geschlecht, also die Damen, davon betroffen, sondern auch wir Männer. Da diese These in der medizinischen Fachwelt jedoch immer wieder angezweifelt wird, beschränke ich mich auf die Wechseljahre der Frau. Durch eine Veränderung des Hormonspiegels, nämlich dem Absinken der Östrogenkonzentration im Blut, werden eine Reihe körperlicher und seelischer Missempfindungen ausgelöst: nachlassende körperliche und seelische Belastbarkeit, Schweißausbrüche, trockene Schleimhäute, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Gereiztheit, Neigung zu Osteoporose, Haarausfall, beziehungsweise dünneres Haar, Herzrasen und eventuelle Minderung des Selbstwertgefühls. Im Stadium der Prä-Menopause, einem Vorstadium, können unregelmäßige Blutungen und Zyklusanomalien auftreten. In der Perimenopause ca. zwischen dem 50sten und 55sten Lebensjahr können die oben beschriebenen Symptome weiter zunehmen. Nach dem endgültigen Ausbleiben der Regel, also im Bereich 55stes bis 65stes Lebensjahr, spricht man von der Postmenopause. Infolge eines weiteren massiven Rückgangs der Hormonproduktion kann es dann zu einer nochmaligen Steigerung der Beschwerden kommen.

Was macht man nun, wenn man unter Vitaminmangel leidet?

Man füttert Vitamine zu. Wie aber verhält es sich mit dem Ersatz bei Hormonmangel? Die heftige Kritik an der Hormonsubstitutionstherapie hat das weibliche Geschlecht verunsichert. „Bekomme ich Brustkrebs, Übergewicht oder eine Embolie, wenn ich Östrogene nehme?“ Meinen Erfahrungen zugrunde gibt es im Prinzip zwei Lager: die eine Gruppe von Frauen kommt mit naturheilkundlichen Ansätzen gut zurecht, die andere Gruppe erfährt keinerlei Unterstützung aus dem Bereich Homöopathie und Naturstoffe. Im letzteren Fall gilt dann die Leitlinie „Östrogen-Substitutionstherapie so früh und so gering wie möglich.“ Besonders die sogenannten transdermalen Applikationsformen, also eine Östrogentherapie, bei der der Wirkstoff von einem Pflaster oder einem Gel über die Haut aufgenommen wird, sind nur gering belastend für den Organismus. Ein Giessener Professor, der zu den gynäkologischen Päpsten in Deutschland zählt, teilte mir in einem Gespräch mit, dass er in fast jedem Fall von Wechseljahrsbeschwerden zur Hormonsubstitution rät. Er räumte ein, dass bei einer Veranlagung zu hormonabhängiger Krebsentstehung Östrogene wie Dünger wirken und z.B. ein auf der Lauer liegender Brustkrebs schneller wachsen könnte. Andererseits gingen mitunter drei bis fünf Jahre in's Land, bis der Brustkrebs diagnostizierbar wäre. In dieser Zeit könnten sich Metastasen gebildet haben, die über die Lymphbahn den gesamten Organismus gefährden. Wenn nun der Krebs unter Östrogeneinfluss schneller wachsen und dadurch nach einem Jahr schon diagnostizierbar wäre, so bestünde die Chance, dass es noch nicht zu einer Streuung gekommen ist und der Brustkrebs quantitativ durch einen chirurgischen Eingriff entfernt werden könne, ohne dass andere Bereiche des Körpers befallen werden.

Sollte eine hormonelle Substitution aus welchen Gründen auch immer nicht in Frage kommen, so lohnt sich ein Versuch mit Extrakten der Traubensilberkerze (*Cimicifuga*). Dabei sollte man fünf bis sieben Wochen Geduld aufbringen, ehe man bewertet, ob eine Unterstützung spürbar ist oder nicht. Das gleiche gilt für homöopathische Ansätze (Klimaktoplant, Horneel u.a.). Interessanterweise haben Frauen aus dem asiatischen Kulturkreis weniger klimakterische Beschwerden, als Frauen in westlichen Kulturen. Man fand heraus, dass eine sojareiche Ernährung, die besonders viel Isoflavonoide enthält, einer Östrogen-Substitution gleich kommt. Daher lohnt auch ein Versuch mit Flavonoiden aus der Sojabohne.

Abschließend noch ein bedenkenswerter Impuls aus einem angeblich primitiven Kulturkreis: Bei manchen Indio-Stämmen Südamerikas steigt die Frau beim Auftreten der ersten Hitzewallungen um einige Sprossen auf der sozialen Leiter auf, weil dieses Symptom als Zeichen von Weisheit gewertet wird.