

# WECHSELJAHRESBERATUNG IN DER THERAPEUTISCHEN PRAXIS



## IMPRESSUM

Herausgeber: Heilpraktiker- und Fernschule Isolde Richter  
Tages-, Seminar-, Therapeuteschulungen, Üsenbergerstraße 11-13, 79341  
Kenzingen  
Tel. 07644 / 927 883 – 0, Fax 07644 / 927 883 – 40  
E-Mail: [info@Isolde-Richter.de](mailto:info@Isolde-Richter.de), [www.Isolde-Richter.de](http://www.Isolde-Richter.de)

Verantwortlich für den Inhalt: Silke Uhlendahl, Birgit Kriener, Stephanie Meurer, Gudrun Nebel, Claudia A. Pfeiffer, Sue Riahi, Savina Tilmann

Benutzerhinweis: Medizinische Erkenntnisse und medizinische Produkte unterliegen einem steten Wandel, Herausgeber und Autor dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissenstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht, sich anhand der Angaben der Beipackzettel der verordneten Präparate in Eigenverantwortung der Richtigkeit der Angaben zu vergewissern.

Rechte: Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Anmerkung: Dieses Skript dient als schriftliche Grundlage eines naturheilkundlichen Seminars. Die Hinweise verstehen sich nicht ausschließlich und sollen insbesondere im medizinischen Ernstfall die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen.

©Silke Uhlendahl (sowie die direkt beim jeweiligen Kapitel genannten Beitragsautorinnen)

Stand: 29.12.2015

### **Bildnachweis**

Silke Uhlendahl: S. 1, 10, 11, 16, 21, 25, 37, 38, 39, 45, 63, 64, 95, 101, 107, 115, 116, 129, 134, 137, 141, 151, 152, 161

Marie Greiff, mit freundlicher Genehmigung: S. 33, 38

Birgit Kriener: S. 41

Stephanie Meurer: S. 48, 61

Stephanie Meurer/Fa. Heidak: S. 62

Gudrun Nebel: S. 76, 77

Claudia Pfeiffer: S. 96, 99

Sue Riahi: S. 157

Isolde Richter: S. 73

Isolde Richter Skript: 34, 109

Isolde Richter Shop: 36

Fa. Steierl, mit freundlicher Genehmigung: S. 87

Savina Tilmann: S. 17, 27, 28

Wikipedia Commons: S. 109

## INHALTSVERZEICHNIS

Impressum.....	2
Inhaltsverzeichnis .....	3
Vorwort.....	9
Zur Autorin: Silke Uhlendahl .....	10
<b>Einleitung.....</b>	<b>11</b>
Ganzheitliche Frauenheilkunde in der Naturheilpraxis.....	12
<b>Fachbegriffe .....</b>	<b>13</b>
<b>Verschiedene Formen der Wechseljahre .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Lebenszyklen .....</b>	<b>16</b>
<b>Neue Lebensphasen? .....</b>	<b>17</b>
Wandeljahre – eine Zeit des Abschieds und gleichzeitig eine Zeit des Neubeginns .....	18
Gesellschaftliche Hintergründe.....	19
<b>„Wie ich die Wechseljahre erlebte“ .....</b>	<b>22</b>
<b>Die Anamnese in der Praxis .....</b>	<b>26</b>
Trauma und Folgen in der ganzheitlichen Frauenheilkunde.	26
Das therapeutische Gespräch in der Praxis.....	28
Ohne aktives Zuhören.....	29
Mit aktivem Zuhören .....	29
Fragenkatalog für die Praxis im Hinblick auf körperliche Wechseljahresbeschwerden .....	31
<b>Die Hormone – Grundlagen .....</b>	<b>34</b>
Menstruationszyklus .....	34
Ablauf.....	35
Die hormonellen Veränderungen.....	35
<b>Die traditionelle chinesische Medizin (TCM).....</b>	<b>38</b>
Die Wechseljahre in der TCM .....	39
Ein paar Tipps zu Wechseljahren aus Sicht der TCM .....	41

Können wir mit bestimmten Nahrungsmitteln und  
Zubereitungsarten etwas dagegen tun?.....42

**Die Wechseljahre und die Pflanzenheilkunde ..... 46**

Kleine Auswahl Teerezepte.....46

Wechseljahrsbeschwerden Teemischung 1 .....46

Wechseljahrsbeschwerden Teemischung 2.....46

Wechseljahrsbeschwerden Teemischung 3.....47

Wechseljahrsbeschwerden Teemischung 4.....47

Pflanzenbeschreibungen ausgewählter Heilpflanzen .....48

Achillea millefolium – Schafgarbe .....48

Alchemilla – Frauenmantel.....49

Arnica montana – Bergwohlverleih.....50

Artemisia abrotanum – Eberraute .....50

Artemisia vulgaris – Beifuß .....51

Capsella bursa-pastoris – Hirtentäschel.....52

Fucus vesiculosus – Blasen tang.....52

Geranium robertianum – Stinkender Storchenschnabel .....53

Levisticum officinale – Liebstöckel.....53

Matricaria recutita – Kamille .....54

Petasites hybridus – Pestwurz.....54

Plantago lanceolata – Spitzwegerich.....55

Potentilla anserina – Gänsefingerkraut.....56

Quercus robur – Eiche .....56

Rosmarinus officinalis .....57

Urtica dioica – Große Brennessel.....57

Verbena officinalis – Eisenkraut.....58

Vitex agnus-castus – Mönchspfeffer .....58

**Spagyrik und Gemmotherapie ..... 59**

Bekannte spagyrische Vorschriften und einige Hersteller.....59

Gemmotherapie .....60

Spagyrische Individualrezepturen .....	61
<b>Einführung in die Homöopathie .....</b>	<b>64</b>
Die klassische Homöopathie.....	64
Die Potenzierung .....	66
Die Wahl der Potenzstufe .....	67
Die Miasmen ( die „Empfänglichkeit“ für Krankheiten, Abläufe, Symptome) .....	68
Einnahme und Dosierung.....	70
Komplexmittelhomöopathie.....	71
Die Wechselzeiten in der klassischen Homöopathie .....	72
<b>Bach-Blüten .....</b>	<b>74</b>
Besondere Methoden der Bach-Blüten-Therapie .....	74
Die 12 Schienen nach Dietmar Krämer.....	74
Die Rescue-Tropfen .....	75
Die Bach-Blüten in den Wechseljahren .....	76
<b>Die Schüßler-Salz-Therapie .....</b>	<b>80</b>
Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüßler.....	80
(* 21.08.1821 – † 30.03.1898) .....	80
Anwendung allgemein.....	82
<b>Die hormonelle Balancierung .....</b>	<b>84</b>
Hormonell wirksame Pflanzen .....	84
Östrogenartig .....	84
Progesteronartig .....	85
Spagrik mit Komplexen .....	85
Spezielle potenzierte Pflanz Zubereitungen.....	86
Weitere Mittel aus der Praxis bei hormoneller Dysbalance ...	87
Hormone in der TCM .....	89
Die Homöopathie .....	90

Hormonbalancierung mit Hormonzubereitungen .....	90
Diagnostik .....	90
Isopathie Globuli Homeda .....	92
Hormoncremes D4 .....	93
Hormonglobuli D4 Beispiele Einzelhormone .....	93
Hormonersatztherapie (HET) mit bioidentischen Hormonen ..	94
<b>Manuelle Therapieansätze in den Wechseljahren .....</b>	<b>96</b>
TFM .....	96
Exemplarischer Ablauf einer TFM-Sitzung .....	98
<b>Veränderung der Blutung .....</b>	<b>102</b>
Zyklusveränderungen .....	102
Verkürzte Zyklen unter 25 Tagen (Polymenorrhö).....	102
Verlängerte Zyklen über 35 Tage (Oligomenorrhö) .....	103
Starke (Hypermenorrhö) und verlängerte (Menorrhagie) Regelblutungen.....	103
Therapieansätze Hypermenorrhö .....	104
Menstruationsbecher.....	107
Schwache Regelblutungen (Hypomenorrhö) .....	108
Hysterektomie .....	108
Operationsverfahren .....	109
Die verschiedenen Operationstechniken.....	110
Verschiedene Arten der Hysterektomie .....	110
Die Begleitung der Hysterektomiepatientin in der Praxis .....	110
<b>Verhütung in den Wechseljahren .....</b>	<b>113</b>
<b>Osteoporose .....</b>	<b>116</b>
Osteoporoserisiko – ein unausweichliches Schicksal? .....	116
Faktoren bei der Osteoporoseentstehung.....	116
Ganzheitliche Behandlungskonzepte Osteoporoseprophylaxe und Therapie .....	118
Basis kompakt – Grundlagen der Entgiftung .....	118

Die Ausleitungsventile .....	119
Basis Kompakt Darmsanierung .....	121
Basis Kompakt Schwermetall .....	122
<b>Vitamin D – eine wichtige Therapieoption, nicht nur bei Osteoporose .....</b>	<b>123</b>
Hormonvorstufe .....	123
Synthese des Vitamin D in der Haut .....	124
Therapie bei Vitamin-D-Mangel .....	126
<b>Hitzewallungen und Schweißausbrüche .....</b>	<b>130</b>
Therapieansätze .....	131
Spagyrik .....	131
Homöopathie – einige Beispiele .....	132
Therapiestrategien aus der TCM (Hitzewallungen – Beispiele) .....	133
Heilpflanzen bei Hitzewallungen .....	135
Tees bei Hitzewallungen .....	135
<b>Psychosomatik und Somatopsychologie .....</b>	<b>138</b>
Basis kompakt Vegetativum .....	139
Rezepte für die Praxis – empfehlenswerte Mittel .....	139
<b>Kopfschmerzen und Schwindel .....</b>	<b>142</b>
Kopfschmerzen .....	142
Schwindel .....	143
Weitere Therapieansätze bei Kopfschmerzen .....	144
Heilkräuter .....	144
Homöopathie bei Kopfschmerzen .....	144
Homöopathische Arzneimittel bei Kopfschmerzen .....	145
Spagyrik-Mischung nach HP Steffi Meurer: .....	149
<b>Gewichtszunahme .....</b>	<b>152</b>
Mögliche Ursachen .....	152

<b>Hautveränderungen.....</b>	<b>153</b>
<b>Trockenheitsbeschwerden .....</b>	<b>154</b>
Therapieansätze bei Trockenheit der Schleimhäute .....	154
Wohltuende Vaginalzäpfchen .....	154
<b>Einfluss der Wechseljahre auf Haut und Schleimhaut</b>	<b>157</b>
<b>Literatur.....</b>	<b>161</b>



## VORWORT

Liebe KollegInnen,

als mich Isolde Richter bat, an ihrer Schule die Fortbildungs-Webinarreihe „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ zu organisieren und zu übernehmen, habe ich mich sehr gefreut, nun nicht nur in Essen in Seminaren und bei Vorträgen auf bundesweiten Heilpraktikerkongressen mein Wissen weitergeben zu dürfen, sondern durch das Internet und die Unterstützung durch Isolde Richter virtuell an jedem Ort der Welt referieren zu können und meine Zuhörerinnen bis nach Amerika, China und Australien zu erreichen.

Das große Interesse hat mein Herz mit Freude erfüllt!

Ich freue mich nun, die Reihe der Frauenheilkunde um den Schwerpunkt **Wechseljahresberatung in der therapeutischen Praxis** zu erweitern.

Das vorliegende Buchskript dient der Vertiefung und Ergänzung der Webinare und versteht sich als zusätzliches Nachschlagewerk.

Achtung: Der Inhalt des Buchskriptes ist nicht identisch mit den Inhalten und dem Ablauf der Webinare.

Für die KursteilnehmerInnen gibt es zusätzliche Informationen im Kurs, Schulungsfolien und weitere Materialien zum Kurs im Downloadbereich.

Herzlichst,

*Silke Uhlendahl*

## ZUR AUTORIN: SILKE UHLEND AHL



Silke Uhrendahl ist seit 1988 im Gesundheitswesen tätig.

Neben einem Grundstudium der Humanmedizin absolvierte sie eine dreijährige Vollzeitausbildung in Naturheilkunde an der Walter-Knäpper-Heilpraktiker-Fachschule in Bochum sowie zahlreiche Weiter- und Fortbildungen in verschiedenen Bereichen der Heilkunde.

Seit 2000 ist sie als Heilpraktikerin zugelassen und praktiziert in Essen / Ruhrgebiet mit Savina Tilmann (Traumatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie) in einer Praxisgemeinschaft.

Sie integriert in ihre therapeutischen Ansätze die klassische Naturheilkunde ebenso wie die Homöopathie, die Akupunktur und manuelle Therapien. Ihr Wissen gibt sie bei regelmäßigen Seminaren, Webinaren und Vorträgen weiter.

Neben ihrer Tätigkeit in der Naturheilpraxis setzt sie sich für die ganzheitliche Frauenheilkunde engagiert ein, leitet einen Arbeitskreis des BDH (Bund Deutscher Heilpraktiker, Arbeitskreis Ganzheitliche Frauenheilkunde) und gibt regelmäßig Veranstaltungen und Vorträge auf Heilpraktikerkongressen.

Die Vernetzung und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit HeilpraktikerInnen, Hebammen, ÄrztInnen, PsychologInnen, PhysiotherapeutInnen und anderen HeilerInnen liegt ihr ebenfalls sehr am Herzen.

# GANZHEITLICHE FRAUENHEILKUNDE IN DER NATURHEILPRAXIS

EINLEITUNG



## GANZHEITLICHE FRAUENHEILKUNDE IN DER NATURHEILPRAXIS

Frauenheilkunde – Heilkunst der Frauen – über altes Wissen und neue Forschung

Um wirklich gut ausgebildet zu sein, ist es wichtig, die Wurzeln des eigenen Wirkens zu kennen, sich bewusst zu machen, dass wir nun das Wissen der alten, weisen Frauen zurückbringen und kombiniert mit all den neuen Erkenntnissen der Medizin der letzten hundert Jahre an unsere Patientinnen weitergeben können.

In den letzten Jahren nahm die Zahl der Frauen, die eine ganzheitliche Unterstützung suchten, enorm zu. Viele Frauen sind nicht mehr bereit, sich ohne eigene Auseinandersetzung mit ihren Themen in eine Behandlung zu begeben. Die Skandale um Hormonersatztherapien oder Pillenpräparate taten ein Übriges. Internetforen mit dem Thema „Nebenwirkungen durch Hormonspirale“ oder die Fragestellung „Warum nehmen künstliche Hormone so einen großen Stellenwert in der Therapie ein?“, haben dazu geführt, dass wir HeilpraktikerInnen uns in unseren Naturheilpraxen besonders gut mit dem Thema „Wechseljahre“ auskennen sollten – zum Wohle unserer Patientinnen.

Gerade die Frauen zwischen 35 und 65 suchen häufig Rat und Begleitung in dieser Lebensphase!

Das vorliegende Buchskript soll eine Begleitung und ein Nachschlagewerk zum Thema Wechseljahresberatung für die eigene Praxis sein:

**AUS DER PRAXIS FÜR DIE PRAXIS!**

## FACHBEGRIFFE

**Klimakterium** *griechisch klimakter: „kritischer Punkt im menschlichen Leben“*

Schon der Begriff suggeriert, dass es sich um etwas Kritisches, Problematisches handeln muss.

Das **Präklimakterium** startet zwischen dem 38. und ca. 45. Lebensjahr.

Bei vielen Frauen verschiebt sich die Periode, kommt entweder ein paar Tage früher oder später als gewohnt.

Die Intensität der Blutung kann sich verändern. Viele Zyklen sind anovulatorisch und oft treten Stimmungsschwankungen von jetzt auf gleich auf.

Das **Klimakterium** beginnt für die meisten Frauen zwischen Ende 40 und Anfang 50 und dauert 5–10 Jahre. In dieser Zeit kommt es des Öfteren zu verstärkten oder lang dauernden Blutungen und dann zum Versiegen der Monatsblutung.

In dieser Zeit kommt es bei einigen Frauen zu Hitzewallungen, verstärkt oder gar ausgelöst durch seelische Belastungen oder Stress.

Nach Ausbleiben der Regel, wobei die letzte Menstruation als **Menopause** bezeichnet wird, dauert es weitere 4–6 Jahre, bis der hormonelle Wandel abgeschlossen ist. Diese Zeit wird als **Postmenopause** bezeichnet.

Die **Perimenopause** ist die Phase **vor** und **nach** der Menopause.

# VERSCHIEDENE FORMEN DER WECHSELJAHRE

## Die natürliche Menopause erleben ca. 90% aller Frauen

In der Lebensmitte stellen sich die Hormone um. Bei jeder Frau stellen die Eierstöcke irgendwann ihre Tätigkeit nach und nach ein. Zwischen Ende 40 und Mitte 50 verändert sich die Blutung, bis die Menstruation ausbleibt.

Als Menopause bezeichnen wir die letzte Blutung, deren genauer Zeitpunkt sich erst rückwirkend festlegen lässt.

Das ist der häufigste Fall in der Praxis.

## Frühe (unter 40 Jahre) und sehr frühe (unter 35 Jahre) Wechseljahre (Klimakterium praecox) ca. 2–10% mit steigender Tendenz

Wenn jüngere Frauen, um die 40 oder noch jünger, bereits die letzte Menstruation erleben und dann feststeht: „das war es jetzt“, ist das nicht selten ein regelrechter Schock für die Frauen. In dieser Lebensphase haben einige noch Kinderwunsch und können sich oft mit den typischen Ratgebern nicht wirklich behelfen und mit den Tipps identifizieren. Kommt man 10 Jahre (oder gar mehr) früher in die Wechseljahre als allgemein üblich, kann das ganz speziell Probleme mit sich bringen. Von der Tatsache, häufig im Kreis der Freundinnen nicht unter „Gleichgesinnten“ zu sein, bis hin zu den Beschwerden, die in diesem Alter in der Regel nicht erwartet werden, fühlen sich grade junge Wechseljahresfrauen oft verzweifelt.

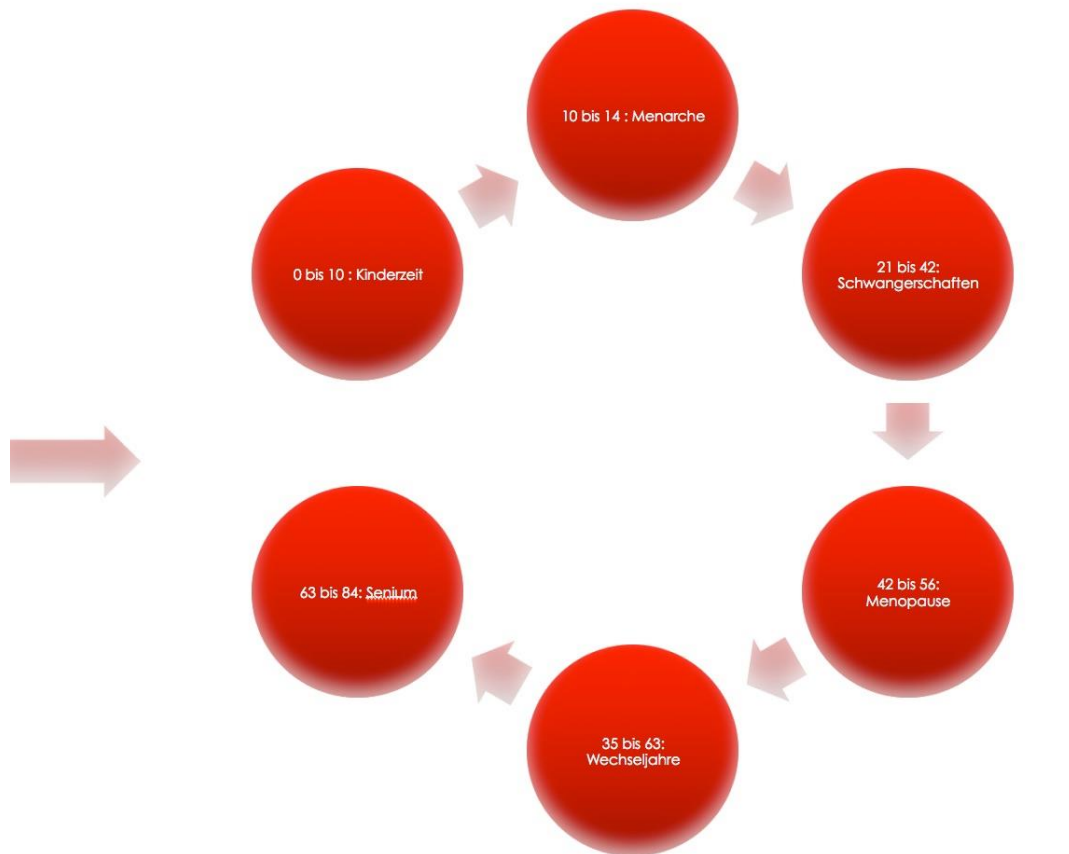
Die Ursachen für die vorzeitigen Wechseljahre sind bis heute nicht vollständig geklärt und mit Sicherheit sehr vielschichtig. Diskutiert werden:

- Genetik
- Autoimmunerkrankungen
- Folgen von Schock, Todesfällen, Trennungen
- Nebennierenschwächen (!)
- Iatrogene Menopause (OPs, Medikamente)

## Iatrogene Wechseljahre

Durch Anti-Hormontherapien, bspw. GnRh-Analoga, werden die Patientinnen „künstlich“ in die Wechseljahre versetzt. Auch Chemotherapie, Bestrahlung oder chirurgische Eingriffe können die Ursache sein.

# DIE LEBENSZYKLEN





## NEUE LEBENSPHASEN?



Während im Tierreich die Weibchen in aller Regel während des ganzen Lebens fruchtbare Phasen haben, ist diese Phase bei uns Menschenfrauen endlich.

Über lange Strecken der Menschheitsgeschichte war das anders. Die Lebenserwartung war so niedrig, dass viele Frauen gar keine Wechseljahre mehr erleben konnten!

Noch um 1860 war die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen in Deutschland nur ca. 37,5 Jahre und das typische Menarchenalter zwei Jahre später als heute, und das bei höheren Geburtenraten!

Heute beginnen die ersten hormonellen Veränderungen um das 8./9. Lebensjahr und die erste Blutung erleben Mädchen zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr.

Bereits 1900 wurden Frauen im Schnitt knapp 50 Jahre alt, um 1960 68 Jahre und heute liegt die Lebenserwartung im Durchschnitt bei 84 Jahren und den 100. Geburtstag erleben immer mehr!

Die fruchtbare Zeit hält heute oft länger als 30 Jahre an, und die Zeit der Menopause dauert nicht selten genauso lange. Sie steigt mit der weiter zunehmenden Lebenserwartung.

Die Wechseljahre sind heute bei Weitem nicht mehr „der Anfang vom Ende“ und bedeuten nicht, eine „alte und hutzelige“ Frau zu sein!

Noch die Generation unserer Mütter und Großmütter hat in der Regel über diese Lebensphase nicht gesprochen. Heute ist das Thema Wechseljahre in der Öffentlichkeit populär und in jeder Zeitschrift finden sich Artikel zu diesem Thema!

Primär sprechen wir hier über die Frauen zwischen Mitte 40 bis Ende 50. In der Regel sind das beruflich aktive und attraktive Frauen.

## WANDELJAHRE – EINE ZEIT DES ABSCHIEDS UND GLEICHZEITIG EINE ZEIT DES NEUBEGINNS

Eine Zeit der Umstimmung und des Eintauchens in die Ur-Weiblichkeit. Für manche Frauenseele kann der Abschied von der fruchtbaren Zeit mit sehr aufwühlenden Gefühlen verbunden sein.

Manche Frau hat noch einen unerfüllten Kinderwunsch, den sie im Herzen trägt. Die hormonellen Veränderungen machen deutlich, dass dies in diesem Lebensabschnitt nicht mehr eintritt. Trauer ist die Folge.

Häufig bemerken Frauen in dieser Zeit auch körperliche Veränderungen, die der einen mehr, der anderen weniger „ausmachen“.

Doch die meisten stellen sich irgendwann die Frage:

*Bin ich noch eine begehrte Frau?*

Die Wechseljahre bedeuten keinesfalls Abschiednehmen von der Weiblichkeit.

Es ist kein Anfang vom Ende – im Gegenteil: Diese Jahre kennzeichnen den Beginn einer neuen Lebensphase, die zu einer der schönsten und lustvollsten überhaupt werden kann.

**„Die Kunst des Comebacks erfordert,  
dass Sie jeden Versuch, jung zu sein,  
zurückweisen und stattdessen  
das Alte neu machen.“**

*(Harriet Rubin)*

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Es gibt durchaus Frauen, die nahezu beschwerdefrei durch diese Lebensphase gehen, während andere unter einer Vielzahl von Beschwerden leiden.

Für viele Frauen ist eine gute, liebevolle und fachliche Beratung und Begleitung durch diese Zeit eine wunderbare Unterstützung!

Zahlreiche Frauen werden – allen Informationen und Artikeln zum Trotz – von den ersten Anzeichen der sich ankündigenden Wechseljahre überrascht oder deuten so manche Vorboten nicht als Anzeichen für die Wandeljahre.

Die ersten Beschwerden können sich manchmal schon 10 Jahre vor der endgültig letzten Menstruation zeigen.

Viele Frauen „warten“ auch regelrecht auf Beschwerden, von denen sie gehört oder gelesen haben!

## GESELLSCHAFTLICHE HINTERGRÜNDE

Wechseljahresbeschwerden sind ein Phänomen unserer Zeit und unserer Gesellschaft.

In vielen asiatischen, afrikanischen und arabischen Kulturen wird die Frau jenseits ihrer Fruchtbarkeit in einen „höheren Rang“ aufgenommen. Epidemiologische Studien belegen, dass die kulturelle Prägung einen Einfluss auf das Erleben der Wechseljahre hat. Die viel beschriebenen seelischen, körperlichen und psychosozialen Beschwerden häufen sich in der westlichen Welt und Frauen erleben sich als „nicht mehr leistungsfähig genug“.

### **„Ist heute 50 das neue 30?“**

Noch nie waren Frauen um die 50 so aktiv und attraktiv.

In diesem Lebensabschnitt finden wir Frauen zurück zu uns selbst – waren wir doch als Mädchen sehr nah an unseren eigenen Bedürfnissen und haben sie (häufig) in den Jahren von 20 bis 40 zugunsten von Familie und Kindern zurückgestellt.

So kommen wir nun in der Zeit der Wechseljahre wieder bei uns selbst an. Selbstbesinnung und Selbstfindung sind die großen Themen dieser Zeit!

So manche Frau begrüßt es, keine Monatsblutungen mehr zu erleben, und in einigen Kulturen sind Frauen erst nach den Wechseljahren in ihrer vollen Rolle als Medizinfrau tätig.

Zuvor war es die Aufgabe, die „Familienmanagerin“ zu sein.

Auch in unserem Heilpraktikerinnenkreis sind häufig Kolleginnen anzutreffen, die sich in dieser Zeit aufgemacht haben, nochmals in ein neues Betätigungsfeld einzutauchen und „jetzt endlich Heilpraktikerin“ zu werden.

Männer um die 50 sind „im besten Alter“ und Frauen blieben am besten für immer 39 ... die Werbung suggeriert uns, wie wir zu sein

haben. Eine Gesellschaft, die sich ewige Jugend wünscht, und eine Industrie, die davon sehr profitiert. Der Druck für die Frauen wird immer höher, um „mithalten“ zu können.

### **Wie häufig sind Wechseljahresbeschwerden bei uns?**

Es gibt keine ganz eindeutigen Zahlen, man geht davon aus, dass 75% aller Frauen während dieser Zeit mit seelischen, psychosozialen und körperlichen Beschwerden unterschiedlicher Intensität belastet sind. Neben den körperlichen Beschwerden, auf die wir später näher eingehen, leiden Frauen an körperlicher und geistiger Erschöpfung, seelischer Labilität, teilweise mit Ängsten und innerer Unruhe, Anspannung, Nervosität und reizbarer Aggressivität.

In dieser Lebensphase sind weitere Umstellungen nicht selten:

- die erwachsenen Kinder verlassen das Elternhaus,
- die Eltern/Schwiegereltern werden pflegebedürftig,
- Veränderungen innerhalb der Partnerschaft,
- berufliche Veränderungen,
- Umgehen mit den körperlichen Veränderungen dieser Zeit.