



## WECHSELJAHRE DER FRAU UND NATURHEILKUNDE

**Klimakterium, so können wir es in medizinischen Wörterbüchern nachlesen, stammt aus dem griechischen (Klimax, Klimakterium) = Wechseljahre der Frau.**

Um das 50. Lebensjahr herum finden im weiblichen Organismus Veränderungen statt, die ähnlich dramatisch ablaufen können wie in der Pubertät. Für viele Frauen sind die Wechseljahre der Abschied von der Weiblichkeit: Der Lebensabschnitt, in dem sie fruchtbar waren und Kinder gebären konnten, ist vorbei. Mit dem Ende der Fruchtbarkeit stoppt auch der hormonelle Zyklus, der Jahrzehnte lang den Biorhythmus und das Lebensgefühl der Frau maßgeblich mit bestimmt hat

Viele Frauen müssen in dieser Zeit mit einer Reihe unangenehmer Symptome fertig werden. Das häufigste Symptom der Wechseljahre sind die Wallungen, von denen rund 70 Prozent der Frauen befallen werden. Eine Wallung ist ein plötzlich entstehendes Hitzegefühl, ähnlich wie das Erröten. Eine Hitzewallung dauert gewöhnlich einige Sekunden bis eine Minute. Sie ist meist mit einem Schweißausbruch verbunden, dem oft ein unangenehmes Kältegefühl folgt. Im Durchschnitt rechnet man mit vier bis fünf Wallungen am Tag, es können aber bis zu 20 sein. Sie treten auch nachts auf und stören dann den Schlaf.

Das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Umstellungsprozess, der etwa fünf Jahre dauert. Die Eierstöcke stellen ihre Tätigkeit allmählich ein und produzieren immer weniger Östrogene. Die Palette der Beschwerden ist breit und umfasst sowohl körperliche als auch psychische Symptome.

### Zu den häufigsten beschriebenen Beschwerden gehören:

*Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen  
Schlafstörungen  
Beschwerden bei Gebärmutter senkung*

*Krampfschmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane  
Trockenheit im Scheidenbereich  
Änderungen im Behaarungstyp  
Emotionale Labilität  
Depressive Verstimmung  
Erschöpfungszustände*

Hinsichtlich dieser beachtlichen Liste ist es nicht verwunderlich, dass viele Frauen auf der Suche nach Alternativen sind, um ihre Beschwerden zu behandeln. Die etablierte Methode der synthetischen Hormonersatztherapie ist umstritten. Grund ist das vermeintlich erhöhte Brust- und Gebärmutterkrebsrisiko.

Immer mehr Frauen im Klimakterium wünschen sich daher eine Behandlung ihrer Beschwerden auf natürliche Weise. Pflanzliche Arzneimittel bieten eine wirksame Alternative, die im Gegensatz zur Hormonersatztherapie nahezu frei von Nebenwirkungen und zudem besser verträglich ist.

Gegen die depressiven Verstimmungen zum Beispiel hilft Johanniskraut. Das bewährte pflanzliche Arzneimittel wirkt bei leichten bis mittelschweren Depressionen stimmungsaufhellend und stabilisierend.

Gerade die emotionalen und psychischen Probleme lassen sich durch eine Hormongabe oft nur unzureichend behandeln, denn ihr Ursprung ist nicht der Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen, sondern es ist an der Zeit, einen Lebenswechsel zu akzeptieren. Gerade mit Hilfe der Homöopathie kann Frauen auf ihrem Lebensweg geholfen werden. Auch die Ernährung und körperliche Bewegung spielt besonders in dieser Lebensphase eine bedeutende Rolle.

Wenn Sie sich für diese Behandlungsform interessieren, stehe ich gerne für ein erstes Beratungsgespräch zur Verfügung.

**Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785  
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de**

Das ist uns wichtig.

Die CDU wird Kaarst als soziale Stadt weiter konsequent ausbauen. Für die nachfolgenden Generationen die Voraussetzungen für ein menschliches, tolerantes und respektvolles Miteinander zu schaffen, sehen wir als Verpflichtung an. In Kaarst lebt man sicher – das soll auch so bleiben.

Thema: Soziales

Für ein menschliches, tolerantes und respektvolles Miteinander

**CDU**