

## 7 Tipps zur natürlichen Unterstützung der Wechseljahre



## **Inhaltsverzeichnis**

Ich bin immer noch heiß – Wechseljahre ein Tabuthema?

Wechseljahresbeschwerden, so schleichen sie sich in Ihr Leben

Ab wann Ihnen Wechseljahresbeschwerden begegnen können

Welche Wechseljahresbeschwerden gibt es?

Die 7 besten natürlichen Tipps gegen Wechseljahresbeschwerden

## Ich bin immer noch heiß – Wechseljahre ein Tabuthema?



„Ich bin immer noch heiß, jetzt allerdings in Schüben!“, das könnte zum Running-Gag für Frauen in den Wechseljahren werden, wenn es nicht zu belastend wäre. Denn auch wenn es eine ganze Reihe an klassischen Wechseljahresbeschwerden gibt, denkt jeder sofort an Hitzewallungen, wenn das Gespräch auf die Zeit des Umbruchs im Leben einer Frau kommt.

Doch leider kommt dieses Thema auch heute noch viel zu selten auf den Tisch. So wissen heute zwar beide Geschlechter meist eine ganze Menge über die Pubertät und ihre Klippen auf allen Ebenen des Seins, doch über die Wechseljahre und die Veränderungen, die dabei im Körper vor sich gehen, weiß kaum jemand Bescheid.

Dabei ist es so wichtig, zu wissen, was mit dem eigenen Körper geschieht, wenn die Geschlechtshormone sich Stück für Stück verabschieden. Denn ihr Einfluss geht weit über das rein Körperliche hinaus. Auch Emotionen, das Seelenbefinden und sogar die Denkleistung können erheblich schwanken, wenn der weibliche Körper sich umstellt.

## Wechseljahresbeschwerden, so schleichen sie sich in Ihr Leben



Manche Frauen bemerken sie kaum, andere leiden von der ersten Phase der Hormonschwankung ganz extrem darunter. Noch eine Parallele zwischen Pubertät und Wechseljahren, genauso wie die Möglichkeit, schwanger zu werden. Denn schwanger kann ein Mädchen schon vor der ersten Regelblutung werden und eine Frau im Wechsel kann schon lange keine Regelblutung mehr haben und trotzdem noch schwanger werden. Bei Frauen unter 50 Jahren gilt daher die allgemeine Empfehlung, nach Ausbleiben der Regel noch für zwei Jahre zu verhüten. Hat sie die 50 überschritten, sinkt diese Empfehlung auf 12 Monate. Ist in dieser Zeit keine Regelblutung mehr aufgetreten, dann sollte die Menopause, also die Zeit, ab der keine Eizellen mehr im Körper heranreifen, eingetreten sein.

Diese Angabe gilt allerdings nur für Frauen, die nicht hormonell, sondern natürlich verhüten. Man spricht davon, dass diese einen natürlichen Zyklus haben. Anders bei Einnahme der „Pille“. Denn diese löst Vorgänge im Körper aus, die eine Regelblutung hervorrufen, auch wenn diese auf natürliche Weise vielleicht schon gar nicht mehr auftreten würde. Sprechen Sie, wenn Sie hormonell verhüten, aber unbedingt auch, wenn Sie sich über irgendeinen Umstand nicht sicher sind, unbedingt offen mit Ihrem/r behandelnden Gynäkologen /Gynäkologin.

## Ab wann Ihnen Wechseljahresbeschwerden begegnen können



Wichtig zu wissen ist, dass Ihr Körper keinen Schalter zur Verfügung hat, den er umlegen könnte und - schwupp - sind die Wechseljahre da. Stattdessen ist es vielmehr so, dass die hormonelle Umstellung, die den Wechseljahren zu Grunde liegt, schubweise passiert. Es sei denn, aufgrund einer Operation oder einer Erkrankung fällt bei Ihnen die Hormonproduktion plötzlich aus. In diesem Fall lassen Sie sich am besten ausführlich von Ihrem behandelnden Gynäkologen beraten.

Es ist durchaus normal, dass Sie schon um das 35. Lebensjahr herum die ersten, wenn auch noch zaghaften Veränderungen bemerken.

In dieser als Prämenopause bekannten Phase produzieren die Eierstöcke nicht mehr zuverlässig jeden Monat eine reife Eizelle. Dadurch findet auch keine Eisprung statt und das Hormon Gestagen wird nicht gebildet.

Bei einer Blutuntersuchung würde Ihr Arzt jetzt dementsprechend feststellen, dass Sie zwar noch einen „normal hohen“ Östrogenspiegel haben, aber bereits einen verminderten Gestagenspiegel.

Typische Beschwerden, die in der Prämenopause auftreten können, sind Unregelmäßigkeiten im weiblichen Zyklus wie Ausbleiben der Regelblutung, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Spannen der Brust und Wassereinlagerungen im Gewebe. Sie können auftreten, müssen allerdings nicht.

Kommt es schon vorher zu Wechseljahressymptomen, spricht man von einer „menopausis praecox“, also von verfrühten Wechseljahren. Sie kann natürlich auftreten, aber auch durch Krankheiten, Medikamente oder Operationen. Wenn Sie vermuten, dass Sie eine verfrühte Menopause haben, könnten Sie zunächst vor einem Besuch bei Ihrem/r Gynäkologen/Gynäkologin Ihre Mutter und Großmütter fragen, in welchem Alter bei diesen die Wechseljahre begannen. Es ist nämlich möglich, dass die Frauen in Ihrer Familie einfach „früher dran“ sind als der Durchschnitt der Frauen.

Genauso, wie es „statistische Ausreißer“ in jungen Jahren gibt, gibt es auch Frauen, die bis weit nach dem 50. Geburtstag noch ihre Uhr nach ihrer Regel stellen können. Selbst den 60. Geburtstag können manche Frauen noch bei voller Fruchtbarkeit feiern. Ein regelmäßiger Besuch in der Gynäkologie hilft, die Kontrolle über Ihren Hormonstatus und damit den Stand der Dinge bezüglich der Wechseljahre zu bewahren.

## **Welche Wechseljahresbeschwerden gibt es?**

Die Wechseljahre – nur Mythos oder ist etwas dran an dieser Zeit, die für Frauen beschwerlich sein kann? Das ist keine Frage, die man mit ja oder nein beantworten könnte. Vielmehr ist es so, dass jeder Mensch sehr individuell ist und sich diese Einzigartigkeit nicht zuletzt auch in den Beschwerden ausdrückt, die die betroffene Person während der Wechseljahre erlebt. Die Individualität ist es aber auch, die einen großen Einfluss darauf hat, wie stark sich die betroffene Frau in ihrem Wohlbefinden beeinflusst fühlt.

Zunächst ist ganz wichtig, dass Sie die Wechseljahre nicht als Krankheit betrachten. Vielmehr sind sie ein ganz natürlicher Prozess im Leben eines jeden Menschen, in dem die Produktion der Geschlechtshormone umgestellt und reduziert wird. Ja, genau, „eines jeden Menschen“, denn auch Männer durchlaufen eine Phase des Wechsels, in der ihr Körper immer weniger Geschlechtshormone produziert. Meist empfinden sie die Folgen jedoch nicht als derart gravierend wie die Damen. Zumindest machen sie die Veränderungen an Ihrem Körper üblicherweise nicht zum Gesprächsthema. Das passt meist auch nicht in ihr Männerbild.

Doch was sind denn nun genau die Beschwerden, die durch die Umstellung ausgelöst werden, und wie können Sie sie von anderen gesundheitlichen Symptomen unterscheiden?

### *Auswirkungen auf das Nervensystem:*

- Stimmungsschwankungen
- Nervosität
- Gereiztheit
- Kopfschmerzen/Migräne
- depressive Verstimmungen
- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Beeinträchtigung der Denkfähigkeit
- Ein- und Durchschlafprobleme
- Schwindel, Fallneigung, Schwarzwerden vor Augen, Erbrechen und Übelkeit
- wallende Schweißausbrüche, häufig und abrupt auftretend - auch nachts
- nachlassende sexuelle Lust

### *Auswirkungen auf den Bewegungsapparat:*

- Nachlassen der Muskelmasse
- erhöhte Entzündungsneigung
- Gelenkschmerzen
- Rückenschmerzen
- beschleunigter Abbau/Abnutzung von Gelenkknorpel

### *Auswirkungen auf das Verdauungssystem:*

- Trägerer Stoffwechsel, sinkender Grundumsatz
- langsamere Verdauung
- Gewichtszunahme
- Verstopfung

- Blähungen

*Auswirkungen auf Haut, Schleimhäute und Drüsen im Körper*

- Verschlechterte Durchblutungssituation in den Schleimhäuten
- Verminderte Schleimproduktion im Gebärmutterhals
- Scheidentrockenheit
- Juckreiz und Infekt-Anfälligkeit vermehrt in der Scheide
- Haut wird dünner und trockener
- Tränendrüsen produzieren weniger Tränenflüssigkeit
- Durch schlechter versorgte Schleimhäute der Harnwege erhöhte Infektanfälligkeit
- Vermehrt Haarausfall, ähnliche Haarverteilungsmuster, wie beim Mann, durch relativ höheren Testosteronspiegel
- Bildung von „Damenbart“

*Sonstige mögliche Beschwerden*

- Brustwachstum
- Spannungsgefühl in der Brust
- Unregelmäßigkeiten bei der Menstruation, verlängerte Zyklen, stärkere, häufigere Blutungen etc., Zwischenblutungen, Schmierblutungen

Wichtig für Sie ist zu wissen, dass solche und ähnliche Beschwerden auftreten können, aber bei weitem nicht müssen. Auch wenn manche Frauen solche Beschwerden als sehr belastend empfinden, ist es genauso möglich, dass Sie kaum mitbekommen, dass in Ihrem Körper Veränderungen vorgehen. Das hängt nicht zuletzt auch mit Ihrem persönlichen Körpergefühl zusammen.

Man spricht davon, dass etwa ein Drittel aller Frauen nur wenige bis gar keine Wechseljahresbeschwerden hat, ein weiteres Drittel durchaus mit den Beschwerden uneingeschränkt leben kann. Mehr als 30% der betroffenen Frauen erfahren jedoch derart starke Einschränkungen in ihrem Alltag und Wohlbefinden, dass sie Hilfe suchen. Zum Glück gibt es tatsächlich Hilfe bei Wechseljahresbeschwerden. Sie können sogar selbst sehr viel dazu beitragen, dass bei Ihnen die Wechseljahre mild verlaufen. Hier erfahren Sie, wie.

## Die 7 besten natürlichen Tipps gegen Wechseljahresbeschwerden



Wie so häufig, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, sind auch in den Wechseljahren Eigeninitiative und Verantwortung gefragt. Doch schon mit einigen wirkungsvollen Maßnahmen können Sie sehr viel für Ihr Wohlbefinden erreichen.

### *Raus an die frische Luft*

„Doktor Wald“ nannten schon unsere Großeltern einen der wertvollsten Schätze für unsere Gesundheit. Es gibt kaum ein Unwohlsein oder eine gesundheitliche Einschränkung, die sich nicht durch einen schönen, ausgedehnten Spaziergang im Wald verbessern lassen würde.

Körperliche Aktivität an der frischen Luft bringt unserem Körper so viel, dass Ärzte sie am besten auf Rezept verschreiben sollten. Das helle Tageslicht auf der Haut, die mit Sauerstoff angereicherte Luft und Bewegung sind pures Gold für Ihre Gesundheit.

Der Bewegungsapparat hat einen großen Nutzen davon, da die Muskeln gelockert, gut mit Nährstoffen und Blut versorgt und gleichzeitig gekräftigt werden. Die Gelenke werden dadurch bewegt und besser mit Nährstoffen versorgt. Das ermöglicht ihnen, Entzündungen abzubauen und abgenutzte Gelenkflächen zu reparieren.

Ihre Haut erhält einen wahren Schönheitsboost durch eine verbesserte Durchblutungssituation und die frische, feuchte Luft. Die Venen arbeiten besser, da sie vermehrt Unterstützung durch die Wadenmuskulatur erhalten. Das macht die Beine nicht nur schön schlank, sondern hilft auch gegen schwere Beine, Besenreißer und Krampfadern.

Sie regen Ihren Stoffwechsel und den energetischen Grundumsatz in Ihrem Körper an. Da schlägt sich nicht jedes Pralinchen gleich auf der Waage nieder.

Ihr Nervensystem kommt zur Ruhe und kann wieder ins Gleichgewicht kommen. Stress, Druck, Unruhe und die Hektik des Alltags lassen Sie bei einem solchen Spaziergang meist schnell hinter sich. Das wirkt sich positiv auf Ihre seelische Balance, die Psyche und sogar auf Ihre Schlafqualität aus. Wenn das nicht Gründe genug sind, sich jeden Tag mit einem ausgiebigen Spaziergang an der frischen Luft zu belohnen.

### *Sport*

Bewegung tut gut. Das Gute daran ist, dass körperliche Bewegung eine selbstbelohnende Tätigkeit ist. Denn wenn Sie einmal damit begonnen haben, Sport in Ihren Alltag zu integrieren, werden Sie ihn nicht mehr missen wollen. So viele gesundheitliche Vorteile und Lebensfreude bringt er in Ihr Leben.

Sicher, nicht jeder Mensch ist zum Olympioniken geboren, aber darum geht es ja auch gar nicht. Ganz im Gegenteil belastet Leistungssport den Organismus erheblich. Lassen Sie es lieber etwas gemächlicher angehen, trainieren Sie dafür aber regelmäßig, mindestens 3 Mal die Woche.

Seien Sie lieber sehr wählerisch bei der Sportart, die Sie sich aussuchen. Denn genau hier ist der Haken. Suchen Sie sich eine Aktivität aus, die Ihnen Spaß macht. Auch eine Gruppe mit Leuten, die Ihnen liegen und mit denen Sie so richtig Freude haben können, ist wichtig, damit Sie auch in motivationsarmen Phasen „am Ball“ bleiben.

An den Tagen, an denen es Ihnen vielleicht einmal nicht so gut geht oder an denen in Ihrem Sofa ein Magnet versteckt zu sein scheint, kann die Aussicht, die Sportfreunde zu sehen, den entscheidenden Impuls geben, die Tasche doch zu packen.

### *Stressmanagement*

Beruf, Familie, Haushalt, jeder dieser Lebensbereiche kann enorm an den Kräften zehren. Wenn Sie jeden Tag in allen Belangen immer außergewöhnliche Leistungen von sich erwarten, dann brauchen Sie sich nicht zu wundern, wenn Sie unter Stress leiden. Wir Menschen sind nicht perfekt und es ist nicht gesund, ständig nach Perfektion zu streben.

Lassen Sie lieber einmal alle Fünfe gerade sein und versuchen Sie, etwas gegen Ihren Stress zu unternehmen. Ein gutes Stressmanagement kann auf Ihr Wohlbefinden Wunder wirken, vor allem dann, wenn die Wechseljahresbeschwerden immer noch einen oben drauf setzen.

Es gibt viele Möglichkeiten, durch die Sie den Stress in Ihrem Leben reduzieren können. Die Stellschrauben sind dabei, die Stabilität Ihres Organismus zu verbessern. Hier spricht man davon, die Resilienz zu erhöhen. Dadurch wird er stabiler und leidet weniger unter den Folgen von Stress. Dies ist ein wichtiger Ansatzpunkt, denn ein Leben komplett ohne Stress kann es gar nicht geben.

Auch eine gesunde und ausgewogene Ernährung mindert den Stress, den Ihr Organismus empfindet. Denn zur Verarbeitung, Einlagerung und Ausscheidung von Stoffwechselabfallprodukten muss er einen erheblichen Aufwand betreiben, Die dafür benötigte Energie fehlt Ihnen dann in Ihrem Alltag.

Ihre Art, auf Stress auslösende Situationen und Gegebenheiten zu reagieren, kann ein weiterer wichtiger Schritt in Richtung gutes Stressmanagement sein. Denn allzu häufig ist ein Großteil des Stresses, den wir empfinden, hausgemacht. Im Unterbewusstsein fest verankerte Denk- und Handlungsweisen machen oftmals aus ganz alltäglichen Situationen ein großes Stressproblem.

Eine Art „Hausputz“ für Ihr Leben und Ihren Alltag kann es darstellen, wenn Sie damit beginnen, zu lernen, unnötige Stress-Situationen zu vermeiden. Sei es, dass Sie damit beginnen, einen Teil Ihrer Arbeit zu delegieren oder auch Termine und Aktivitäten anders zu organisieren.

Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten des Stressmanagements. Gerade in der Zeit der Wechseljahre können diese Ihr Wohlbefinden erheblich verbessern.

## *Regeneration durch ausreichend Schlaf*

Für manche Frauen mag es sich wie ein regelrechter Hohn anhören: Doch Ihr Körper regeneriert und verjüngt sich nur, wenn Sie ausreichend schlafen. Erstaunlicherweise verzichten die allermeisten Menschen genau dann darauf, ausreichend zu schlafen, wenn sie es am meisten benötigen: in belastenden Lebenssituationen.

Anderen ist es unmöglich, Schlaf zu finden, da ihr Nervensystem durch die Hormonumstellung in den Wechseljahren keine Ruhe finden kann. Wenn Sie nur an die vielen Stunden denken, die sie sich schlaflos im Bett umherwälzen, verschieben sie lieber den Weg ins Schlafzimmer so weit wie möglich nach hinten. Die Folge: Der Körper ist in dauerhaftem Ausnahmezustand, das Nervensystem total überreizt und total erschöpft. Ein Zustand, der nicht nur schon von weitem zu sehen ist, sondern auch ungemein an den Kräften zehrt.

Sorgen Sie also besser schon frühzeitig dafür, dass Sie ausreichend Schlaf abbekommen. Das kann mit einer so genannten „Schlafhygiene“ geschehen. Dabei sorgen Sie mit Hilfe von regelrechten Ritualen dafür, dass sich Ihr gesamter Organismus schon frühzeitig darauf einstellt, dass jetzt bald Schlafenszeit ist. Ein beruhigender Tee, gedämpftes Licht und verminderte Reize von außen, können da gute Dienste leisten. Auch ein warmes Bad entspannt und macht so richtig „bettschwer“.

Ihr Schlafzimmer sollte Sie zusätzlich richtiggehend zum Schlafen einladen. Gut gelüftet, ordentlich und still sollte es in Ihrem Schlafzimmer sein, damit Sie dort einen erholsamen Schlaf finden können. Fernseher, Handy, Computer und Co. haben übrigens nichts im Schlafzimmer zu suchen. Erstens verhindern sie, dass Sie sich seelisch und moralisch auf Schlaf vorbereiten können, und zweitens reagieren einige Menschen empfindlich auf elektrische und elektronische Geräte in ihrem Schlafzimmer. Schalten Sie lieber alle smarten Helferlein am Abend aus und machen das Gleiche mit dem WLAN-Router.

## *Wasser – das Lebenselixier*

„Wasser ist zum Waschen da...“, tönt ein altbekanntes Lied der 50er-Jahre-Combo Die Peheiros. Doch es wäre wirklich zu schade, Wasser nur zum Waschen zu verwenden. Ganz im Gegenteil, sollten Sie täglich mindestens 2 Liter davon trinken – möglichst klar, möglichst still, möglichst frisch. Gerne auch einmal mit Kräutertee, Früchten oder anderen, kalorienarmen Geschmacksträgern verfeinert. Damit versüßen Sie sich den Griff zum Glas.

Mit Wasser können Sie aber auch noch mehr Gutes bewirken. Denken Sie nur an Sebastian Kneipp, den bayrischen Pfarrer, der mit seinen Wasseranwendungen viele naturheilkundliche Erfolge feiern konnte.

Hitzewallungen werden zum Beispiel auch dadurch ausgelöst, dass das so genannte „vegetative Nervensystem“ aus dem Gleichgewicht kommt. Auf dieses haben Sie mit Ihrem Willen keinen Einfluss. Es bringt Ihnen also rein gar nichts, sich zu sagen: „Ich will diese Hitzewallungen nicht mehr haben!“. Allerdings haben sich Kneippsche Anwendungen als sehr wirkungsvoll erwiesen. Denn sie helfen dabei, diese „Vegetativum“ wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Den hilfreichen Effekt können Sie mit kalten Armbädern erreichen, aber auch kalte Waschungen bringen dauerhaft Hilfe. Dazu eine nicht zu flache Schüssel mit kaltem Wasser füllen und einige Eiswürfel dazu geben. Stellen Sie diese Schüssel auf einen stabilen Tisch und legen Sie sich am besten gleich noch einige Handtücher darunter und dazu. Die Arme frei machen und in das Wasser legen. Bleiben Sie für 30 Sekunden mit den Unter- und halben Oberarmen in dem wirklich kalten Wasser. Atmen Sie währenddessen tief und entspannt weiter. Wenn Sie die Arme nun wieder herausnehmen, streifen Sie einfach das Wasser etwas ab und lassen sie an der Luft trocknen.

Ein kaltes Fußbad im gleichen Stil hilft genauso, ist aber mal eben zwischendurch meist doch aufwändiger. Auch eine ausgiebige Wechseldusche am Morgen kann Ihr Befinden

schon erheblich verbessern. Sie hilft dem Körper dabei nicht nur, besser auf äußere Bedingungen zu reagieren, sondern wirkt auch ausgleichend auf das vegetative Nervensystem und somit nachhaltig gegen Hitzewallungen. Dazu beginnen Sie zunächst für etwa 2-3 Minuten mit warmem Wasser. Danach senken Sie die Wassertemperatur deutlich und beginnen damit, mit der Handbrause zunächst von unten beginnend, Ihr rechtes Bein aufwärts zu begießen und danach das linke. Gehen Sie genauso mit den Armen vor, erst rechts, dann links, von unten nach oben. Am Schluss gießen Sie das Wasser auch über Rücken, Bauch und Brust.

Das Wasser sollte dabei drucklos über die Haut laufen, also eher eine Schwalldusche benutzen, keine Brauseneinstellung.

### *Ernährung*

Ihr Körper muss in den Wechseljahren mit einer zusätzlichen Belastung fertig werden. Da erleichtern Sie ihm die Arbeit, indem Sie ihm hochwertige, wertvolle Nahrungsmittel zur Verfügung stellen. Denn die Verarbeitung der Lebensmittel sowie die Entsorgung von möglichen schädlichen Rückständen stellen eine erhebliche Belastung für den Organismus dar.

Dazu kommt, dass sich durch die Drosselung der Hormonproduktion auch allgemein der Stoffwechsel und der Grundumsatz in Ihrem Körper reduzieren. Ihr Körper braucht einfach nicht mehr so viel Nahrungsenergie, also Kalorien, um zu funktionieren. Das gilt jedoch nicht für Nährstoffe, wie Vitamine, Mineralien und so weiter.

Es ist also sehr empfehlenswert, wenn Sie nur noch Lebensmittel zu sich nehmen, die eine niedrige Energiedichte aufweisen, dabei aber eine Fülle an Nährstoffen enthalten.

Da kommt eine ausgewogene Vollwerternährung genau richtig. Durch abwechslungsreiche Gerichte sorgen Sie automatisch dafür, dass Sie sich alle Nährstoffgruppen zuführen. Dazu sorgen Sie dafür, dass keine geschmackliche Langeweile und dadurch ungewollte Naschlust aufkommen können – zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen.

Zudem macht vollwertige Nahrung langanhaltend satt, so dass es Ihnen leicht fällt, zwischen den Mahlzeiten auf Snacks zu verzichten.

Viel frisches, sonnengereiftes Obst und Gemüse sollten in Ihrer Ernährung die größte Rolle spielen. Auch Nährstoff-schonende Garverfahren, wie das Dämpfen, helfen Ihnen beim gesund bleiben. Dazu hochwertige Fette, mit einem idealen Verhältnis zwischen Omega 3 und Omega 6 Fettsäuren und wertvolle Proteine und Ihr Körper wird lange jugendlich, schlank und schön bleiben.

### *Nahrungsergänzungsmittel*

Als wertvolle Ergänzung zu all diesen Maßnahmen ist es empfehlenswert, zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, die Sie mit den Stoffen versorgen, die Ihr Körper nun am dringendsten braucht, um die Wechseljahresbeschwerden im Zaum zu halten.

Da sind zum Beispiel die Vitamine der B-Gruppe zu nennen. B9 kennen Sie vielleicht auch als Folsäure. Aus gutem Grund wird sie Frauen mit Kinderwunsch heutzutage vorsorglich verabreicht. Sie erfüllt nämlich viele wichtige Funktionen in unserem Stoffwechsel. So ist Vitamin B9 an der Zellteilung genauso beteiligt wie an der DANN-Synthese, nicht nur wichtig für werdende Mütter. Denn mit zunehmendem Alter wird die Gefahr, dass die eine oder andere Zellteilung fehlerhaft ist, größer. Dabei ist unser Körper in jedem Augenblick dabei, Zellen zu verjüngen und neu zu bilden.

Ein weiteres Vitamin dieser Gruppe, nämlich B12, ist für Frauen in den Wechseljahren unbedingt zu empfehlen. Es wird auch das „Nervenvitamin“ genannt. Wie kein anderes hilft es, die Stimmungslage zu verbessern, und zusätzlich unterstützt es den Stoffwechsel in den Zellen.

Auch wenn es sich die wenigsten gleich vorstellen können, doch Eisenmangel ist gerade zu Beginn der Wechseljahre häufig ein großes Problem. Denn in der Prämenopause kommt es oft zu besonders starken Blutungen und dadurch zu nicht unerheblichen Blutverlusten. Doch die Sorgen für Abgeschlagenheit, bleierne Müdigkeit und Anämie, so dass Sie unbedingt regelmäßig Eisen zuführen sollten.

Um Befindlichkeitsstörungen zu verbessern, die in erster Linie das Nervensystem betreffen, kann Baldrian wahre Wunder bewirken. Seine krampflösende und beruhigende Wirkung helfen nicht nur bei Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit, sondern verbessern auch die Schlafqualität enorm.

Wenn Sie unter besonders starken Wechseljahresbeschwerden leiden, ist es zusätzlich sinnvoll und hilfreich, dem Körper einen Ersatz für die fehlenden Hormone anzubieten. Denn die Produktion der körpereigenen Sexualhormone kann in den Wechseljahren erheblich sprunghaft sein, um am Ende dieser Lebensphase fast völlig zum Erliegen zu kommen. Doch gerade das Fehlen dieser Hormone ist es, dass die bekannten Wechseljahresbeschwerden hervorruft. Aber auch Knochenschwund, die so genannte Osteoporose, ist unter anderem eine Folge fehlender Östrogene.

In vielen Pflanzen sind so genannte Phytohormone enthalten, doch häufig nur in nicht nennenswerten Mengen. Ein besonders wichtiges Phytohormon ist das Diosgenin. Dieser natürliche Stoff ist eigentlich eine Vorstufe solcher pflanzlichen Hormone, die man dafür einsetzen kann, die fehlenden körpereigenen Hormone auf natürliche Weise nachzuahmen. Als besonders ergiebig und wirkungsvoll hat sich das Diosgenin, das aus der Yamswurzel gewonnen wird, erwiesen. Seit vielen Jahrzehnten schon wird dieser Stoff daher auch zur Herstellung der „Pille“ verwendet.

Auch der Rotklee, eine ganz häufige Wiesenblume, enthält Phytoöstrogene. Diese Pflanze hat zusätzlich die Fähigkeit, bei der Blutreinigung zu helfen, den Blutfluss zu verbessern sowie Entzündungen zu hemmen. Dass durch die Einnahme von Pflanzenhormonen auch Ihr Liebesleben neuen Schwung bekommt, ist eine Nebenwirkung, die Sie sicher gerne in Kauf nehmen.

Doch wie lästig ist es, wenn man sich eine ganze Batterie an Nahrungsergänzungsmitteln zuzulegen und diese jeden Tag einnehmen zu müssen. Da ist es doch sehr viel besser, wenn Sie auf ein spezielles Kombipräparat zurückgreifen können. Sehr zu empfehlen ist hier definitiv „Wechselwunder“, ein Nahrungsergänzungsmittel der Firma Naturtreu. Hier ist der Name Programm – sowohl der des Präparats als auch des Herstellers. Denn in diesem Produkt sind nicht nur alle hier aufgeführten Inhaltsstoffe in der optimalen Dosierung enthalten, der Hersteller achtet auch peinlich genau auf eine naturnahe und Inhaltsstoff-schonende Verarbeitung und seine Produkte sind vegan und frei von Tierversuchen.

Dass nur hochwertige Allergen- und Gentechnik-freie Inhaltsstoffe in den Kapseln landen, versteht sich bei „Wechselwunder“ von selbst. Selbst Veganer können sie bedenkenlos einnehmen. Eine klare Kaufempfehlung unsererseits! Bravo.

Vielen Dank und viel Erfolg wünschen wir Ihnen.  
Ihr NATURTREU – Team [www.naturtreu.de](http://www.naturtreu.de)