

Gesundheitstipp-Merkblatt

So behandeln Sie Wechseljahr-Beschwerden natürlich

Die Wechseljahre sind keine Krankheit. Die Beschwerden können aber lästig sein. Dagegen hilft eine breite Palette natürlicher Heilmittel. Sie sind in Apotheken oder Drogerien erhältlich.

Wer an mehreren Beschwerden zugleich leidet, nimmt am besten Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze. Gegen einzelne Beschwerden gibt es spezifische Heilmittel.

| Heilpflanze | hilft gegen |
|---|--|
| Mönchspfeffer (Agnus castus) evtl. Yamswurzel | Beschwerden kurz vor den Wechseljahren ohne Wallungen (kürzere Zyklen, stärkere Blutungen, psychische oder nervöse Verstimmungen, Kopfschmerzen vor der Menstruation, Brustspannen, aufgedunsener Bauch, Müdigkeit und starkes Schwitzen) |
| Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa) | obige Beschwerden mit Wallungen |
| Nachtkerzenöl | Wallungen, gereizte Scheide, Stimmungsschwankungen |
| Baldrian, Hopfenzapfen, Melisse, Passionsblume, Maiglöckchen | Schlafstörungen |
| Salbei oder weiblicher Ginseng (Dong quai) | Wallungen, starkes Schwitzen |
| Weissdorn oder Ginseng | Herzprobleme, Schwäche, Erschöpfung |
| Johanniskraut | Stimmungsschwankungen |
| Rosengeraniolenöl oder Yamsgel | schmerzende Brüste vor der Menstruation |
| Frauenmanteltee, Schafgarbentee oder Weidenrindentee | krampfartige Unterbauchschmerzen während der Menstruation |
| Hirtentäschelkraut oder Frauenmantel | starke Blutungen |
| Artischocke | Völlegefühl, Blähungen |
| Sägepalme | Reizblase |
| Preiselbeersaft oder Kapuzinerkresse | häufige Blasenentzündungen |

Weitere Tipps:

- **Achtung:** Auch pflanzliche Medikamente sind nicht frei von Nebenwirkungen und Spätfolgen. Zudem gibt es kaum Studien, welche den Einsatz dieser Medikamente länger als sechs Monate untersucht haben.
- Trotzdem entfalten die meisten dieser Medikamente ihre Wirkung erst nach einiger Zeit. Man muss sie **mindestens drei Monate** lang nehmen, um überhaupt einen Erfolg zu spüren.
- **Alternative Therapien ohne Medikamente:** Besonders bei leichteren Beschwerden können Akupunktur, Atemtherapien, Kaltwasserbehandlungen, Yoga, Tai Chi oder autogenes Training helfen.
- **Gesunde Ernährung:** Eine abwechslungsreiche Ernährung ist wichtig. Die Wechseljahre sind nicht geeignet für strenge Diäten. Die Eierstöcke reagieren empfindlich auf unzureichende Ernährung, besonders auf einen Mangel an den Vitaminen E und F. Diese sind zum Beispiel in Weizenkeim- und Nachtkerzenöl enthalten.
- Gegen eine **trockene Scheide** helfen Gleitmittel oder Speichel sowie Beckenbodengymnastik: Sie fördert die Durchblutung des Gewebes. Kommen häufig Pilzinfektionen hinzu, helfen Essigwasser-Spülungen, Joghurt-Tampons oder ätherische Öle (z.B. Lavendel, Thymian, Teebaum, Eichenrinde oder Malve). Sie werden mit Oliven- oder Rosenöl verdünnt und eingegeben.
- **Buchtipp:** Natürlich durch die Wechseljahre. Die häufigsten Probleme – und was Sie dagegen tun können. Gesundheitstipp-Ratgeber Nr. 9. Preis: 25 Franken. Bezug mit der Bestellkarte in jeder Gesundheitstipp-Ausgabe oder über www.gesundheitstipp.ch.