

Mit
21-Tage-Programm
gegen das
Hormonchaos

DR. MARIZA SNYDER

AROMATHERAPIE FÜR ENTSPANNTE WECHSELJAHRE

Mit ätherischen Ölen Hitzewallungen,
Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit
und Schlafstörungen lindern



riva

DR. MARIZA SNYDER

AROMATHERAPIE
FÜR
ENTSPANNTE
WECHSELJAHRE

DR. MARIZA SNYDER

AROMATHERAPIE FÜR ENTSPANNTE WECHSELJAHRE

Mit ätherischen Ölen Hitzewallungen,
Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit
und Schlafstörungen lindern

riva

Für meinen Mann Alex, der tagtäglich Freude in mein Leben bringt und fast genauso viel über den Hormonhaushalt von Frauen weiß wie ich. Danke für deine bedingungslose Unterstützung, deine leckeren Tacos und dafür, dass du mein Leben schön machst und mich immer wieder zum Lachen bringst.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2021 bei Rodale unter dem Titel *The Essential Oils Menopause Solution*. © 2021 by Mariza Snyder. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Marion Zerbst

Redaktion: Stephanie Kaiser-Dauer

Umschlaggestaltung: Sonja Vallant

Umschlagabbildung: Shutterstock/LiliGraphie, Africa Studio

Satz: Röser MEDIA GmbH & Co. KG, Karlsruhe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1975-3

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1709-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1710-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Einführung8

Teil I

WIE VERÄNDERT SICH DER HORMONHAUSHALT
IN DEN WECHSELJAHREN? 19

Kapitel 1

Was Sie über Sexualhormone wissen sollten20

Kapitel 2

Welche Hormone spielen in der Menopause sonst noch
eine wichtige Rolle?37

Kapitel 3

Gewinnen Sie Ihre alte Energie und Ausstrahlung
zurück – mit ätherischen Ölen für einen
ausgewogenen Hormonhaushalt!50

Teil II

ERNÄHRUNG, NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL,
ÄTHERISCHE ÖLE UND NATÜRLICHE HEILMITTEL
ZUR BEHANDLUNG VON BESCHWERDEN IN
PERIMENOPAUSE UND MENOPAUSE69

Kapitel 4

Stress, der heimtückische Killer70

Kapitel 5

Schlafstörungen86

Kapitel 6	
Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche	100
Kapitel 7	
Müdigkeit und Energiemangel	113
Kapitel 8	
Stimmungsschwankungen, Ängste und Depressionen	126
Kapitel 9	
Schilddrüsenerkrankungen	140
Kapitel 10	
Verdauungsprobleme	152
Kapitel 11	
Gehirnnebel und eingeschränkte kognitive Funktion	166
Kapitel 12	
Sexuelle Unlust und Scheidentrockenheit	180
Kapitel 13	
Beckenbodenfunktionsstörung, Harninkontinenz und Harnwegsinfekte	194
Kapitel 14	
Starke Blutungen und Myome	207
Teil III	
DAS 21-TAGE- HORMONUMSTELLUNGSPROGRAMM	227
Kapitel 15	
Willkommen beim 21-Tage-Hormonumstellungsprogramm – gleich geht's los!	228

Kapitel 16

Auf die Plätze, fertig, los!

Vorbereitung auf das 21-Tage-Hormonumstellungsprogramm 241

Kapitel 17

Los geht's!

Der Essensplan des 21-Tage-Hormonumstellungsprogramms. 252

Kapitel 18

Tag 22 und danach: Ein Blick zurück und in die Zukunft 298

Weiterführende Informationen und Bezugsquellen 305

Literatur 306

Rezeptverzeichnis 311

Verzeichnis der Ölmischungen 313

Dank 316

Über die Autorin. 318

EINFÜHRUNG

Wahrscheinlich haben Sie von Ärzten, Familienangehörigen und Freunden schon öfters gehört, dass es ganz normal ist, ein bisschen müde, gestresst und launisch zu sein – vor allem, wenn Ihre Periode bevorsteht oder wenn Sie in die Wechseljahre kommen. Dieser Zustand ist so normal, dass man nichts dagegen tun kann – außer eine Pille gegen die Symptome zu schlucken. Als erwachsene Frau in unserer heutigen Welt müssen Sie eben einfach die Zähne zusammenbeißen und hoffen, dass Ihre Beschwerden irgendwie und irgendwann wieder verschwinden.

Doch das ist eine große Lüge. Was Sie erleben, ist alles andere als normal.

Es gibt keinen vernünftigen Grund, warum es Ihnen während der Wechseljahre (Menopause) und in der Zeit kurz vor dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation (Perimenopause) schlecht gehen sollte. Natürlich: Wenn die Funktion Ihrer Eierstöcke nachlässt und Ihr Hormonhaushalt sich umstellt, verändert sich Ihr ganzer Körper – daran führt kein Weg vorbei. Aber das ist ein ganz natürlicher, normaler Prozess, für dessen Bewältigung Ihr Organismus bestens eingerichtet ist. Sie können und sollten sich auch während dieser Zeit in optimaler gesundheitlicher Verfassung befinden, also gut schlafen und klar denken können, nicht unter Stimmungsschwankungen leiden und schmerzfreien Sex haben. Jeder Mensch hat – unabhängig von seinem Alter – einen Körper verdient, der gut funktioniert; und wenn es Ihnen tatsächlich einmal nicht so gut geht, haben Sie Anspruch auf Behandlungsmethoden, die nicht einfach nur Ihre Symptome unterdrücken, sondern Ihr Problem beheben und einen Heilungsprozess in Gang setzen.

Leider können viele Ärzte – selbst Gynäkologen – Ihnen den Unterschied zwischen Perimenopause und Menopause nicht erklären oder wissen nicht, wie man die vielen Beschwerden behandelt, unter denen die meisten Frauen in dieser hormonellen Umstellungsphase leiden. Nur allzu oft zücken sie dann einfach ihren Rezeptblock oder tun Ihre Probleme als ganz normale Begleiterscheinungen des Alterungsprozesses ab. Auch heute noch bekommen Frauen immer wieder zu hören, dass man gegen Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Gehirnnebel, sexuelle Lustlosigkeit, Hitzewallungen, Gewichtszunahme und Kopfschmerzen im Alter nichts tun kann.

Ich weiß, dass Ihnen beunruhigende Veränderungen in Ihrer Stimmung, Ihrem Schlaf, Ihrer Verdauung, Ihrem Körpergewicht und – falls Sie Ihre Periode noch haben – auch in Ihrem Zyklus aufgefallen sind. Wahrscheinlich verfluchen Sie Ihre Hormone (vor allem das verdammte Östrogen), und manchmal schaffen Sie es kaum noch durch den Tag. Vielleicht waren Sie sogar schon mal bei einem Arzt; doch der hat Ihre Beschwerden einfach nur als normale Begleiterscheinungen des Alterungsprozesses abgetan.

Oder vielleicht hat er Ihnen gesagt, die einzige Möglichkeit, sich besser zu fühlen, bestünde darin, ein Medikament gegen Ihre Beschwerden zu schlucken: die Antibabypille, bioidentische Hormone oder ein Antidepressivum.

Aber Sie können viel mehr tun. Es gibt Lebensstiländerungen, Nahrungsergänzungsmittel und Selbstfürsorgeteriale, bei denen ätherische Öle eine wichtige Rolle spielen. Mit diesen Maßnahmen können Sie die Ursache Ihres Problems bekämpfen und die Hormone, die hinter Ihren Beschwerden stecken, wieder in ein harmonisches Gleichgewicht bringen. Damit meine ich nicht nur Ihre Sexualhormone, sondern auch die Hormone, die Stoffwechsel, Stressreaktionen, kognitive Funktion, Stimmung, Schlaf, Verdauung, Hunger, Haarwuchs und viele andere Prozesse in Ihrem Körper steuern.

Sie sind eine Superfrau. Aber wenn Sie dieses Buch in die Hand genommen haben, liegt das sicherlich daran, dass Sie sich nicht so ganz auf der Höhe fühlen. Vielleicht sind Sie müde und abgeschlagen und machen sich Sorgen um Ihre Gesundheit. Wahrscheinlich leiden Sie unter einigen der Beschwerden, die ich gerade beschrieben habe. Aber Sie sollten wissen, dass Sie damit nicht allein dastehen! Wir Frauen sitzen alle im selben Boot. Sie können Ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen und Ihren Hormonhaushalt und Ihr Leben auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht bringen. Mit wichtigen Lebensgewohnheiten wie gesunder Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln, Bewegung und Selbstfürsorge – einschließlich der regelmäßigen Anwendung ätherischer Öle – können Sie auf die Neustarttaste Ihres Hormonhaushalts drücken, wieder gesund werden und mit Leichtigkeit und Anmut in die Lebensphase der Perimenopause und Menopause eintreten – ohne quälende Symptome und ohne Medikamente einnehmen zu müssen.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe: Die Geschichte meiner Mutter

Ich erinnere mich noch genau an die Nacht, in der meine Mutter endlich Hilfe suchte – genau wie Sie es jetzt tun. Spätnachts wurde ich plötzlich vom Klingeln meines Telefons aus dem Schlaf gerissen. Ich hörte die Angst und die Niedergeschlagenheit in der Stimme meiner Mutter – einen Tonfall, den ich in meinem ganzen Leben nur selten von ihr gehört habe.

Für meine alleinerziehende Mutter Jody war es ein harter Kampf gewesen, meine Schwester Cynthia und mich aufzuziehen. Jahrelang lebten wir in einer kleinen Zweizimmerwohnung und kamen kaum über die Runden, doch erst sehr viel später wurde uns klar, wie schwierig dieser gnadenlose Überlebenskampf für unsere Mutter gewesen war. Der Stress und die Erschöpfung eines Lebens als Alleinerziehende machten ihr schwer zu schaffen, aber sie ließ sich nicht unterkriegen. Diese Frau hat mich so sehr beeindruckt, dass ich immer so werden wollte wie sie, als ich erwachsen war. Nach ihrem Examen im Alter von 27 Jahren baute sie sich eine fantastische Karriere auf, um ihren Mädchen zu zeigen, wie man als Frau erfolgreich sein kann. Sie hat immer für uns gekämpft, und ich habe sie stets bewundert: ihr gepflegtes Aussehen, ihr ent-

schlossenes Auftreten, die Zielstrebigkeit, mit der sie ihr Leben anging. Sie machte das Unmögliche möglich.

Aber wie es nun einmal ist, wenn wir uns selbst vernachlässigen, begann meine Mutter doch irgendwann Anzeichen eines körperlichen und seelischen Zusammenbruchs zu zeigen. Sie trieb immer weiter in einen tiefen Abgrund hinein, die Hetze ihres täglichen Lebens zermürbte sie – bis sie sich irgendwann in einen uns völlig unbekanntem Menschen verwandelte. Sie wurde von Dr. Jekyll zu Mr. Hyde – zu einer Frau, die plötzlich aus der Haut fuhr, sodass wir uns in einem anderen Zimmer versteckten, bis die quirlige, stets fröhliche Mutter, die wir liebten (eine Frau, die nichts umhauen konnte), wieder aus der Versenkung hervorkam. Dank meiner medizinischen Ausbildung weiß ich inzwischen, woher diese plötzliche Veränderung kam: Der Hormonhaushalt meiner Mutter war völlig durcheinandergeraten. Trotzdem hat sie uns stets geliebt – auch wenn es ihr hundeelend ging, auch wenn ihr schweres prämenstruelles Syndrom sie zu einem körperlichen und seelischen Wrack machte. Vielleicht begriffen wir damals noch nicht, was in ihrem Körper vor sich ging, sondern sahen nur die äußeren Anzeichen ihrer hormonellen Probleme, aber wir haben immer gewusst, dass unsere Mutter uns liebte.

Mit zunehmendem Alter verschlimmerten sich ihre Hormonschwankungen. Sie erschrak selbst über die rasende Wut, die sie dann manchmal überkam, konnte aber nichts dagegen tun. Beim kleinsten Ärgernis rastete sie aus – bis sie eines Tages im Alter von 39 Jahren auf irgendeinen wildfremden Menschen losging, der ihre Einfahrt blockiert hatte. Sie hatte schon seit Längerem gespürt, wie Stress, Gereiztheit und dieses »Wenn jetzt noch irgendetwas passiert, drehe ich durch«-Gefühl sich in ihr anstauten. Aber sie biss einfach die Zähne zusammen und dachte, wenn sie nur erst einmal nach Hause käme und sich von ihrem Stress erholen könnte, würde es ihr zumindest vorübergehend ein bisschen besser gehen. Doch an diesem Tag erschrak sie über sich selbst, und das war der große Wendepunkt in ihrem Leben. Sie wusste, dass mit ihr etwas nicht stimmte und dass sie Hilfe brauchte.

Aber wissen Sie, was? Selbst nachdem meine Mutter den Mut aufgebracht hatte, einen Termin in einer Arztpraxis zu vereinbaren, dort hinzugehen und der Ärztin all ihre peinlichen Symptome zu beichten – selbst nachdem sie sich so ehrlich und verletzlich gezeigt hatte zu fragen: »Ist es normal, dass man während seiner Periode jemanden umbringen will?« –, bekam sie die übliche Antwort. Die Ärztin sagte: »Ja, das kann durchaus sein.« Doch das ist eine glatte Lüge. Nichts von dem, was meine Mutter damals durchmachte, war normal.

Diese Ärztin hat aber zumindest *etwas* Gutes für meine Mutter getan: Sie nahm ihre Symptome ernst. Doch indem sie ihr klarmachte, dass es vielen Frauen so geht, beging sie den großen Fehler, diese Beschwerden als etwas Normales hinzustellen. Aber daran ist nichts Normales. Und die Ärztin begriff auch nicht, dass die gravierenden Beschwerden meiner Mutter konkrete Ursachen hatten. Wenn man unsere Symptome als normal abtut, werden wir nie zu einem ausgewogenen Hormonhaushalt kommen! Vielleicht fühlen wir uns dann weniger allein mit unserem Schicksal – aber wer will schon stillschweigend gemeinsam leiden?

Zumindest hat das Gespräch mit dieser Ärztin meiner Mutter den inneren Antrieb gegeben, den sie brauchte, um bis weit in ihre Vierziger durchzuhalten; doch dann geriet ihr Hor-

monhaushalt in einen rapiden Sturzflug. Sie litt unter unregelmäßigem Schlaf, unerklärlicher Gewichtszunahme und so starker Müdigkeit und Erschöpfung, dass sie sich bereits ab 16 Uhr nachmittags total abgeschlagen fühlte – und das jeden Tag. Dennoch ließ meine Mutter sich nicht unterkriegen. Sie akzeptierte das alles einfach als ihre neue Normalität, weil die Ärztin ihr mit ihrer Beteuerung, eigentlich sei das alles doch gar nicht so schlimm, so viel Zuversicht gegeben hatte. Doch dann begannen die unregelmäßigen Perioden, starken Monatsblutungen und Hitzewallungen, sodass meine Mutter nach ihrer Arbeit im Operationssaal stets schweißgebadet war.

»Das müssen die Wechseljahre sein«, dachte sie sich. Und so ging es weiter, bis meine Mutter mehrmals pro Woche Hitzewallungen bekam und ihre ehemals schlanke Figur um gute zwölf Kilo in die Breite gegangen war. Schließlich geriet sie durch ihre ständige Schlaflosigkeit in einen Teufelskreis aus Müdigkeit und Überdrehtheit und begann sich wieder Sorgen um ihren Gesundheitszustand zu machen.

Was kann eine Frau in der Perimenopause gegen ihre Beschwerden tun? Meine Mutter suchte Hilfe in einer Arztpraxis, die sich auf die Behandlung von Frauen mit Hormonstörungen spezialisiert hatte – ohne mein Wissen. Sie kannte sich gut genug in Medizin aus, um sich einer Blutuntersuchung zu unterziehen und ihre Fortpflanzungs-, Stress- und Schilddrüsenhormone bestimmen zu lassen. Doch die Ärztin erklärte ihr, diese Tests seien nicht zuverlässig, daher verwende sie sie in ihrer Praxis nicht. Statt den Ursachen der Beschwerden meiner Mutter auf den Grund zu gehen, zückte sie einfach ihren Rezeptblock und empfahl ihr eine »einfache Lösung«: ein Östrogenpflaster. Und meine Mutter sehnte sich so verzweifelt nach einer Linderung ihrer Probleme, dass sie bereit war, alles zu probieren.

Die Hormontherapie wirkte tatsächlich ein paar Wochen lang und linderte ihre Hitzewallungen während der Arbeit. Doch ihre übrigen Symptome blieben bestehen, und es kamen sogar noch neue hinzu, die meine Mutter noch nie zuvor erlebt hatte. Schon nach zwei Monaten hatte sie weiter zugenommen, litt unter chronischen Kopfschmerzen, starken Schlafstörungen und lähmender Müdigkeit. Durch die »einfache Lösung«, zu der die Ärztin ihr geraten hatte, geriet sie in einen üblen Teufelskreis.

Mit der Zeit verschlimmerte sich der Zustand meiner Mutter immer mehr. Sie rutschte in eine Depression, die ihr all ihre Motivation und Energie raubte. Sie zog sich aus dem sozialen Leben zurück und hatte keinerlei Motivation mehr, Sport zu treiben, sich mit Freunden zu treffen – oder in ihrem täglichen Leben überhaupt noch halbwegs zu funktionieren.

Diese neuen, bisher unbekanntenen Symptome jagten meiner Mutter furchtbare Angst ein, aber sie wusste nicht, wo sie Hilfe suchen sollte.

Bis sie mich eines Tages anrief – beschämt, verzweifelt und in totaler Panik. Ich hörte die Angst in ihrer Stimme, als sie mir über ihre Probleme berichtete. Ihren letzten Satz sagte sie nur noch im Flüsterton: »Manchmal kommen mir Gedanken, vor denen ich selber erschrecke ...«

Trotz meiner Sorge um meine Mutter blieb ich innerlich ruhig genug, um sie an einen Ort zu bringen, an dem sie gut aufgehoben war, und versicherte ihr nach einem langen Gespräch, dass alles gut werden würde. Dass ich nicht eher ruhen würde, als bis wir eine Lösung gefun-

den hätten. In den nächsten Wochen entwöhnte ich sie langsam von ihrem Östrogenpflaster und führte dann eine Reihe von Hormontests bei ihr durch. Ich bestimmte ihre Schilddrüsenhormone, Stresshormone, sämtliche Sexualhormone sowie DHEA, Insulin und andere wichtige Marker (meine Empfehlungen dazu finden Sie unter der Rubrik »Warum Laborwerte so wichtig sind« auf Seite 250 dieses Buches). Sie begann auch sofort mit meinem Hormonumstellungsprotokoll, der Grundlage des 21-Tage-Hormonumstellungsprogramms, das Sie in Teil III kennenlernen werden. Außerdem empfahl ich ihr ein paar wichtige ätherische Öle gegen ihre Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen und gegen ihre ständige Müdigkeit. Sie trug diese einfachen, wirksamen Heilmittel immer bei sich, vor allem, wenn sie etwas brauchte, was von einer Sekunde auf die andere ihre Lebensgeister weckte.

Innerhalb von 30 Tagen legte sich die Depression meiner Mutter, sie nahm neun Kilo ab, wachte morgens wieder früh auf und hatte genügend Energie, um zu arbeiten und Tennis zu spielen. Auch in emotionaler Hinsicht wurde sie allmählich wieder die Alte. Nach 60 Tagen rief sie mich an und erklärte mir, sie fühle sich wie eine jüngere Version ihrer selbst. »Ich hätte nie gedacht, dass es mir einmal wieder so gut gehen würde! Ich fühle mich wie ein ganz neuer Mensch – als hätte man mir meinen früheren Körper zurückgegeben. Wenn sich die Lebensmitte tatsächlich so anfühlt, habe ich nichts dagegen!«, schwärmte sie mir vor. »Ich habe inzwischen mehr als zwölf Kilo abgenommen. Ich bin nachmittags nicht mehr müde. Ich habe nicht mehr ständig das Bedürfnis, Limonade zu trinken, und fühle mich viel glücklicher. Außerdem habe ich jetzt wieder jede Menge Motivation, und mein Haar und meine Haut fühlen sich gesünder an und sehen auch besser aus. Ich fühle mich tatsächlich wieder wie mit 37 – vor allem ohne jegliche Hitzewallungen. Endlich bin ich wieder bereit, mich mit Volldampf ins Leben zu stürzen.«

Da war sie endlich wieder, meine kämpferische Mama, so wie ich sie früher gekannt hatte!

Ich erlaubte mir einen langen Stoßseufzer der Erleichterung, doch dann erwachte auch in mir wieder die entschlossfreudige Kämpferin. Es war höchste Zeit, auch anderen Frauen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen und sie wieder auf den richtigen Weg zu bringen. *Sie* wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Denn wenn meine Mutter es geschafft hat, das Rad ihrer Gesundheit zurückzudrehen, dann schafft es jede Frau. Jede Frau kann ihre Selbstheilungskräfte entdecken und nutzen. Wir müssen nur den richtigen Weg dazu finden – denn der sieht bei jeder Frau ein bisschen anders aus.

Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Erobern Sie sich Ihre Energie, Ausstrahlung und Gesundheit zurück!

Idealerweise sollten Perimenopause und Menopause ein natürlicher Übergang zu einer neuen Lebensphase sein. Wie können Sie Ihren Körper am besten auf natürliche Weise durch die Lebensmitte und die Wechseljahre begleiten? Ganz einfach: indem Sie ihn durch positive täg-

liche Lebensgewohnheiten dazu bringen, auf zellulärer Ebene gut zu funktionieren, und zwar Schritt für Schritt. Zum Glück gibt es viele Hilfsmittel, die Ihnen diese Arbeit erleichtern:

- **Ätherische Öle:** Diese Öle entfalten ihre Wirkungen sehr rasch. Je nach Art oder Kombination können sie beruhigen, die Stimmung aufhellen, erden und/oder beleben. Ätherische Öle unterstützen das Heilungspotenzial des Körpers auf zellulärer Ebene.
- **Vorwiegend pflanzliche Ernährung:** Essen Sie Lebensmittel, die Ihnen guttun und Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen! So kommt er dauerhaft wieder ins Gleichgewicht.
- **Körperliche Aktivität:** Regelmäßige Bewegung, die Körper und Seele glücklich macht, stärkt Ihre Muskulatur und Ihr Konzentrationsvermögen, baut Stress ab und sorgt für einen ausgewogenen Hormonhaushalt.
- **Selbstfürsorgetrituale:** Wenn Sie Wege finden, von innen heraus etwas für sich zu tun, können Sie nicht nur Ihren Körper wieder ins Gleichgewicht bringen, sondern auch allen anderen Menschen und Dingen in Ihrem Leben besser gerecht werden.
- **Nahrungsergänzungsmittel:** Wenn Sie unter Hormonstörungen leiden, ist es oft schwierig, Ihrem Körper die wichtigen Nährstoffe, die er braucht, allein über die Nahrung zuzuführen. Hier kommen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel.

Obwohl Arzneimittel und Hormone, die der Arzt Ihnen verschreibt, Ihnen auf den ersten Blick vielleicht als erfreulich einfache Lösung erscheinen, können diese die Selbstheilungsfähigkeiten Ihres Körpers beeinträchtigen und Ihr Leben verkürzen. Den Ursachen der Beschwerden auf den Grund zu gehen, unter denen Sie während der Perimenopause und Menopause leiden, kostet zwar ein bisschen Zeit, aber in diesem Buch finden Sie einfache Schritt-für-Schritt-Anleitungen dafür: Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie etwas für Ihren Hormonhaushalt tun und sich wieder energiegeladener, fröhlicher und vitaler fühlen können.

In Teil I (»Wie verändert sich der Hormonhaushalt in den Wechseljahren?«) erfahren Sie, was Hormone sind, welche Aufgaben sie in Ihrem Körper erfüllen, wie sie aus dem Gleichgewicht geraten können und wo die Hauptursachen für einen durcheinandergeratene Hormonhaushalt liegen. Als Nächstes werden wir über Lösungsmöglichkeiten sprechen. Sie werden erfahren, wie ätherische Öle aus wissenschaftlicher Sicht wirken – wie sie Ihren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und verbessern können. Außerdem erläutere ich Ihnen die therapeutischen Eigenschaften der Öle, die zur Behandlung hormoneller Beschwerden am häufigsten eingesetzt werden, und verrate Ihnen, welche ätherischen Öle Ihnen am besten über Beschwerden während der Perimenopause und Menopause hinweghelfen. Und nicht zuletzt erfahren Sie alles, was Sie wissen müssen, um sofort mit der Anwendung ätherischer Öle beginnen zu können. Sobald Sie sich die wissenschaftlichen Grundkenntnisse angeeignet haben und verstehen, wie Ihr Körper funktioniert, werden Sie die vor Ihnen liegende neue Lebensphase mit Leichtigkeit meistern.



Im Fokus: Nahrungsergänzungsmittel

Unverfälschte, qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungspräparate können Ihrem Körper wichtige Nährstoffe liefern, von denen er durch Ihre Ernährung allein vielleicht nicht genug bekommt, und können Sie auf Ihrem Weg zu Heilung und harmonischem Gleichgewicht weiterbringen. Nur leider sind viele Nahrungsergänzungsmittel von schlechter Qualität, kaum bioverfügbar oder schlicht und einfach unwirksam. In den letzten zehn Jahren habe ich die Qualität, Bioverfügbarkeit und Wirksamkeit vieler Nahrungsergänzungsmittel für den Hormonhaushalt und für eine bessere Zellfunktion eingehend untersucht. Als Biochemikerin und Verfechterin der funktionellen Medizin bin ich sogar noch einen Schritt weitergegangen und habe mich damit beschäftigt, wie Nahrungsergänzungsmittel hergestellt und auf ihre Reinheit hin überprüft werden. Nichts, was ich auf dem Markt fand, entsprach meinen Qualitätsstandards, daher habe ich meine eigene Produktlinie Essentially Whole® entwickelt.

Ich habe alle Essentially-Whole®-Nahrungsergänzungsmittel sorgfältig ausgewählt beziehungsweise formuliert. All diese Produkte enthalten gut resorbierbare, bioverfügbare Inhaltsstoffe, hinter denen gründliche Recherchen und ein sorgfältiger Auswahlprozess stehen. Meine Nahrungsergänzungsmittel wurden auf Reinheit und Wirksamkeit getestet, sind allesamt gluten-, milch-, gentechnik-, soja- und maisfrei und enthalten keinerlei schädliche Füll- oder Aromastoffe. Ich prüfe genau, wie meine Nahrungsergänzungsmittel formuliert und getestet werden, besuche sogar die Produktionsstätte, in der sie hergestellt werden, und begutachte jeden einzelnen Schritt des Qualitätskontroll- und Testverfahrens sehr sorgfältig.

Außerdem nehme ich diese Produkte selbst jeden Tag ein und bin von ihren positiven Auswirkungen auf meinen Körper und von meinen guten Laborwerten verblüfft. Probieren Sie sie ruhig einmal aus und berichten Sie mir dann über Ihre positiven Erfahrungen!

Teil II (»Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel, ätherische Öle und natürliche Heilmittel zur Behandlung von Beschwerden in Perimenopause und Menopause«) ist nach Themen gegliedert, sodass Sie schnell zu dem Kapitel oder den Kapiteln gelangen, in denen es um *Ihr* Problem geht. Die Lösungsvorschläge, die Sie in diesen Kapiteln finden, sind auf Ihre individuelle Biochemie abgestimmt und helfen Ihnen, mögliche Probleme und Beschwerden möglichst schon im Voraus zu erkennen. Als Nächstes werden wir daran arbeiten, die belastendsten Symptome zu beseitigen, die einer Frau während der Perimenopause und Menopause das Leben schwer machen können. Wir werden Hitzewallungen auf ein Mindestmaß reduzieren und Ihr sexuelles Verlangen stärken. Die Linderung dieser Beschwerden wird Ihnen wiederum mehr Energie verleihen, Ihre Stimmung verbessern und Ihr Konzentrationsvermögen stärken. Wenn Sie schon im Voraus wissen, was Ihr Körper während dieser Lebensphase braucht, gewinnen Sie das nötige Selbstvertrauen, um Ihre Zukunft nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Unter den mehr als 75 Rezepten für ätherische Ölmischungen, die ich eigens für dieses Buch entwickelt habe, können Sie problemlos die richtigen Lösungen für Ihre individuellen Bedürfnisse finden und umsetzen. Außerdem sind diese Ölmischungen so einfach herzustellen und zu verwenden, dass Ihre Freundinnen Sie schon sehr bald um Ihr Hitzewallungs-Löschspray oder Ihre Roll-on-Ölmischung »Ich schaffe das« bitten werden.

Teil III, »Das 21-Tage-Hormonumstellungsprogramm«, ist die ultimative Lösung, um Ihren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, Ihren Gesundheitszustand drastisch zu verbessern und Ihr Leben zu verlängern. Mit diesem sorgfältig durchdachten Plan werden Ihnen die Lebensstiländerungen, die Sie vornehmen sollten, um Ihren Hormonhaushalt in Ordnung zu bringen, wahrscheinlich sehr leichtfallen. Ich bereite Sie zunächst mit täglichen wirksamen Selbsthilfemaßnahmen und Selbstfürsorgetitualen auf das dreiwöchige Schritt-für-Schritt-Programm vor. Das Programm selbst besteht aus Essensplänen, Ratschlägen für körperliche Aktivität, Rezepten, der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und dem Einsatz hochwirksamer ätherischer Öle. Sie werden staunen, wie sehr Ihr Wohlbefinden sich dadurch verbessern wird! Es ist ganz einfach, gesünder zu leben. Dadurch wird sich Ihr Leben von Grund auf verändern und nie wieder so sein wie früher.

Vor über 130 Jahren lag die Lebenserwartung einer Frau noch bei 40 Jahren. Heute beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung von Frauen in den USA 83 Jahre. Die Lebensmitte ist also nicht mehr das Ende und auch keine Zeit der Krankheit, des sozialen Rückzugs oder der Untätigkeit, sondern eine Chance, mit Anmut, Vitalität, Zuversicht und der Weisheit, die wir aus unseren persönlichen und beruflichen Lebenserfahrungen gewonnen haben, in die zweite Lebenshälfte zu starten. Ein ausgewogener Hormonhaushalt ist die Grundvoraussetzung für ein außergewöhnliches, vor Vitalität strotzendes Leben – und in diesem Buch werde ich Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie man dieses Ziel erreicht.

Und woher weiß ich, dass das möglich ist? Ganz einfach: Meine Mutter hat es geschafft! Und sie hat sich nicht nur ihr Leben zurückerobert, sondern es auf der Grundlage ihrer Hobbys und Interessen neu erfunden. Kurz nachdem sie mein Hormonumstellungsprogramm absolviert hatte, beschloss sie, Marathonläuferin zu werden. Seitdem ist sie über 70 Marathons und Halbmarathons gelaufen. Die Medaillen, die an ihrer Wand hängen, beweisen es! Inzwischen meistert meine Mutter ihr Leben mit Selbstvertrauen, Anmut und jeder Menge Energie.



Falls Sie die Antibabypille nehmen oder gerade eine Hormontherapie machen

Wenn Sie dieses Buch zur Hand genommen haben und zurzeit die Antibabypille nehmen oder eine Hormontherapie machen, sind Sie hier genau richtig! Egal ob Sie Hormone zur Bewältigung Ihrer Wechseljahrsbeschwerden einnehmen oder nicht – in diesem Buch finden Sie sichere und wirksame natürliche Behandlungsstrategien und Lebensstiländerungen, die man auch während einer Hormontherapie praktizieren kann. Diese Empfehlungen werden Ihnen übrigens auch weiterhelfen, wenn Sie gerade dabei sind, Ihre Hormontherapie zu beenden, oder das in Zukunft vorhaben.

Worauf warten Sie noch?

Zwar hatte mich eigentlich die Geschichte meiner Mutter dazu inspiriert, dieses Buch zu schreiben, aber ich bekomme tagtäglich Anfragen von anderen Frauen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden – Frauen, die vermuten, dass hinter ihren Hormonproblemen mehr steckt als einfach nur »der ganz normale Alterungsprozess«, und die verzweifelt nach Behandlungsstrategien suchen, die sie von ihren eigenen Ärzten nicht bekommen. Ich habe Verständnis für Ihre Probleme! Ich weiß, dass Sie sich vernachlässigt und alleingelassen fühlen. Dass Sie das Gefühl haben, von niemandem gehört oder ernst genommen zu werden. Dass Sie angesichts der vielen Fehlinformationen, mit denen man Sie ständig überschüttet, völlig verwirrt sind. Ich weiß, dass es nirgends klare, überzeugende Lösungsstrategien für Ihre hormonellen Probleme gibt. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, dass ich Verständnis für Ihre Situation habe, und Ihnen einfache, wissenschaftlich fundierte Antworten auf Ihre dringlichsten Fragen und Sorgen geben. Ich möchte Ihnen Ihre Ängste nehmen und Lösungen anbieten, die wirklich funktionieren.

Meine Mutter Jody hat mir erlaubt, ihre Fürsprecherin zu sein. Und genau das ist es, was wir alle brauchen: eine Fürsprecherin. Ein Gesundheitsteam, das sich für uns einsetzt. Das Selbstvertrauen, eine Superfrau zu sein, und zwar auf unsere ganz persönliche, individuelle Art und Weise.

Also lassen Sie mich Ihre Fürsprecherin sein und Sie bei dieser Reise auf Schritt und Tritt begleiten! Ich hoffe, dass die Informationen und ermutigenden Worte, die praktischen Ratschläge und das Schritt-für-Schritt-Programm in diesem Buch Ihnen das nötige Selbstvertrauen geben, um Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen und Ihr Leben zu verändern. Sie können die Uhr Ihrer hormonellen Gesundheit zurückdrehen und Ihre Lebensmitte ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen neu definieren.

Sie können sich Ihren Schlaf zurückerobern und morgens ausgeruht und voller Tatendrang erwachen.

Sie können Ihren Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen und Ihr Leben von der Hölle ständiger Menstruationsprobleme befreien.

Sie können vitaler werden und Ihre Lebenserwartung verlängern.

Sie können den Weg in die Wechseljahre mit Anmut und Leichtigkeit gehen und Ihr Leben ohne quälende Wechseljahrsbeschwerden genießen.

Die nächsten Kapitel Ihres Lebens können die besten sein, die Sie je erlebt haben! Schlagen Sie mit mir zusammen eine neue Seite im Buch Ihres Lebens auf und lassen Sie uns gemeinsam Ihren Körper revolutionieren.

TEIL I

WIE VERÄNDERT SICH DER
HORMONHAUSHALT IN DEN
WECHSELJAHREN?

Kapitel 1

WAS SIE ÜBER SEXUALHORMONE WISSEN SOLLTEN

W arum bin ich immer so müde und abgeschlagen?«
»Warum bin ich ständig gestresst?«

»Warum kann ich nachts nicht mehr durchschlafen?«

»Warum werde ich meine Rettungsringe einfach nicht mehr los? Ich treibe doch regelmäßige Sport und ernähre mich genauso wie früher!«

»Warum kann ich mir nichts mehr merken? Woher kommt dieser Nebel in meinem Kopf?«

»Was zum Teufel ist nur mit mir los?!«

Hormone!

Hormone sind chemische Botenstoffe, die fast alles regulieren, was in Ihrem Körper passiert: Appetit, Stoffwechsel, Haarwuchs, Schlaf, Körpertemperatur, Stimmung, Sexualtrieb und Menstruation. Die weiblichen Hormone Östrogen und Progesteron spielen bei unseren Fortpflanzungszyklen die Hauptrolle; daher ist es eigentlich kein Wunder, dass sie sich in der Pubertät (dem Übergang in die fruchtbaren Jahre unseres Lebens), aber auch während der Perimenopause und der Menopause, wenn unsere Periode ausbleibt, immer wieder bemerkbar machen. Aber sie teilen sich ihre Bühnenpräsenz mit einer ganzen Reihe anderer Hormone, die für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden während dieser beiden Übergangsphasen (und in der Zeit dazwischen) ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.

Da die verschiedenen Systeme unseres Körpers so eng miteinander verbunden sind, wirken die Hormone in einer Art großer Sinfonie zusammen, um ein harmonisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten und dafür zu sorgen, dass in unserem Körper alles so gut wie möglich funktioniert. Wenn ein Hormon aus dem Takt gerät, werden dadurch auch andere Hormone in Mitleidenschaft gezogen – und damit gerät Ihr ganzes Leben durcheinander. Gerade aufgrund dieser Komplexität ist es nahezu unmöglich, nur ein einziges Hormon für alle unsere Probleme verantwortlich zu machen. Stattdessen müssen wir das Zusammenspiel einer Vielzahl von Hormonen betrachten.

Deshalb ist es so wichtig, dass Sie sich ein bestimmtes Grundwissen über Hormone erwerben. Wenn Sie darüber informiert sind, was Ihre Hormone bewirken und wie ihre Spiegel – vor allem vor, während und nach der Menopause – ins Schwanken geraten, wird Ihnen klar werden, dass keines der Symptome, unter denen Sie leiden, durch Zufall oder aus dem Nichts heraus entstanden ist. Es hat seine Gründe, warum Sie sich so fühlen – und die liegen

in der Zusammensetzung chemischer Substanzen in Ihrem Körper, in Ihren früheren und jetzigen Erlebnissen und Erfahrungen, Ihrer Lebensweise und Ihrem Umfeld. Aber es gibt auch eine gute Nachricht: Sie können diese hormonellen Veränderungen und Beschwerden voraussehen, Ihren Lebensstil darauf einstellen und Lösungen finden, die genau auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Zunächst einmal wollen wir die Veränderungen im Hormonhaushalt erwachsener Frauen ein bisschen genauer unter die Lupe nehmen: Perimenopause, Menopause und den etwas dubiosen neuen Begriff »Postmenopause«.

Perimenopause – was ist das eigentlich?

Eine einfache, spontane Antwort würde wahrscheinlich lauten: Die Perimenopause ist eine unvorhersehbare Übergangsphase. Die meisten Menschen verwechseln die Perimenopause mit der Menopause und wissen gar nicht, worin der Unterschied zwischen diesen beiden Phasen im Leben einer Frau besteht. »Peri« bedeutet so viel wie »um ... herum« oder »ungefähr«; die Perimenopause umfasst also die Zeit, bevor Ihre Monatsblutung ein ganzes Jahr lang ausgeblieben ist. Die Phase kann bereits mit Mitte oder Ende 30 beginnen und vier bis zwölf Jahre dauern.

Während der Perimenopause haben Sie also immer noch Ihre Periode, aber sie wird allmählich immer unregelmäßiger. Das bedeutet, dass Sie in dieser Zeit durchaus noch schwanger werden können. Sie sollten jedoch wissen, dass Ihr Östrogenspiegel jetzt, wo die Eierstöcke ihre Produktion einstellen, sehr schnell hin und her schwankt: Er schießt abwechselnd in die Höhe und geht dann wieder rapide in den Keller. Manche Frauen kommen gut durch die Perimenopause, während andere in dieser Zeit heftige, unberechenbare Hormonschwankungen durchmachen, die verschiedene unerwünschte Veränderungen hervorrufen: Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche, Schlafprobleme, schweres PMS, starke Monatsblutungen, Gedächtnisstörungen, Scheidentrockenheit, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gehirnnebel und vieles andere mehr. Die Perimenopause kann körperlich und seelisch sehr belastend sein, doch das muss nicht bei jeder Frau so sein. Also bereiten Sie sich auf das Schlimmste vor, aber rechnen Sie mit dem Besten!

Die Perimenopause ist eine ganz normale Lebensphase. Ihr Körper ist so eingerichtet, dass er seine Aktivität zu einem bestimmten Zeitpunkt herunterfährt und Sie von der Fortpflanzung entlastet. Außerdem ist jeder Körper individuell verschieden, daher kann man nicht genau vorhersagen, wie er auf diese hormonelle Umstellung reagieren wird. Aber ich stelle immer wieder fest, dass die Perimenopause bei vielen Frauen inzwischen früher und heftiger einsetzt, weil so viele von uns total gestresst und ausgebrannt sind. Dadurch, dass wir die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger nehmen als unsere eigenen, vernachlässigen wir unsere Selbstfürsorge. So kommt es zu diesem weitverbreiteten unausgewogenen Hormonhaushalt und zur Entste-

hung von Entzündungsprozessen – und das führt zu einer sehr belastenden Perimenopause mit unangenehmen Symptomen.

Sie sollten sich vor Augen halten, dass diese biologische Veränderung für Ihren Körper etwas ganz Natürliches ist und dass es in Ihrer Hand liegt, wie Sie sich darauf vorbereiten und darauf reagieren. Wenn Sie Ihren Körper während dieser Zeit unterstützen und pflegen, indem Sie auf Selbstfürsorge und auf einen Lebensstil achten, der sich positiv auf Ihren Hormonhaushalt auswirkt, haben Sie die besten Chancen, diese Übergangsphase mit Anmut und Leichtigkeit durchzustehen. Fragen Sie einfach einmal meine Mutter!



Die Wahrheit über gängige Optionen zur Behandlung von perimenopausalen Beschwerden

Die Pille

Sie können durchaus etwas gegen Ihren durcheinandergerateten Hormonhaushalt tun, ohne Hormonpräparate einzunehmen. Sie brauchen weder die Pille noch irgendwelche anderen hormonellen Verhütungsmittel, um Ihre Beschwerden zu lindern. Die Pille und andere hormonelle Empfängnisverhütungsmethoden (Pflaster, Vaginalring, Spritze, Injektion, Implantat oder Hormonspirale) sind *Kontrazeptiva*, die eine Schwangerschaft verhindern sollen. Viele Ärztinnen und Ärzte wollen Ihnen jedoch weismachen, dass sie noch mehr bewirken, also beispielsweise gegen zu starke oder schmerzhaftige Regelblutungen, PMS (prämenstruelles Syndrom) oder PMDD (prämenstruelle Dysphorie) und gegen unregelmäßige oder ausbleibende Monatsblutungen »helfen«. Tatsächlich tun die meisten US-amerikanischen Frauen, die die Antibabypille nehmen – nämlich sage und schreibe 58 Prozent – dies nicht zur Empfängnisverhütung, sondern aus anderen Gründen. Aber die Pille löst diese Probleme nicht, sondern kaschiert sie lediglich, indem sie dem Körper synthetisches Östrogen und Progesteron zuführt und ihn daran hindert, so zu funktionieren, wie er eigentlich sollte. Diese synthetischen Hormone können die unangenehmen Symptome zwar vorübergehend lindern, aber es kostet Ihren Körper eine Menge Arbeit, mit ihren unerwünschten Auswirkungen umzugehen. Daher treten jetzt neue Beschwerden auf: Migräne, sexuelle Unlust, Scheidentrockenheit, abnormale Gebärmutterblutungen und Schmierblutungen, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Blutgerinnsel und tiefe Venenthrombosen, Angstzustände, Depressionen und vieles andere mehr. Sie können also durchaus Ihre Beschwerden lindern, indem Sie die Pille weiterhin einnehmen oder während der Perimenopause erneut einzunehmen beginnen. Aber Sie müssen sich darüber im Klaren sein, dass das unerwünschte Nebenwirkungen hervorruft und dass Sie damit nicht bei den eigentlichen Ursachen Ihrer Beschwerden ansetzen. Natürliche Behandlungsstrategien, wie ich sie in diesem Buch beschreibe, lindern Ihre Symptome dagegen, indem sie die Ursache des Problems angehen – ganz ohne beängstigende und unnötige Nebenwirkungen.

Wenn natürliche Behandlungsmethoden bei Ihnen nicht so gut wirken wie erhofft, kann in manchen Fällen die vorübergehende Einnahme der Antibabypille durchaus sinnvoll sein, um starke Beschwerden zu beheben und Ihnen wieder zu einem ausgewogeneren Hormonhaushalt zu verhelfen. Als Verfechterin der funktionellen Medizin rate ich jedoch dazu, es lieber erst einmal mit natürlichen Behandlungsmethoden zu versuchen.

Endometriumablation

Bei der Endometriumablation handelt es sich um einen ambulanten Eingriff, bei dem die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) verödet wird, um Wucherungen und zukünftigen Blutungen entgegenzuwirken. Dazu gibt es verschiedene Techniken; ich bevorzuge das NovaSure-Verfahren, das mit Radiofrequenz arbeitet. In bestimmten Situationen kann eine Endometriumablation durchaus sinnvoll sein. Zum Beispiel, wenn eine Frau unter einer Anämie leidet, die sich aufgrund extrem starker Monatsblutungen nicht erfolgreich behandeln lässt, wenn alle anderen Möglichkeiten (beispielsweise Nahrungsergänzungsmittel und/oder Lebensstiländerungen) bereits ausgeschöpft wurden und sie keine Kinder mehr haben will. Allerdings finde ich es schon ein bisschen besorgniserregend, dass die Endometriumablation quasi das neue »Facelifting für die Gebärmutter« geworden zu sein scheint, das bereits Frauen mittleren Alters durchführen lassen, nur weil sie ihre Periode leid sind. Manche Ärzte preisen diesen Eingriff sogar als »eine der großen gynäkologischen Erfolgsgeschichten« zur Eindämmung der Menstruationsblutung an. Aber starke Monatsblutungen während der Perimenopause sind keineswegs unnormal, sondern auf sporadische Eisprünge und einen erhöhten Östrogenspiegel zurückzuführen: Wenn Ihr Körper keine Eizelle freisetzt, wächst die Gebärmutter Schleimhaut weiter, sodass die nächste Periode stärker ausfällt als die vorherige. Das ist ganz normal.

Ich verstehe, dass es verlockend ist, sich nicht mehr aufs Klo schleichen zu müssen, um sich von triefend nassen Binden oder Tampons zu befreien, und dass es eine große Erleichterung für Sie wäre, wenn Sie nicht mehr jeden Monat unter schmerzhaften Menstruationsbeschwerden und -krämpfen zu leiden hätten. Aber bevor Sie sich für eine Endometriumablation entscheiden, sollten Sie zunächst einmal alle anderen Maßnahmen zur Behebung dieses Problems ausprobiert haben – Ernährung, körperliche Aktivität, Nahrungsergänzungsmittel, Stressbewältigung, Selbstfürsorge –, um Ihre Östrogendominanz und Ihren durcheinandergerateten Hormonhaushalt in den Griff zu bekommen. Überstürzen Sie nichts! Überlegen Sie es sich genau, bevor Sie sich einem Eingriff unterziehen, der sich nicht mehr rückgängig machen lässt. (Nähere Informationen über zu starke Monatsblutungen finden Sie in Kapitel 14 dieses Buches.)

Menopause – was ist das eigentlich?

Unter Menopause versteht man das vollständige Ausbleiben der Regelblutung für mindestens ein Jahr.

So einfach ist das: Wenn Sie zwölf Monate hintereinander keine Periode hatten, befinden Sie sich in der Menopause. Die hormonelle Achterbahnfahrt der Perimenopause ist also jetzt vorbei. Ihre Eierstöcke stellen die Produktion von Östrogen und Progesteron ein und setzen nicht mehr jeden Monat eine Eizelle frei (Eisprung). Jetzt ist es offiziell: In Ihrem Körper kann kein Baby mehr entstehen. Ihr Körper wird Sie nicht mehr jeden Monat von Neuem auf eine Schwangerschaft vorbereiten. Sie bleiben nun für den Rest Ihres Lebens in den Wechseljahren; das ist ein Dauerzustand. Die Wechseljahre bieten unserem Körper die Möglichkeit, sich von den Anstrengungen der Fortpflanzung zu erholen und seine Energie anderweitig zu nutzen! Die Menopause ist also ein Neuanfang.

Woran merken Sie, dass Sie in den Wechseljahren sind? Der Beginn der Wechseljahre verläuft nicht so, wie man es im Fernsehen immer sieht. Sie wachen nicht eines Tages plötzlich schweißgebadet auf und schluchzen in Ihre geblümete Bettdecke. Die Menopause ist einfach nur eine Etappe auf der Reise Ihres Lebens.

Das einzig sichere Kriterium für das Einsetzen Ihrer Menopause besteht darin, dass Sie ein ganzes Jahr lang keine Menstruation mehr hatten. Es gibt keinen Hormontest, mit dem man feststellen kann, wann es so weit sein wird. Manche Ärzte messen jedoch Ihren FSH-Spiegel (also den Spiegel Ihres follikelstimulierenden Hormons) entweder im Blut oder im Speichel, um dies besser beurteilen zu können. Der FSH-Spiegel erreicht seinen Höhepunkt in der Menopause, kann aber auch schon während der Perimenopause erhöht sein, sodass dieser Test allein nicht zuverlässig ist. Man muss also einfach abwarten.

Das Durchschnittsalter für den natürlichen Eintritt in die Menopause liegt bei 51 Jahren; doch dafür gibt es keine festen Regeln. Manche Frauen kommen bereits mit Anfang 40 auf natürliche Weise in die Menopause, andere erst mit Ende 50. Viele Frauen berufen sich auf das Alter, in dem die Wechseljahre bei ihrer Mutter eingesetzt haben, aber es gibt unzählige Faktoren, die Einfluss darauf haben, wann diese Veränderung in Ihrem Leben stattfinden wird.

Es gibt zwar auch andere Formen der Menopause, aber die meisten davon werden durch äußere Faktoren verursacht. Eine vorzeitige Menopause kann schon vor dem 40. Lebensjahr eintreten und ist normalerweise auf eine Krankheit oder Vorerkrankung zurückzuführen, obwohl auch chronischer Stress eine Ursache sein kann. Die künstliche Menopause (auch als chirurgische oder chemische Menopause bezeichnet) wird durch die Entfernung beider Eierstöcke ausgelöst, zum Beispiel im Rahmen einer Hysterektomie (chirurgische Entfernung der Gebärmutter) oder durch eine Unterbrechung der Blutversorgung der Eierstöcke aufgrund von Bestrahlung, Chemotherapie oder bestimmten Medikamenten. Die künstliche Menopause setzt sofort ein und äußert sich normalerweise in viel stärkeren Symptomen als die natürliche. Bei den meisten Frauen ist es aber einfach so, dass ihr Körper von selbst seinen natürlichen Rhythmus findet.



Neudefinition der Menopause

Viele Menschen gehen davon aus, die Menopause bedeute, dass man nun endgültig »alt« ist. Sie sei das Ende ihrer Vitalität, Schönheit, Weiblichkeit, Sexualität und Leidenschaft. Aber ich bitte Sie! Das Einzige, was die Menopause beendet, ist Ihre Fähigkeit, Babys zu bekommen. Das ist alles.

Die Realität sieht ganz anders aus: Der weibliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Die Fähigkeit, ein Kind zu empfangen, zu ernähren und zu versorgen, ist nur eines der vielen Wunder, für die wir Frauen geschaffen wurden. Denken Sie nur mal an all die anderen komplexen biologischen Funktionen, die Ihr Körper tagtäglich erfüllt, dann wird Ihnen klar, dass Ihr Östrogenspiegel nicht über das Ausmaß Ihrer Vitalität entscheidet. Hier ein paar Beispiele dafür, was die Wechseljahre in Wirklichkeit bedeuten.

Endlich keine Periode mehr! Jetzt brauchen Sie Ihr Leben nicht mehr um Ihren Zyklus herum zu planen. Sie verpassen keine schönen Unternehmungen mehr, nur weil Sie an Unterleibskrämpfen oder heftigen Blutungen leiden. Keine ruinierten Hosen mehr – Sie wissen ja, wie schlecht Blutflecken rausgehen!

Postmenopausale Lebensfreude. Die berühmte Anthropologin Margaret Mead hat diesen Begriff als Antwort auf eine altersdiskriminierende/sexistische Bemerkung eines Talkshow-Moderators geprägt, der ihre Fähigkeit anzweifelte, ein Arbeitspensum zu bewältigen, das bereits jemanden erschöpfen würde, der nur halb so alt sei wie sie, woraufhin sie erwiderte: »In dem Alter hätte mich das auch umgebracht. Ich schreibe meine Energie dem postmenopausalen Elan zu.« Ja! Nun, da Ihr Körper seine Energie nicht mehr dafür investieren muss, sich Monat für Monat auf die Fortpflanzung vorzubereiten, hat er plötzlich jede Menge Energie übrig.

Ausgewogener Hormonhaushalt. Während der Perimenopause legen Ihre Sexualhormone eine echte Achterbahnfahrt hin. Doch sobald Sie in die Menopause kommen, stabilisiert sich der Spiegel dieser Hormone, wodurch einige Beschwerden, die Sie während der Perimenopause gequält hatten, zurückgehen.

Jetzt können Sie sich neu erfinden. Nun, da Sie den ganzen Schlamassel mit der Fortpflanzung nicht mehr am Hals haben und die perimenopausalen Beschwerden nachlassen, bietet die Menopause Ihnen endlich eine Möglichkeit, sich auf sich selbst zu konzentrieren: Nun können Sie eine Bestandsaufnahme Ihrer Bedürfnisse machen und herausfinden, was Ihnen Freude bereitet. Früher, als Frauen noch eine sehr viel geringere Lebenserwartung hatten, war die Menopause vielleicht tatsächlich das »Ende« des Lebens. Aber nun, da wir weit über 80 oder sogar noch älter werden können, ist die Menopause tatsächlich die Lebensmitte. Verbringen Sie Ihre nächsten Jahrzehnte glücklich und erfolgreich, genießen Sie Ihre neu gewonnene Kraft und Ihre neuen Möglichkeiten!

Es gibt auch eine gute Nachricht zum Thema Menopause: Die wilde hormonelle Achterbahnfahrt der Perimenopause ist jetzt endlich vorbei. Die schlechte Nachricht lautet allerdings, dass Sie jetzt vielleicht immer noch mit den gleichen Wechseljahrsbeschwerden zu kämpfen haben werden wie vorher oder dass vielleicht sogar noch neue Symptome hinzukommen. Der Grund: Sie leiden immer noch an Burn-out! Ihre Beschwerden müssen nämlich nicht unbedingt immer mit den Eierstöcken und mit einem Östrogenmangel zusammenhängen. Es kann auch eine ziemlich weitverbreitete hormonelle Störung dahinterstecken, die auf Stress und einen suboptimalen Lebensstil zurückzuführen ist. Tatsächlich könnten manche Ihrer Symptome auch auf ein Zuviel an Östrogen – einschließlich des in Ihrem Fettgewebe gespeicherten Östrogens – zurückgehen. Diese Störungen Ihres Hormonhaushalts sind die Ursache für Stimmungsschwankungen, Migräne, Schlafstörungen, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und andere Symptome, die oft vorschnell als Wechseljahrsbeschwerden abgestempelt werden. Aber wissen Sie, was? Wenn Sie es schaffen, ein gesünderes Leben zu führen, und verstehen, was in Ihrem Körper vor sich geht, werden Sie diese Symptome in den Griff bekommen. Sie können ihren Eintritt dann sogar voraussehen und sich schon jetzt darauf einstellen, um Ihrem Körper diesen natürlichen Veränderungsprozess zu erleichtern.

Normalerweise gilt das Wort »Wechseljahre« als Schimpfwort, oder man betrachtet diese Lebensphase als behandlungsbedürftigen Zustand. Dabei sind die Wechseljahre in Wirklichkeit weder das eine noch das andere. Unser wunderbarer Körper ist so konzipiert, dass diese Phase eintritt, wenn unsere fruchtbaren Jahre vorbei sind, und wenn wir unserem Körper eine gute Grundlage dafür bieten, sollten wir in der Lage sein, mit Anmut und Selbstvertrauen in diese neue Lebensphase überzugehen, weil wir wissen, dass wir unser Bestes getan haben, um unseren Körper dabei zu unterstützen und die dafür nötigen Veränderungen vorzunehmen.

Postmenopause – was ist das eigentlich?

»Postmenopause« ist ein neuer, ziemlich trendiger Begriff für den Zeitraum, der zwölf Monate nach Ihrer letzten Periode anfängt. (»post« bedeutet »nach«). Nach dieser Sicht gilt Folgendes:

Perimenopause (die Zeit vor der Menopause)



Menopause (der Zeitpunkt, zu dem Sie zwölf Monate lang keine Periode mehr hatten)



Postmenopause (die Zeit nach der Menopause)

Das Problem ist nur, dass »Postmenopause« eigentlich ein überflüssiger Begriff ist. Denn per Definition ist die Menopause ein dauerhafter Zustand, der auch diesen Lebensabschnitt mit einschließt. Wir brauchen also nicht noch ein weiteres Wort für diese Lebensphase. Ich ziehe es vor, mich an die wissenschaftlichen Definitionen zu halten. Wenn Ihre fruchtbaren Jahre

vorbei sind, gilt alles, was in diesem Buch für Frauen in den Wechseljahren steht, automatisch auch für Sie.

Welche Rolle spielen die Sexualhormone?

Egal ob Sie noch fortpflanzungsfähig sind oder nicht – Ihre Sexualhormone spielen in Ihrem Leben trotzdem immer eine Rolle. Denn sie sind nicht nur für Ihre sexuelle Entwicklung und Fortpflanzung wichtig, sondern für Ihre ganze körperliche und emotionale Gesundheit. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht über die wichtigsten Hormone, deren Spiegel sich im Lauf der Zeit und vor allem während der Perimenopause und Menopause verändert (was völlig normal ist). Ich erzähle Ihnen das Wichtigste, was Sie über diese Hormone wissen müssen, beschreibe auch Anzeichen dafür, dass Sie womöglich zu viel oder zu wenig davon haben, und erkläre Ihnen, was Sie während der Wechseljahre im Hinblick auf die Spiegel dieser Hormone erwartet. Wenn Sie den Verdacht haben, dass eines dieser Hormone bei Ihnen ins Ungleichgewicht geraten sein könnte, sollten Sie jetzt besonders genau aufpassen, denn in diesem Buch werde ich Ihnen erklären, was Sie dagegen tun können.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist ein Hormon, das vor allem von den Nebennieren produziert wird und das der Körper in die Sexualhormone Östrogen und Testosteron umwandelt. Ihre DHEA-Produktion erreicht ihren Höhepunkt mit Mitte 20 und nimmt mit zunehmendem Alter ab. Zu viel DHEA kann zu einem polyzystischen Ovarialsyndrom (PCOS), übermäßigem Haarwuchs im Gesicht und am Körper (Hirsutismus), Haarausfall, unregelmäßigen Monatsblutungen, Unfruchtbarkeit, Akne, Cushing-Syndrom, angeborener Nebennierenhyperplasie, Nebennierenkrebs oder Tumorerkrankungen führen. Ein zu niedriger DHEA-Spiegel ist aber ebenfalls problematisch: Denn dann kann man an Morbus Addison, Demenz, Diabetes, Osteoporose, chronischem Müdigkeitssyndrom, Autoimmunkrankheiten wie Lupus oder Hashimoto-Thyreoiditis erkranken und unter sexueller Unlust, Scheidenatrophie oder Scheidentrockenheit leiden.

Östrogen ist ein Sammelbegriff für sämtliche Hormone, die bei Säugetieren den Östrus, also die Paarungsbereitschaft, auslösen. Wenn wir von »Östrogen« sprechen, meinen wir damit normalerweise die drei wichtigsten Östrogene: Östron, Östradiol und Östriol. Diese drei Hormone steuern das Wachstum und die Entwicklung des weiblichen Körpers, einschließlich der Brüste und anderer sekundärer Geschlechtsmerkmale, spielen aber auch für die Knochendichte eine wichtige Rolle. Außerdem regulieren sie den Menstruationszyklus und sind mehr oder weniger an allen Körperfunktionen beteiligt: Herz, Gehirn, Knochen, Blase, Dickdarm, praktisch jedes Organ in Ihrem Körper – sie alle brauchen Östrogen, um richtig funktionieren zu können. Während unserer fruchtbaren Phase werden Östrogene hauptsächlich in den Eierstöcken produziert; in den Wechseljahren dagegen stellen die Eierstöcke ihre Östrogenproduktion ein. Jetzt stammen Ihre Östrogene hauptsächlich aus dem Fettgewebe. Schauen wir uns die drei wichtigsten Östrogene einmal ein bisschen genauer an:

Östron (Ö1), auch als Estron bezeichnet, wird von den Eierstöcken und Nebennieren, aber auch von unserem Fettgewebe produziert (je mehr Fett, desto mehr Östron) und ist für unsere sexuelle Entwicklung und Funktion zuständig. Da Östron weniger aktiv ist als Östradiol, kann es bei Bedarf in Östradiol umgewandelt werden. Ein zu hoher Östronspiegel wird mit der Entstehung von Brustkrebs und Gebärmutterkörperkrebs in Verbindung gebracht. Zu wenig Östron kann zu Osteoporose und Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Abnahme des sexuellen Verlangens, Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Depressionen führen. Östron ist das Östrogen, das während der Wechseljahre die wichtigste Rolle spielt.

Östradiol (Ö2), auch unter dem Namen Estradiol bekannt, ist der Powerplayer unter den drei Östrogenarten. Östradiol wird direkt in den Eierstöcken produziert und reguliert unser gesamtes Fortpflanzungssystem. Während des Menstruationszyklus führen steigende Östradiolspiegel zur Reifung und Freisetzung einer Eizelle (Eisprung) und regen die Gebärmutter-schleimhaut dazu an, sich zu verdicken, damit sich eine befruchtete Eizelle darin einnisten kann. Während der Schwangerschaft sinkt der Östradiolspiegel, steigt danach jedoch wieder an. Der Östradiolspiegel nimmt mit zunehmendem Alter ab, vor allem in der Menopause, wenn die Eierstöcke ihre Östradiolproduktion einstellen und nur noch unser Fettgewebe dieses Hormon herstellt.

Ein zu hoher Östradiolspiegel kann zu Akne, Verstopfung, sexueller Unlust, Depressionen und Gewichtszunahme führen. Extrem hohe Östradiolspiegel werden mit Gebärmutter- und Brustkrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung gebracht. Ein zu niedriger Östradiolspiegel kann das Knochenwachstum und die Entwicklung behindern, die Pubertät verzögern, die Entstehung von Osteoporose und Insulinresistenz beschleunigen und Stimmungsschwankungen verschlimmern.

Östriol (Ö3), auch Estriol genannt, ist das Schwangerschaftsöstrogen, das in großen Mengen von der Plazenta freigesetzt wird. Bei nicht schwangeren Frauen ist es kaum nachweisbar.



Externe Östrogene: die guten, die schlechten und die hässlichen

Sie sollten nicht nur über Ihre eigenen Östrogene, sondern auch über die körperfremden Östrogene aus unserer Umwelt Bescheid wissen. Diese sind dem natürlichen Östrogen in ihrer Molekülstruktur so ähnlich, dass sie mit unseren körpereigenen Hormonen um Östrogenrezeptoren konkurrieren können. (Ein Hormonrezeptor ist wie ein Schloss, das den Zugang zur Zelle bewacht, und das dazugehörige Hormon ist der Schlüssel, der es öffnen kann.) Einfach ausgedrückt: Manche externe Östrogene sind gut, andere nicht.