**Wechseljahre**

Die Wechseljahre sind etwas Natürliches und sollten eine gesunde Übergangsphase im Leben einer Frau darstellen. In vielen traditionellen Kulturen werden sie begrüßt und sogar gefeiert. Frauen haben ihre letzte Menstruation im Durchschnitt mit 51 Jahre. Der entsprechende Zeitpunkt kann jedoch auch viel früher oder erst mit 60 Jahren eintreten.

In den jungen Lebensjahren einer Frau lösen der Östrogen- und Progesteronspiegel den Menstruationszyklus aus. Die Mengen dieser Hormone sinken mit steigendem Alter und die monatlichen Perioden können von lang bis kurz und von leicht bis schwer variieren. Es kann Monate geben, in denen die Menstruation ganz ausbleibt. Letztendlich wird der Östrogen- und Progesteronspiegel dramatisch absinken, wodurch es zum Ende des Menstruationszyklus kommt bzw. die Wechseljahre eintreten.

**Wodurch werden die Wechseljahre verursacht?**



Verringerung der Hormonproduktion. Zwischen dem 35. und 50. Lebensjahr kommt es zu einer Senkung des Östrogenspiegels um 35 % und des Progesteronspiegels um 75 %. Das bedeutet, dass zum Zeitpunkt der Wechseljahre der Östrogenspiegel doppelt so hoch ist wie der Progesteronspiegel, wodurch es zu einer Östrogendominanz kommt.

Die Wechseljahre finden bei den meisten Frauen zwischen dem 45. und 50. Lebensjahr statt. Die natürlichen Wechseljahre werden dem Anschein nach durch eine verminderte Funktion der Eierstöcke hervorgerufen. Wenn alle Eizellen aufgebraucht sind, beginnt der Östrogenspiegel zu sinken, und der Menstruationszyklus stoppt.

Bei manchen Frauen beginnen die Wechseljahre vorzeitig aufgrund von Krebsmedikamenten oder einer vollständigen oder teilweisen Hysterektomie. Während die Entfernung sowohl der Eierstöcke als auch der Gebärmutter immer die Menopause nach sich zieht, kann sogar die ausschließliche Entfernung der Gebärmutter in manchen Fällen die Wechseljahre vorzeitig einleiten. Im Fall vorzeitiger Wechseljahre sind besondere Vorkehrungen geboten, um den Körper angesichts der zusätzlichen Jahre ohne den Schutz der Knochen und des Herzens durch Östrogen und Progesteron zu unterstützen. Jede Frau erlebt die Wechseljahre auf unterschiedliche Weise. Viele Frauen haben nur geringe Beschwerden, während andere diese Lebensphase extrem schwierig und besorgniserregend finden.

**Häufig auftretende Symptome der Wechseljahre**

Symptome aufgrund von Hormonschwankungen stehen häufig in Zusammenhang mit den Wechseljahren.

* Hitzewallungen und Nachtschweiß
* Schlafprobleme
* Verminderte Libido
* Vaginale Trockenheit und mangelnde Elastizität der Haut
* Depression
* Reizbarkeit
* Gedächtnisprobleme
* Menstruationsstörungen (seltene und schwache oder häufige und starke Menstruationszyklen)
* Häufigeres Auftreten von Harnwegs- oder Vaginalinfektionen

#### Die Nebennierendrüsen und die Wechseljahre

Die Nebennierendrüsen produzieren geringe Mengen sowohl der männlichen als auch weiblichen Geschlechtshormone. Wenn in den Eierstöcken kein Östrogen mehr produziert wird, produzieren im Idealfall die Nebennierendrüsen eine angemessene Menge dieses Hormons, um Symptome zu vermeiden. Aufgrund einer Vielzahl umweltbedingter Stressfaktoren und Nährstoffmängeln, die zumeist auf ein Kupferungleichgewicht zurückzuführen ist, leiden heutzutage viele Frauen an Nebennierenschwäche. Darüber hinaus kann es zu Hitzewallungen, vaginaler Trockenheit und verstärkter Demineralisation der Knochen kommen, wenn die Eierstöcke nicht mehr korrekt funktionieren und gleichzeitig die Leistungsfähigkeit der Nebennieren eingeschränkt ist. Nebennierenschwäche kann außerdem das verfrühte Ausbleiben der Menstruation bei Frauen verursachen, die stark Sport treiben, sich vegetarisch ernähren oder an einem Nährstoffmangel leiden.

#### Schwacher Stoffwechsel und Wechseljahre

In den Wechseljahren sollten die Nebennierendrüsen ausreichend Östrogen und Progesteron produzieren, um die unangenehmen Symptome zu vermeiden, die in dieser Zeit auftreten können. Die Nebennierendrüsen vieler Frauen sind jedoch erschöpft. Wenn die Eierstöcke aufhören, Hormone zu produzieren, sind die Nebennieren nicht leistungsfähig genug, um den Unterschied wettzumachen, weswegen die entsprechenden Symptome auftreten. Zusätzlich zu den körperlichen Symptomen können Depressionen, Weinerlichkeit und andere emotionale Symptome auftreten, die sich auf schwache Nebennieren zurückführen lassen.

Das Wichtigste zur Behebung der Symptome in Verbindung mit den Wechseljahren ist die Verbesserung der Aktivität der Nebennierendrüsen. Dies sollte stets das erste Ziel sein, bevor man auf Ersatzhormone, Kräuter, Sojaprodukte oder andere Behandlungen zurückgreift.

#### Lebertoxizität und Östrogene

Östrogen wird in der Leber abgebaut. Bei Menschen mit langsamem Stoffwechsel ist die Leber häufig verlangsamt. Wird das Östrogen nicht angemessen abgebaut, verbleibt ein Überschuss im Blut. Dies kann zu einer Östrogendominanz führen, selbst wenn die betroffene Person keine großen Mengen an Östrogen produziert.

Bestimmte Pestizide und andere Chemikalien, einschließlich derer, die in Soja anzutreffen sind, imitieren die Wirkung von Östrogen. Chemikalien können ebenfalls zu einer Östrogendominanz führen und Östrogentests verzerren, selbst wenn keine großen Mengen des Hormons produziert werden.

### Konventionelle Behandlung in den Wechseljahren

Hormonersatztherapie (HRT), bei der Östrogen und Progestin (synthetisches Progesteron) verabreicht werden, galt früher als wichtigste Behandlung gegen die Symptome der Wechseljahre und wird auch heute noch verschrieben, um die Symptome zu lindern und Osteoporose vorzubeugen.

##### Mögliche Nebenwirkungen und Risiken von HRT

Die mit HRT einhergehenden Risiken variieren in Abhängigkeit von den Faktoren Alter, Umgebung, Ernährung und Lebensstil, Genetik und Krankengeschichte der Frau. Die Art, Kombination und Dosis der verwendeten Hormone, die Art der Verabreichung und die Dauer haben ebenfalls starken Einfluss auf die Risiken.

* Endometriumblutung
* Brustweichheit
* Erhöhte Brustdichte, höhere Raten anormaler Mammogramme und Brustbiopsien
* Erhöhtes Krebsrisiko, dazu zählen Brust-, Gebärmutter-, Lungenkrebs sowie bösartige Melanome
* Kardiovaskuläre Ereignisse (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, kardiovaskulärer Todesfall)
* Gallenblasenerkrankung
* Venenthrombose (Blutgerinnsel)
* Verminderte Empfindlichkeit gegenüber Insulin
* Atrophie des Gehirns, gesteigertes Demenzrisiko, Gedächtnis- und Wahrnehmungsschwäche
* Katarakt

Bioidentische Hormone sind eine Alternative zu synthetischen Hormonen, die von manchen Ärzten auf der Suche nach sichereren Optionen empfohlen werden. Dabei handelt es sich um Östrogene und Progesterone, die aus wilder Süßkartoffel synthetisiert werden. Bioidentische Hormone sind den vom Körper produzierten Hormonen ähnlicher als synthetische Hormone und rufen gewöhnlich weniger Nebenwirkungen hervor. Bioidentische Hormone sind rezeptpflichtige Medikamente, die von einem Arzt verschrieben werden müssen.

#### Chirurgisch oder chemisch induzierte Menopause

Die obigen Informationen gelten auch für menopausale Symptome, die durch Bestrahlung oder Chemotherapie hervorgerufen werden. In jedem Fall ist es wichtig, dass die Nebennierendrüsen ausreichend Hormone produzieren, um Hitzewallungen und andere Symptome zu vermeiden. Die Symptome treten auf, wenn die Nebennieren erschöpft sind und die Leber nicht in der Lage ist, Östrogen abzubauen, wodurch es zu einem anormal hohen Östrogenspiegel im Blutkreislauf kommt.

#### Behandlung der Symptome mit Sojaprodukten

Manche Therapeuten empfehlen den Konsum von Genistein und anderen in Soja anzutreffende Phytochemikalien zur Behandlung der Symptome in den Wechseljahren. Wir raten mit Ausnahme des gelegentlichen Konsums von Tempeh, Miso oder Natto von Soja ab. Die schädlichen Eigenschaften von Soja wurden in diesen traditionellen fermentierten Sojaprodukten minimiert. Sojapulver und andere Sojaprodukte enthalten Enzyminhibitoren, chemische Verarbeitungsrückstände und Schilddrüseninhibitoren. Sojaprodukte sollten möglichst vermieden werden.

**Vermeidung der negativen Symptome der Wechseljahre**

Die Wechseljahre müssen keine schwierige Erfahrung sein. Bei angemessener Unterstützung durch Nährstoffe kann diese bedeutende Übergangsphase eine angenehme Zeitreise sein.

Die herkömmliche Behandlung gegen die Symptome der Wechseljahre besteht in der Verabreichung von Östrogen, vorzugsweise begleitet von Progesteron. Diese Behandlung kann wirksam sein, verursacht jedoch bei vielen Frauen unerwünschte Nebenwirkungen. Darüber hinaus mehren sich die Anzeichen, die auf einen Zusammenhang zwischen Östrogen und einem erhöhten Risiko von Krebs sowie Herz-Kreislauf-Krankheiten hindeuten. Für Frauen, die kein Östrogen einnehmen können oder wollen, bieten ernährungsbasierte Ansätze eine Alternative, mit denen sich die allgemeine Gesundheit der Zellen verbessern lässt, wodurch wiederum beschwerdefreie oder zumindest komfortable Wechseljahre möglich sind.

Die Verbesserung der Ernährung ist eine hervorragende Option zur Wiederherstellung der Hormonproduktion. Bei Frauen mit langsamem Stoffwechsel sind üblicherweise auch die Nebennieren und die Schilddrüse erschöpft. Zur Wiederherstellung dieser Drüsen sind spezifische Mineralstoffe und synergistische Vitamine erforderlich, die in speziell für die [individuellen biochemischen Bedürfnisse](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/science/articles/metabolism-individuality.php) angepassten Mengen verabreicht werden müssen.

Toxische Metalle und Chemikalien können die Drüsenaktivität beeinträchtigen. Beispielsweise kann ein Überschuss an Kupfer, Quecksilber oder Cadmium im Gewebe viele Symptome verschärfen oder sogar erst hervorrufen. Starke Sorgen, eine unangemessene Ernährung und andere Faktoren in Verbindung mit dem Lebensstil können biochemische Ungleichgewichte verstärken. Darüber hinaus kann die Wiederherstellung des gesamten biochemischen Energiesystems erforderlich sein.

**Verminderung der Symptome der Wechseljahre mithilfe der Ernährung**

Die Verbesserung der Ernährung ist eine sowohl sichere als auch wirksame Methode zur Verminderung unerwünschter Symptome.

1. Essen Sie [nährstoffreiche](http://nutritionalbalancing.org/center/htma/food/articles/garden.php) organisch gewachsene Lebensmittel.
2. Vermeiden Sie zuckerhaltige Produkte (einschließlich Fruchtsaft).
3. Vermeiden Sie oder verzichten Sie auf Weizen.
4. Vermeiden Sie oder verzichten Sie auf kommerzielle Milchprodukte.
5. Verzichten Sie auf verarbeitete, verpackte Lebensmittel mit chemischen Zusatzstoffen.

**Zusätzliche Ernährungstipps**

Menschen mit einer langsamen Stoffwechselrate sollten mit jeder Mahlzeit Proteine aufnehmen. Steigern Sie die Menge an Gemüse, indem Sie an zwei Mahlzeiten pro Tag großzügige Mengen davon aufnehmen. Der Schlaf ist wichtig und sollte im Idealfall acht bis neun Stunden pro Nacht dauern. Dadurch wird die Regeneration der Nebennieren unterstützt und die Entgiftung durch die Leber erleichtert.

Während der Wechseljahre steigt der Bedarf an bestimmten Nährstoffen, weswegen Frauen im Allgemeinen von einem auf sie zugeschnittenen Vitamin- und Mineralstoffergänzungsprogramm profitieren. Den meisten Frauen ist die Bedeutung einer angemessenen Calciumzufuhr zur Unterstützung der Knochengesundheit bewusst. Knochen bestehen jedoch nicht nur aus Calcium. Zur Gesunderhaltung der Knochen sind eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen erforderlich, einschließlich der Vitamine D und K, der B-Vitamine, Magnesium und Bor. Die Aufnahme von zu viel Calcium kann viele Gesundheitsprobleme mit sich bringen, weswegen Sie Ihren tatsächlichen Bedarf mithilfe eines hTMA-Screenings ermitteln lassen sollten.

Frauen müssen nach den Wechseljahren auf eine gute Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems achten. Daher wird die Aufrechterhaltung gesunder Blutgefäße, eines gesunden Cholesterin- und Antioxidantienspiegels wichtiger, wenn Frauen älter werden. Ein sicheres und wirksames Nahrungsergänzungsprotokoll, das auf dem individuellen biochemischen Bedarf basiert, kann die meisten Beschwerden in Verbindung mit den Wechseljahren lindern, einschließlich Hitzewallungen, Nachtschweiß, Stimmungsschwankungen und Schlaflosigkeit. Ein hTMA-Screening liefert belastbare Testdaten und stellt sicher, dass die Auswahl der individuellen Nahrungsergänzungsmittel kein Ratespiel ist. Die Wiederherstellung des Mineralstoffgleichgewichts mithilfe von hTMA ist eine wirksame Behandlung der Symptome und ermöglicht die Wiederherstellung des biochemischen Gleichgewichts.