

Die Wechseljahre

I. Veränderungen im Körper

Gehirn & Gedächtnis

Haut & Haar

Hitze & Schwitzen

Gewichtszunahme

Sexualstörungen

Depressive Verstimmungen

Schlafstörungen

Mastodynie

Zyklusstörungen/PMS

Blasenschwäche

Bindegewebe & Knochen



I.1. Gehirn & Gedächtnis

Warum die Leistungsfähigkeit des Gehirns nachlässt

Es ist kein Geheimnis : Mit den Jahren werden wir vergesslicher . **Die Leistungsfähigkeit des Gehirns lässt nach . Das betrifft vor allem das Kurzzeitgedächtnis .** Das Kurzzeitgedächtnis speichert Informationen im Schnitt maximal 24 Stunden.. Dann werden sie gelöscht oder wandern ins Langzeitgedächtnis . Das hat den Vorteil , dass unwichtige Dinge erst gar nicht „ hängen „ bleiben, sondern schnell aussortiert werden.

Mit dem Älterwerden nehmen auch Konzentrationsfähigkeit und Antrieb ab. Die Kommunikation zwischen den Hirnzellen durch die Neurotransmitter lässt nach. Gehirnareale werden weniger durchblutet und Hirnzellen sterben ab.

Östrogene spielen bei den Vorgängen im Gehirn eine wichtige Rolle . Sie wirken **positiv auf Gedächtnis , Denken und Sprachvermögen** , da sie als Schutzfaktoren auf vielfältige Weise zur Funktion und Erhaltung von Nervenzellen beitragen.. Nimmt der Gehalt an Östrogen im Körper während der Wechseljahre ab , können sich die günstigen Effekte abschwächen . **Ferner reguliert Östrogen das Wärmezentrum im Gehirn** , das die Körpertemperatur konstant hält . Im Klimakterium funktioniert es nicht mehr richtig – Hitzewallungen können folgen.

Älterwerden ist aber nicht per se gleichzusetzen mit geistigem Abbau . Kanadische Forscher haben herausgefunden , dass ältere Menschen Defizite im Kurzzeitgedächtnis unbewusst wettmachen , indem sie andere Hirnregionen aktivieren . Das hält die grauen Zellen fit und führt sogar zur Bildung neuer Nervenzellen.

Wichtiger Hinweis:

Die vorliegende Arbeit ist keine Anweisung zur Selbstbehandlung, sondern war ein Referat im Rahmen eines Ausbildungskurses. Beschwerden mit chronischem Hintergrund – und Wechseljahrsbeschwerden haben immer einen chronischen Hintergrund – bedürfen der professionellen homöopathischen Hilfe durch einen homöopathisch qualifizierten Heilpraktiker oder Arzt. Chronische oder wiederkehrende Beschwerden, unbekannte oder nicht diagnostizierte Symptome, starke Schmerzen, erheblicher oder fortgesetzter Blutverlust oder sonst bedrohliche Symptome schließen eine Selbstbehandlung generell aus. Ausnahme ist eine homöopathische erste Hilfe zur Symptomenerleichterung in Akutfällen. Professionelle Hilfe darf dabei nicht verzögert werden.

I.2. Haut & Haar

Warum die Haut dünner und weniger elastisch wird

Östrogen fördert das Einlagern von Wasser in die Haut. So wirkt sie glatt und prall. Etwa ab Mitte 30 bildet der Körper weniger Collagen –

ein Eiweiß, das die Bindegewebe stützt. Als Folge wird die Haut dünner und weniger elastisch. Wenn mit den Wechseljahren auch der **Östrogenspiegel sinkt**, beschleunigt sich der Alterungsprozess. Die **Haut wird trockener, empfindlicher und juckt schnell.** Außerdem bildet der Körper im Alter nur langsam das licht- und hautschützende Pigment Melanin. Die Haut reagiert daher auf Sonnenbäder viel schneller gereizt als in jungen Jahren.

Auch das **Kopfhaar** wird in den Wechseljahren **dünnere, spröder und brüchiger**; es kann zu **Haarausfall** kommen. Den meisten fällt es nicht so sehr auf, aber auch die Haare im Schritt und unter den Achseln nehmen in den Wechseljahren ab. Verantwortlich für all diese Veränderungen ist ebenfalls der sinkende Pegel an Östrogen.

Einige Frauen entwickeln nach der Menopause einen **Hirsutismus**. Die bekannteste Form ist ein Damenbart, aber auch an anderen Stellen wie Kinn, Brust und Innenseite der Oberschenkel können Frauen Haare wachsen. Der Grund ist ein Ungleichgewicht zwischen weiblichen und männlichen Hormonen. Zwar bilden auch ältere Frauen nur vergleichsweise geringe Mengen an Androgenen, allerdings können sich diese männlichen Hormone durch den Östrogenrückgang stärker durchsetzen. **Androgene** sind übrigens auch Schuld, wenn sich in den Wechseljahren **plötzlich Pickel oder Mitesser bilden und die Kopfhaut schneller nachfettet.**

I.3. Hitze & Schwitzen

Besonders störend empfinden Frauen nächtliche Wallungen

Hitzewallungen sind oft der erste Hinweis auf die Wechseljahre. Studien zufolge leidet etwa ein Drittel der Frauen unter leichten und ein weiteres Drittel unter starken Hitzewellen. Manche trifft es nur wenige Wochen, andere mehrere Jahre. Auch die Häufigkeit variiert. Innerhalb eines Tages können es zwei, aber auch 30 Wallungen sein. Besonders **störend** empfinden Frauen **nächtliche Wallungen**, wenn sie dadurch **aufwachen und nicht weiterschlafen können.**

Betroffene beschreiben sie wie eine **heiße Welle**, die **von der Brust über den Hals in den Kopf und in die Oberarme schießt**. Die Haut färbt sich rot. Die Wallungen werden meist von **Schweißausbrüchen** begleitet, die bis zu klatschnassen Haaren und durchnässter Wäsche reichen können. Zusätzliches Herzklopfen ist zwar beunruhigend, aber harmlos. Nach wenigen Minuten ist die Hitzewelle meist passé, Frösteln setzt ein.

Eine **Ursache** für Hitzewellen liegt im **schwankenden Östrogenspiegel**. Dadurch arbeitet das Temperaturzentrum im Gehirn unregelmäßig und ungenau. Um sich den vermeintlichen Gegebenheiten anzupassen, **gibt der Körper Wärme ab** – genauso wie in heißen Sommertagen. Er erhöht den Pulsschlag, stellt die Hautgefäße weit und ein Schweißausbruch sorgt für Verdunstungskälte. Das Frösteln zeigt, dass der Körper die richtige Temperatur wieder herstellt. Ob die schwankenden Östrogenspiegel allein für Hitzewallungen verantwortlich sind, ist wissenschaftlich umstritten: Immerhin kennt ein Drittel aller Frauen keine heißen Wallungen, obwohl sich auch bei ihnen der Gehalt an Östrogenen im Blut ändert.

I.4. Gewichtszunahme

Der Körper braucht mit den Wechseljahren weniger Nahrung

Mit den Jahren verändert sich die Figur – auch durch den Hormonhaushalt : Die Taille wird breiter , der Bauch runder , der Po flacher und die Brust größer und schwerer . Der Körper braucht weniger Nahrung und hält hartnäckiger am vorhandenen Gewicht fest.

Abnehmen wird daher schwieriger . **Wer in den Wechseljahren weiter so viel isst wie bisher , wird zwangsläufig zunehmen** – im Schnitt ein knappes Kilo pro Jahr . Andererseits : Frauen , die etwas **Übergewicht** haben , erleben in der Regel **weniger Wechseljahresbeschwerden**.

Fettgewebe produziert nämlich Östrogen – das kann die verminderte Herstellung in den Eierstöcken zum Teil auffangen.

Um das Gewicht in den Wechseljahren zu halten und Übergewicht zu verhindern , ist es am besten , auf eine **ausgewogene Ernährung mit wenig Fett umzustellen** . Viel Bewegung kurbelt den Kalorienabbau an – und hält fit.

I.5. Sexualstörungen

Die Durchblutung des äußeren Intimbereichs verschlechtert sich

Wenn der Östrogenpegel in den Wechseljahren sinkt , **verschlechtert sich die Durchblutung des äußeren Intimbereichs , der Schamlippen und der Scheidenschleimhaut**.

Sie werden dadurch **dünnere , trockener und weniger elastisch**. Die Vagina reagiert empfindlicher, was beim Geschlechtsverkehr leichter Brennen oder Schmerzen bereiten kann. Da die dünne Scheidenhaut schneller verletzbar ist , kommt es manchmal sogar zu Blutungen.

In den Wechseljahren und danach dauert es meist länger , bis die Scheide bei sexueller Erregung feucht wird. Der Grund ist , dass der Körper **weniger Scheidensekret** produziert und sich die Konsistenz der Flüssigkeit ändert. Das hat zur Folge , dass Frauen in den Wechseljahren **anfälliger** sind für **Entzündungen** durch Bakterien und Pilze. Solche Infektionen, aber auch Harnwegsprobleme können die Freude an Sexualität natürlich trüben . Doch : Grundsätzlich können Frauen im Klimakterium genauso feucht werden wie vorher – vorausgesetzt die sexuelle Erregung stimmt.

Entgegen der verbreiteten Meinung dämpft die Hormonumstellung während der Wechseljahre nicht die Lust auf Sex. Im Gegenteil. In einer Untersuchung der Freien Universität Berlin, bei der 1000 Frauen befragt wurden, sagten 80% der 50-60-Jährigen , dass sie sich regelmäßig sexuelle Kontakte wünschen. Besonders selbstbewusste Frauen haben lange Spaß beim Sex.

I.6. Bindegewebe & Knochen

Die Knochendichte verringert sich

Die Osteoporose ist eine Erkrankung des Skelettsystems , bei der die Masse und Dichte der Knochen abnimmt . Mit der Zeit werden die Knochen porös und brüchig .Besonders bruchgefährdet sind die Wirbelkörper , das Becken und der Oberschenkelhals. Besonders betroffen sind Frauen nach dem Klimakterium (Etwa 80 % der Betroffenen)

Regelmäßige körperliche Aktivität (Schwimmen , Radfahren) kann auch bei älteren Menschen helfen , der **Osteoporose vorzubeugen**.

Worauf sollte bei der Ernährung geachtet werden?

Grundlage ist eine **ausgewogene Mischkost** mit viel frischem Obst , Gemüse sowie Vollkornprodukten Bereits in jungen Jahren auf **regelmäßige Kalziumzufuhr** achten. Essen Sie wenigstens ein- bis zweimal pro Woche **Seefisch** .Ist ein wichtiger **Vit. D –Lieferant**.

I.7. Blasenschwäche

Probleme mit der Blase betreffen zwei von drei Frauen

Nach Einschätzung von Urologen und Urologinnen haben zwei Drittel aller Frauen in den Wechseljahren Probleme mit der Blase. Etwa ein Viertel der 45-bis 65-Jährigen leidet an Blasenschwäche. Bei den 80-bis 90-Jährigen sind es um die 60%, denen unfreiwillig Wasser abgeht. Eine Ursache dafür können die Veränderungen im weiblichen Hormonhaushalt sein. Durch das **sinkende Östrogenniveau** reagiert der weibliche Körper stärker auf die **reizenden Stoffe im Urin - der Harndrang nimmt zu**.

Der geringere Östrogenpegel führt außerdem zu einer **schlechteren Durchblutung der Harnröhre**. Die verkürzt sich dadurch und ihr **Verschlussdruck sinkt**. Die Folge ist in vielen Fällen eine **Belastungsinkontinenz**. Sie äußert sich typischerweise darin, dass Frauen beim Lachen, Husten oder Treppensteigen kleine Mengen Urin verlieren.

Auch **Blasenentzündungen** nehmen in den Wechseljahren und danach zu. Die fehlenden Östrogene lassen nämlich auch den **ph – Wert der Scheide steigen**. So wird der natürliche **saure Schutzwall** von Vagina, Blase und Harnröhre **gestört** – Viren und Bakterien können leichter in den Körper eindringen.

Da die **Schleimhäute im Genitalbereich** im Klimakterium **dünnere** und **schlechter durchblutet** werden, fällt es **Keimen leicht**, sich zu vermehren. Hinzu kommt, dass das Östrogendefizit das Gewebe erschlaffen lässt. Das kann die **Kraft der Blasenschließmuskeln min-**

dern und begünstigt das Eindringen und Aufsteigen von Keimen zusätzlich.

I.8. Zyklusstörungen / PMS

Der Hormonhaushalt beginnt in den Wechseljahren zu schwanken

Die **Umstellung der Hormone** ist kein gleichmäßig verlaufender Prozess, sondern **erfolgt in Schüben**. Bei den meisten Frauen treten erste Unregelmäßigkeiten im Zyklus zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr auf.

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren verstärkt unter Menstruationsbeschwerden. **Starke Blutungen und Schmerzen** treten häufig nach einer längeren Pause zwischen zwei Perioden auf. Der Grund ist, dass sich die Schleimhaut der Gebärmutter durch die anhaltende Östrogenwirkung hoch aufbauen konnte.

Auch prämenstruelle Beschwerden, wie **Reizbarkeit** und **Niedergeschlagenheit**, nehmen während der Wechseljahre häufig zu. Sinkt der Östrogengehalt, produziert der weibliche Körper nämlich auch **weniger** das „Glückshormon“, **Endorphin**.

Schlafstörungen und andere Beschwerden können die **Stimmungsschwankungen zusätzlich verschärfen**.

I.9. Mastodynie

Häufig: Schmerzen und Spannungsgefühle in der Brust

In den Wechseljahren können ungewohnt **starke Schmerzen**, **Schwellungen und Spannungsgefühle** in der Brust auftreten. Manchmal kommt es auch zu **knotenartigen Verhärtungen**, die sich aber nach der Menopause wieder zurückbilden. Mastodynie ist meistens ungefährlich, kann aber sehr unangenehm sein. Sie ist kein Risikofaktor für Brustkrebs.

Die meisten Frauen kennen ein Spannen in der Brust, seit sie ihre Menstruation haben. Es **gehört zu den typischen Symptomen des prämenstruellen Syndroms (PMS)**. Nicht nur die Gebärmutter-schleimhaut, auch die Brustdrüsen unterliegen monatlichen Schwankungen: Nach der Periode ist die Brust, die vor allem aus Fettgewebe besteht, besonders weich. Ab der Zyklusmitte nimmt die Größe der Brüste zu, der Busen wird fester. Verantwortlich dafür ist der steigende Östrogenpegel. Mit ihm lagert sich vermehrt Wasser im Brustgewebe ein. Das kann in der zweiten Zyklushälfte zu Spannungsgefühlen in der Brust bis hin zu starken Schmerzen führen. **Im Klimakterium verstärken und verlängern sich diese Beschwerden oft**, gerade wenn die Monatsblutung längere Zeit ausbleibt und sich im Körper ein hoher Östrogenspiegel aufbaut. Im Vergleich zu anderen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen und Trockenheit der Haut empfinden die meisten Frauen Brustspannen aber als geringer belastend.

I. 11. Schlafstörungen

Oft stören Hitzewallungen den Schlaf in den Wechseljahren

Schlafstörungen gehören zu **den häufigsten Wechseljahresbeschwerden**. Deutschen Untersuchungen zufolge leidet rund die Hälfte der Frauen unter schlaflosen Nächten. Eine Umfrage der Österreichischen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe ergab, dass Schlafstörungen zwischen dem 50. und 59. Lebensjahr sprunghaft ansteigen – nämlich um 260%. Ältere Menschen erreichen oft keine Tiefschlafphasen mehr und erwachen leichter durch Störungen. Die befragten Frauen empfanden Schlafstörungen als äußerst belastend – sehr viel mehr als Hitzewallungen und andere Beschwerden.

Die Autoren der österreichischen Studie vermuten, dass Schlafstörungen in den Wechseljahren in vielen Fällen mit hormonellen Veränderungen, vor allem mit einem sinkenden Östrogenspiegel, zusammenhängen. **Östrogen** wirkt nämlich auf die Stoffwechselfvorgänge im Gehirn und **fördert die Tiefschlafphasen genauso wie die sogenannten REM – Phasen**, in denen wir träumen und Erlebtes verarbeiten. Sinkende Östrogenwerte können dazu führen, dass der **Schlaf weniger tief und erholsam** ist.

Oft stören Hitzewallungen den Schlaf in den Wechseljahren. Daneben führen **Sorgen, Ängste und Depressionen zu nächtlichem Erwachen**. Tipp: Gespräche mit Freundinnen, dem Partner oder auch Tagebuchschriften. Und: Leichte Kost am Abend und Entspannungstechniken fördern einen gesunden Schlaf.

I.12. Depressive Verstimmungen

Jede dritte Frau leidet unter Gemütsschwankungen

Depressionen galten lange als sichere Begleiterscheinung der Wechseljahre. Dem lag vor allem die **Annahme** zugrunde, dass Frauen der **Verlust ihrer Fruchtbarkeit** schwer zu schaffen macht. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten diese Vermutung allerdings **nie bestätigen**. Neuere Studien zeichnen ein anderes Bild: Nur knapp ein Drittel aller Frauen in den Wechseljahren leidet unter **Gemütsschwankungen**; einige fühlen sich durch **depressive Verstimmungen** belastet, reagieren **besonders reizbar** oder **ängstlich**. Experten sind sich inzwischen einig: Der **Anteil der Frauen mit ernsthaften Depressionen steigt in den Wechseljahren nicht**. Es ist allerdings nicht auszuschließen, dass Frauen, die vorher schon depressiv waren, in dieser Zeit mehr leiden.

Depressive und aggressive Launen in den Wechseljahren können mit dem Hormonhaushalt zusammenhängen. Östrogene wirken nämlich auf bestimmte Areale im Gehirn. Sinkt der Östrogenspiegel, geht auch die **Endorphin – Produktion zurück** – depressive Verstimmungen können die Folge sein. Erfahrungen zeigen allerdings, dass die **Gemütslage** in den Wechseljahren eher durch **soziale und kulturelle** als durch hormonelle **Faktoren beeinflusst wird**. Ein Blick in andere

Kulturen offenbart : **Wo ältere Frauen hohe Wertschätzung erfahren , treten seelische Probleme viel seltener auf .**

II Homöopathische Behandlung der Wechseljahresbeschwerden an Hand einer Auswahl von spezifischen Mitteln:

Aristolochia clematis (*Osterluzei*)
Asterias rubens (*Seestern*)
Cimicifuga (*Wanzenkraut*)
Conium maculatum (*Schierling*)
Graphites (*Reißblei*)
Hypericum perforatum (*Johanniskraut*)
Lachesis muta (*Gift der Buschmeisterschlange*)
Magnesium – carbonicum (*Magnesiumkarbonat*)
Pulsatilla pratensis (*Küchenschelle*)
Sepia officinalis (*Tinte des Tintenfisches*)

II. 1. Gehirn & Gedächtnis

Aristolochia clematis : - Große **Müdigkeit** und **Zerschlagenheit**
Asterias rubens : - **Beeinträchtigung der Denkfunktion**
Cimicifuga : - Großes Gefühl von **Mattigkeit** und **Erschöpfung**, wie nach Überanstrengung
 - **Große Erregung** des Nervensystems,
Ruhelosigkeit mit Bewegungsdrang
Conium : - **Unfähigkeit zu denken** mit Schwinden der Gedanken und **Gedächtnisschwäche**
Graphites : - **Langsam von Gedanken u. langsam von Entschluß.** Unfähig zur geistigen Arbeit .

Anhaltende Vergesslichkeit . Verspricht sich u. verschreibt sich leicht.

Hypericum: - Das **Gedächtnis versagt** , die Pat. vergisst , was sie tun will. Die **Gedanken sind verwirrt.**
Lachesis: - **Gedächtnis gestört** , kann die Worte nicht finden , macht Schreibfehler
Magnesium-carbonicum: - **Eingenommenheit des Kopfes** , -
 - Arbeitsunlust , kann nicht lernen , unfähig zur geistigen Arbeit
Pulsatilla: - **Verlust der Entschlusskraft** , Abscheu vor der Arbeit. **Rasch wechselnde Wünsche**; er will bald diese, bald jene Arbeit , und gibt man sie ihm , dann will er sie nicht
Sepia: - Unaufgelegt zu geistiger Arbeit , kann die **Gedanken nicht konzentrieren** und kann sich an nächstliegende Dinge nicht erinnern

II. 2. Haut & Haar

Aristolochia clematis: - **Ekzeme** , bes. im Klimakterium und der Prämax.: Ausgedehntes **Ekzem am Hals** , **juckend und brennend** Ekzem an den **Unterarmen** , bes. an deren Innenseiten.
 Krustiges Ekzem in den **Kopfhaaren** , an den **Schamlippen** mit heftigem Jucken
Asterias rubens: - **Aknepusteln** , rosarote Anschwellungen (Ekzem) quaddelähnliche , nässende Eruptionen, Bläschenausschläge (**Herpes**) , Pickel, Furunkel
 - **Hautjucken**
Cimicifuga: - **Hyperallergie der Haut beim Darüberstreichen.**
 - **Pusteln**
Conium: - Gelbliche Haut. Erhebliches Jucken der Haut
 Pustulöse Ausschläge , Geschwüre , Akne im Gesicht, erysipelartige Schwellung und Rötung.

Lymphdrüsen schwellen an

Haarausfall auf der Kopfhaut. Brennen u. jucken der Kopfhaut

- Graphites :** - **Schrunden an den Übergangsstellen von Haut zu Schleimhaut** , leicht blutend
- Trockene **Ekzeme** , brennend und juckend mit Schrunden ; oder nässend und **krustig mit honigartiger Absonderung**
 - Hautjucken, < in Hitze u. Bettwärme
 - Rotlauf im Gesicht
 - **Ausfallen der Kopfhaare**

- Hypericum :** - Reizung und frieselartige Hautausschläge .
- Papeln und Pickel.
 - **Ausfallen der Kopfhaare**

- Lachesis:** - **Wunde Stellen sind blaurot verfärbt.**
- Erysipelartige Entzündung** ,scharlach –und roseolen Artiger Ausschlag . Pickel.
- **Überempfindlichkeit gegen Berührung**, leichte Berührung ist unerträglich
 - **Hautjucken** nach dem Baden > **durch Kratzen**

- Magnesium carbonicum:** - **Kopfschuppen und Haarausfall** verschlimmern sich

- Pulsatilla:** - **Jucken der Haut , nesselsuchtartige Flecken, < in Bettwärme**
- Pickel an verschiedenen Stellen des Körpers

- Sepia:** - **Psoriasis, Chron. Hautausschläge , Ringflechte, Akne**
- variköse **Unterschenkelgeschwüre** u. variköse Ekzeme
 - Braune Flecken auf der Haut , bes. im Gesicht , über dem Nasensattel, wie **Chloasma uterinum**
 - ein **übelriechender Achselschweiß** ist typisch

II. 3. Hitze und Schwitzen:

- Acidum sulfuricum:** - **Hitze mit Wallungen und vielen Schweiß,**
- sauer und klebrig**

Hitzewellen bes. im Gesicht oder am Oberkörper

Nach den Wallungen fühlen sie sich **völlig erschöpft**

- Aristolochia clematis:** - Frösteln durch den ganzen Körper,
- Nachtschweiße

- Asterias rubens:** - **Klimakterische Hitzewallungen :**
- Die Wärmeregulation ist durch die **Kongestion am Kopf** beherrscht .oft mit Kopfschmerzen und Nasenbluten
- Abneigung gegen alles , was die Körperwärme erhöht, z. B .im Bett
- Großes Verlangen kalt zu baden** ,kaltes Wasser zu trinken und sich innerlich und äußerlich abzukühlen.

- Conium:** - **Schweiße bei der geringsten Anstrengung.**
- Kalter Schweiß an den Händen.
- Ständiges Schwitzen beim Einschlafen oder sobald die Augen geschlossen werden**

- Crocus: (Safran):** - Auffallende Hitze am ganzen Körper , bes. aber im Kopf, mit rotem Gesicht und viel Durst;
- auch **Hitzewallungen**

- Cytisus: (Goldregen) :** - **Fieberhaftes Brennen des Gesichts, Trockenheit , Hitze**

- Glonoinum: (Nitroglyzerin) –Blutwallungen zum Kopf** und heftige

- Schwindel, mit pulsierendem Kopfschmerz
- < Sonne , Wärme , Bewegung
 - Durch Nasenbluten,
 - Durch kräftigen Druck
 - In der frischen Luft

Lachesis: - Starke Erregung im Gefäßsystem mit Wallungen
 - **Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen**, verbunden mit **Beklemmung**.

- Der Eintritt des Schweißes bringt Erleichterung.

Magnesium carbonicum: - Starke Hitze, die kaum im Bett bleiben lässt.

Hitze mit viel Schweiß, bei Tag u. Nacht
 Übelriechender oder **saurer Nacht-**

schweiß

Pulsatilla: - In der Hitze Venen aufgelaufen u. **Unverträglichkeit äußerer Wärme**; will die Kleider von sich werfen

- **Hitzewallungen, vor und bei der Regel, sowie beim Ausbleiben der Regel.**

- Ängstliche Hitze, als wenn er mit heißem Wasser übergossen würde, bei kalter Stirne.
- Hitze des Körpers **mit kalten Händen und Füßen**.
- Gefühl von Hitze bei Nacht **ohne Durst**.
- **Halbseitige Schweiß**. Starke Nachtschweiß.
- Sobald der Pat. einschläft, beginnt er zu schwitzen.

Sanguinaria: (*Blutwurzel*): - Blutzirkulation erregt,

- **Wallungen zu Kopf und Brust**, Hitzewellen und

Röte des Gesichts und erweiterte Venen des Gesichts. "Man kann von einem **Gemälde in Rot** sprechen. Belladonna ist die akute, Sanguinaria die chron. Schwester.

- Menstruationsmigräne: Schwindel u. Kopfschmerzen mit Blutan-drang zum Kopf und Hitzewallungen sowie Ohrensausen

Sepia: - **Häufige Wallungen mit Schweißen auf der Grundlage von venösen Stauungen.**

- **Pulsieren in den Arterien des ganzen Körpers. Gefühl, als ob die Venen zum Bersten voll wären.**

Sulfur: - Häufiges Frösteln, Frostschauder, dann **Hitzewallungen mit Bangigkeit und trockener Hitze und Durst**

- **Schweiß tritt erst spät ein**, nachts oder gegen Morgen
 - **Hitze auf dem Scheitel**. Viel Verlangen nach frischer

Luft.

- **Neigung, sich aufzudecken, um sich abzukühlen.**

II. 4. Gewichtszunahme:

Aristolochia clematis: - Gewichtszunahme, Hungergefühl u. **Heißhunger**, muss essen trotz der Übelkeit

Cimicifuga: - **Endokrine Fettsucht**, sowie **endokrine Magersucht**

Graphites: - Heißhunger und **gefräßiger, gieriger Appetit**
 - aber auch Abmagerung

II. 5. Sexualstörungen:

Aristolochia clematis: - **Nässendes Ekzem an der Vulva**,

- Libidinöser Juckreiz
- Flour schleimig, auch bräunlich, vor der Regel

Astreias rubens: - **Nymphomanie**

Cimicifuga: - **Flour** von rötlicher Beschaffenheit, später dunkelgelb, an den Tagen vor der Regel
 - Verstärkung eines Trichomonadenflours, gelbgrün

Conium: - **Starker Sexualtrieb**,

- **Allgemeine Verschlimmerung durch Unterdrückung des Sexualtriebs**
- Scharfer, **ätzender Ausfluß** von milchiger Beschaffenheit

Graphites: - **Pruritus vulvae**

- **Flour reichlich und flüssig, scharf und wundmachend**
- Wundheit zwischen Schamgegend und Schenkeln
- **Die Glieder werden plötzlich kalt nach Koitus**

Magnesium carbonicum: - Gelbschleimiger, später wässriger, weißlicher, **übelriechender Scheidenfluß**

Pulsatilla: - **Flour** dick, mild und milchig, aber auch dünn und Scharf

Sepia: - **Ausfluß gelb**, milchig oder gelbgrün, teils auch wässrig,

meist **scharf und wundmachend**, von **üblem Geruch** vor der Periode

- **Scheide** fühlt sich **wund** und **brennend** an
- Trockenheit der Scheide
- **Schmerzen beim Geschlechtsverkehr** und deshalb **Abneigung dagegen**

II. 6. Bindegewebe und Knochen:

(Klimakterische Arthropathie u. Klimax praecox)

Aristolochia clematis: **Stechende und reißende Schmerzen in allen**

Gelenken > durch **Eintritt der Regel** oder

- durch Eintritt eines starken schleimig – blutigen Ausflusses
- Bewegung < Ruhe
- herunterhängen der Arme < Nähen u. Stricken , < durch Druck
- Die **Beine** sind **schwer wie Bleiklötze** und die **Füße** vor der Periode bis zu den Knöcheln **geschwollen**
- Auch **die Hände sind gedunsen** und von bläulicher Farbe.
- Mit Eintritt der Regel geht die Schwere und Schwellung der Beine zurück.
- **Osteoporose**
- **Varizen , Thrombophlebitis:**
Spannen in den Krampfadern vor der Regel

Cimicifuga: - Arthropathia endocrinica:

Neuralgien und Rheumasymptome > **bei der Regel**

- < **bei Kälte , nasskaltes Wetter**
- > **durch Warmeinhüllen**
- **Nacken u. Rücken wie steif u. verkrampft**
- Kreuz schwach, überempfindlich u. schmerzhaft
- **Schmerzen scharf, schießend , reißend , wie elektrische Schläge**

- Schmerzen an den Stellen , auf denen Pat. liegt

- Pulsatilla:**
- Steifheit und Muskelschmerzen im Nacken und in der Lendengegend
 - **Venen an den Gliedern sichtbar gestaut**
 - Anschwellung der Füße . Wehtun, Schwere und Vollheitsgefühl.
 - Große Müdigkeit.
 - Schmerzen in allen Muskeln und Gelenken , reißend spannend und stechend
oft den Ort wechselnd > in Bewegung < in Ruhe u. Wärme
 - Gelenke steif wie verrenkt. Bedürfnis , die Glieder zu strecken.
 - **Hängenlassen der Glieder vermehrt den Schmerz.** Häufiger Lagewechsel bessert
 - Auflaufen der Venen u. brennend heiße Hände, welche Kühlung suchen
 - **Plötzliches Abreißen der Gliederschmerzen soll typisch sein.**
- Sepia:** - **Schmerzen im Kreuz** im Zusammenhang mit den Erkrankungen der Bauch- und der Geschlechtsorgane
< **im Sitzen**
> **durch Gehen im Freien**
- Kältegefühl zwischen den Schulterblättern
 - **Muskel- und Gelenkschmerzen rheumatischer Natur,**
 - Nervenschmerzen in verschiedenen Teilen.
 - **Klimakterische Arthropathie bes. der Knie**
 - **Varizen**

II. 7. Blasenschwäche:

Aristolochia clematis : - **Reizblase durch Kälteeinflüsse**

- Schmerzen in der Gegend der Harnblase
mit häufigem Harndrang bes . auch nachts

Cimicifuga : - Harn übelriechend, leicht getrübt , stärker gefärbt bei leichter Diurese

- bei starker Diurese Entleerung von reichlichem , wasserklarem Urin

Magnesium carbonicum- Häufiges Urinieren, Harn reichlich u. hell

- Blase schmerzt bei jedem Schritt,
- **Stechen** in der Blase,
- **Brennen** in der Harnröhre beim Harnlassen.
- **Unaufhaltsamer Drang** zum Harnlassen.
- Beim gehen läuft der Harn unwillkürlich ab.

Pulsatilla : - Häufiger Harndrang , Blasenkatarrh

- **Unwillkürlicher Harnabgang nachts , beim Gehen.**
- Brennen u. Ziehen in der Harnröhre bei u. nach dem Harnlassen
- Harn wasserhell oder braun , satzig
- Harnbeschwerden **infolge Erkältung** nach kalten Fü-

ßen

Sepia : - Druck in der Harnröhre mit **häufigem Harndrang**, der Harn

läuft jedoch erst nach einigen Minuten Wartens.

- Häufiger Harndrang **mit Brennen** in der Harnröhre.
- Muss auch nachts häufig zum Harnlassen aufstehen.
- Blasenkatarrh , **Bettnässen im ersten Schlaf**
- Dann wieder viele Stunden Aussetzen des Harnlassens
- **Harn übelriechend**, trüb , schleimig, hinterlässt einen rötlichen Satz wie Ziegenmehl.
- Urin von sehr üblem Geruch, kann im Zimmer nicht ertragen werden

II. 8 . Zyklusstörungen / PMS :

Aristolochia clematis : - **Dysmenorrhö** , Regelkrämpfe

- Bauchschmerzen vor der Regel
- Periode **sehr verspätet** oder **ganz aussetzend**;
- Sie ist dabei sehr schwach und kurzdauernd
- **Vor und nach der Regel** : < des **Allgemeinbefindens**, der **Gemütsverfassung** , des **Kopf-**

wehs , der **Gliederschmerzen** , der **geschwollenen Beine**;

- **Mit Eintritt der Periode : durchgreifende > dieser Fernsymptome**
- Vor der Regel sind die **Füße** bis zu den Knöcheln **geschwollen**

Cimicifuga : - **Herabdrängende Schmerzen** während der Regel

- **Hin- und herziehende Schmerzen** im Rücken und den Hüften **während der Regel**
- **Unterdrückung der Menses. Menorrhagie.**
- Während der Menses sind die Unterleibsbeschwerden schlimmer , die übrigen Beschwerden treten in diesen Tagen zurück.

Conium : - **Regel zu früh oder unterdrückt**

Graphites : - **Regel** um 7 bis 11 Tage **verspätet.**

- Regel **abgeschwächt und kurz; Blutung wässrig**
- **Während der Regel sind alle Beschwerden verschärft** : Wundheit der Haut , Katarrh der oberen Luftwege , Verdauungsbeschwerden , Leibschmerzen , Kreuzschmerzen , Krampfadern , Frostigkeit.

Hypericum : - Regel **verstärkt** und zu früh, begleitet von Leibschmerzen

Lachesis : - Regelkrämpfe, **Eintritt der Blutung bringt Besserung**

Magnesium carbonicum : - **Blutung zu früh und zu stark oder verspätet**

- **Regelblut auffallend dunkel , selbst pechartig**, schwer auszuwaschen
- Die Regelblutung kann (durch Spasmen) ein bis mehrere Tage unterbrochen sein, um dann erneut einzusetzen.
- Die Blutung ist nachts stärker als am Tage,
- **Krampfartige Schmerzen** bei der Periode .
- **Vor und während der Periode treten die verschiedensten Störungen am Körper auf**, z. B. Halsweh , Schnupfen , Magenbeschwerden

Gliederschmerzen , Frösteln usw.

- Pulsatilla** : - **Regel zu spät und zu schwach** , seltener zu bald
- **Ausbleibende Regel** mit kalten Füßen
 - **Krämpfe** vor und während der Regel ,
 - Gefühl des Hinabdrängens.
 - Druck nach unten tagelang vor der Regel , als ob diese eintreten wollte.
 - **Viel Frösteln und kalte Füße , Hitzewallungen und schwankende Gemütsverfassung vor und bei der Regel.**
 - **Alles ist unregelmäßig:** Die Regel kommt in unregelmäßigen Zwischenräumen, bald schmerzhaft, bald ohne Schmerzen, verschieden nach Stärke und Dauer.
 - nach der Regel tritt Erleichterung ein

Sepia: - Die Regel setzt entweder zu früh ein ; **als typisch gilt** jedoch eine **zu späte Regel , wundmachend und abgeschwächt, übelriechend**

- Heftige Gebärmutterkrämpfe vor der Regel.
- **Vor der Regel** sind alle Beschwerden seelischer und körperlicher Art **schlimmer**
- **Ständiges Drängen nach abwärts in der Gebärmutter ,**

als **ob etwas nach unten herausfallen wolle. Sie muss die Beine kreuzen**, um das Vordrängen der Scheide zu verhindern.

II. 9. Mastodynie:

Aristolochia clematis : - Mastodynie **nach Unterdrückung eines Flours**

Asterias rubens : - **Vor der Menses : große Empfindlichkeit in**

den Brüsten schon bei leichtem Kleiderdruck, **sowie Spannen der Brüste**

- Conium** : - **Brüste gespannt und schmerzhaft**, Härte und
- Gefühl von Stichen in den Brüsten, > von Gegendruck mit der Hand , < vor der Regel
 - später Brüste schlaff und welk , schwinden , sie schrumpfen zu einer Hautfalte zusammen
- Graphites** : - **Brustwarzen** schmerzen , **schrundig und wund.**
- Phytolacca (Kermesbeere)** : - **Brüste geschwollen , hart und schmerzhaft , besonders während der Regel.**
- Pulsatilla** : - **Brüste gespannt und schmerzhaft , < vor der Regel**

II. 10. Schlafstörungen:

- Aristolochia clematis** : - **Schlaf meist schlecht und unruhig , bes. < vor der Regel**
- erwachen um 2 oder 3 Uhr nachts und können erst um 4 oder 5 Uhr wieder einschlafen
- Asteria rubens** : - Der Schlaf ist **unruhig** und öfters gestört, mit **quälenden Träumen**
- Cimicifuga** : - Schlaf sehr schlecht und unruhig
- Kann wegen **quälend depressiver Gedanken** nicht einschlafen.
- Conium** : - **Tagsüber schläfrig** , selbst am Morgen nach dem Aufstehen , mit Kopfweh nach dem Erwachen .
- Nachts **unruhiger , unterbrochener Schlaf mit lebhaften angstvollen Träumen**
- Graphites** : - **Schlaf unruhig , mit ängstlichen Träumen ;**
- **liegt stundenlang wach .**
 - Sorgenvolle Gedanken hindern am Einschlafen.
 - Tagesschläfrigkeit.
- Hypericum** : - **Große Schläfrigkeit oder Schlaflosigkeit.**
- Angstvolle , unruhige Träume.
- Lachesis** : - Schlaflosigkeit infolge innerer Unruhe .
- Erwachen in der Nacht mit Schreck, **mit Erstickungsgefühl**
 - Sehr lebhaft Träume ; angstvolle Träume von Schlangen

- **Schläft in die Verschlimmerung hinein**
- Magnesium carbonicum** : - Vertiefung des Schlafes und
- **Tagesschläfrigkeit**
- Ebenso unruhiger und unterbrochener Schlaf
- **Kann Tag und nacht fortschlafen** , trotzdem nach dem Erwachen nicht erquickt.
- **Schlaflosigkeit ab 3 Uhr.**

Pulsatilla : - Erschwertes Einschlafen , da er von seinen Gedanken

nicht loskommen kann.

- **Schläft ruhelos wegen unerträglichen Hitzegefühls**, muss alle Decken wegwerfen
- **Erwachen durch Wallungen** und .
- **Schreckhafte Träume**
- Je länger er liegt , um so matter wird er und desto länger will er liegen

Sepia : - In der Nacht sehr **schlecht** , schläfrig am Tage.

II. 11. Depressive Verstimmungen:

Aristolochia clematis : - **Wochenlang gedrückte Stimmung mit Neigung zu weinen;**

- **Angstgefühl , so dass sie nicht unter die Leute will**
- **> Eintritt der Regel**

Asterias rubens : - Eine Neigung zu **gedrückter Stimmung** , auch **Angstgefühl in der Nacht**,

- Auch die Gegenbewegung zu diesem depressiven Einfluss, nämlich **Euphorie mit beschleunigtem Denkvorgang**

Cimicifuga : - **Kümmernis und Niedergeschlagenheit mit Seufzen.**

- **Angstgefühl.**
- **Depression bis zum Lebensüberdruß, mit innerer Unruhe und Unentschlossenheit**
- **Voll Verzweiflung und Angst , nicht mehr gesund zu werden, dabei körperlich sehr unruhig und geschwätzig, springt von einem Ge-**

genstand zum anderen .

- Fürchtet geisteskrank zu werden, da die Patientin ihre geistige Verwirrung empfindet.

- **Todesfurcht , Furcht vor allem.**

Conium : - **Gemütsverstimmung** in Form von **Ängstlichkeit** und **Furcht, Todesgedanken , Missmut und Verdrießlichkeit,**

- Oder auch freies Gemüt.
- Geneigtheit zu **Zorn und Ärger** , außerordentliche Reizbarkeit wie Gleichgültigkeit und Teilnahmslosigkeit.
- Menschenscheu , aber trotzdem **Furcht vor dem Alleinsein**

Graphites : - **Traurige und trübe Stimmung , voll Sorge und Ahnungen; denkt nur an den Tod ;**

- **Ängstlich und schreckhaft , zu weinen geneigt;**
- Ärgerlichkeit und Reizbarkeit.
- Muss bei Musik weinen

Hypericum : - **Depressionen im Klimakterium;**

Sowie funktionelle Depressionen und Depressionen bei Arteriosklerosis cerebri

- Angstgefühle ,
- Gedrücktheit mit Neigung zu weinen

Lachesis : - Ängstliche , traurige und mutlose Stimmung

Magnesium carbonicum : - Große Reizbarkeit und Übererregbarkeit des Nervensystems.

- Nach vorübergehender euphorischer Stimmung mit gesteigertem Wohlbefinden und Arbeitslust tritt bald eine **große Gereiztheit , Arbeitsunlust , innere Unruhe** und **Ängstlichkeit** ein , dabei Schweißaus-

bruch.

- Ängstlichkeit und Bangigkeit in der Magengrube
- Glaubt , nicht mehr gesund zu werden
- **> Bewegung in frischer Luft**

- Pulsatilla** : - **Depressionszustände , endokrin bedingt**, bei Frauen und jungen Mädchen:
- **schüchternes , weinerliches , zu innerlicher Kränkung und stiller Ärgeris geneigtes , wenigstens mildes und nachgiebiges Gemüt; langsame phlegmatische Naturen (nach Hahnemann)**
 - Depressive Verstimmung mit **großer Neigung zu Tränen** , nimmt einen **Trost dankbar an**
 - Sobald sie von ihrer Krankheit spricht , fließen die Tränen
 - Sehr unzufrieden , weint lange , früh nach dem Erwachen
 - In Weinen ausbrechende Mürrisheit , wenn man ihn in seinem Geschäft unterbricht.
 - **Ängstlichkeit** , weiß sich nicht zu lassen.
 - Angst in der Gegend des Herzens bis zur Selbstentleibung
 - Zittrige Angst , als wenn ihm der Tod bevorstünde.
 - Am Abend fing er an , sich zu fürchten vor Gespenstern;
 - Am Tage ebenfalls Angst mit Zittern und fliegender Hitze am ganzen Körper.

- Sepia** : - Nervöse Erschöpfung und Depression bei hormonell-ovariellen Störungen .
- **Klimakterische Depressionen**
 - Sie ist traurig und weint viel , kann keine Hoffnung fassen und sieht schwarz in die Zukunft.
 - Trübe Vorstellungen über seine Krankheit , über die Zukunft
 - Schwermütig , besonders morgens.
 - Fürchtet sich vor dem Alleinsein , jedoch auch : sie wünscht allein zu sein und zu liegen
 - Große Gleichgültigkeit gegen alles , kein rechtes Lebensgefühl
 - **Gleichgültigkeit gegen den Mann und ihre Kinder , hat keine Freude an ihren liebsten Beschäftigungen.**
 - **Sie ist gleichgültig gegen ihre nächsten Pflichten im Haushalt .**
 - Sehr schreckhaft und furchtsam. Die Nerven sind gegen jedes Geräusch sehr empfindlich.

III. Die Wechseljahre : Krise oder Chance ?

Die Wechseljahre werden immer noch als Verlust , Defizit und Krankheit angesehen.

Angesichts des erschlaffenden Körpers und der Unfähigkeit , noch einmal Mutter werden zu können , steht die Frau vor der existenziellen Frage : „ Wer bin ich als Frau ? „ .Diese Frage löst oft eine Lebensbilanz aus , verbunden mit dem Wunsch , die noch verbleibenden Jahre erfüllter und „ egoistischer „ zu gestalten.

Meist fallen in diese krisenhafte Zeit auch noch entscheidende soziale Veränderungen : Erwachsen gewordene Kinder ziehen aus , eine Umgestaltung in der Partnerschaft wird nötig, oft kommt es zur Auflösung langjähriger Ehen. Kränkungen und Abschiede müssen bewältigt und eine neue Identität definiert werden.

Eine mögliche Hilfe in dieser Zeit wäre :

- Führen eines Symptomkalenders
- Diät mit wenig Salz , Schokolade , Koffein
- Maßvolles körperliches Training
- Stressreduktion (z. B. autogenes Training)
- Klärung der partnerschaftlichen Situation
- Selbsthilfegruppen
- Psychoedukation (im Sinne einer Selbsthilfe durch Broschüren und Bücher)
- Psychotherapeutische Stützung
- Und natürlich

DIE KLASSISCHE HOMÖOPATHIE !

IV . Literarurhinweis :

Bitschnau M , Drähne A , (Hrsg .) : Homöopathie in der Frauenheilkunde, 1. Auflage , Urban & Fischer Verlag , München 2007

Mezger J : Gesichtete homöopathische Arzneimittellehre Band 1 und 2
11. Auflage , Haug Verlag , Stuttgart 1995

Morrison R. : Handbuch Der Homöopathischen Leitsymptome Und Bestätigungssymptome, 2. Auflage , Kai Kröger Verlag ,
Groß Wittensee , 1997

Phatak S. R. :Homöopathische Arzneimittellehre, 2. Auflage 2004
Elsevier GmbH

Vonarburg B : Homöotanik Band 1 , 2 und 4 , 1. Auflage,
Haug Verlag , Stuttgart , 2001

Hahnemann S . : Gesamte Arzneimittellehre , 1. Auflage ,
Haug Verlag , Stuttgart , 2007