

**Hormonschwankungen in den Wechseljahren der Frau sind oft von vielen unangenehmen Symptomen begleitet wie Schlaflosigkeit, Geiztheit, Schweißausbrüchen, Niedergeschlagenheit, Haarausfall, Blasenschwäche bis hin zur Erschöpfung. Schließlich kommt noch die Gefahr von Knochenschwund durch Östrogenmangel hinzu. Die Natur hat eine einfache Lösung: Pflanzenhormone!**

*Von Dr. phil. Doris Ehrenberger*

Aufgrund der möglichen Nebenwirkungen von synthetischen Hormonen suchen viele Frauen Hilfe aus der Natur. Das Angebot an Pflanzenhormonen ist groß, aber nicht jede Pflanze hilft jeder Frau. Es bringt also nichts, wochenlang bei einem Präparat zu bleiben und zu hoffen. Entweder es hilft innerhalb von ein, zwei Wochen oder es ist einfach das individuell falsche Mittel. Energetisches Austesten ermöglicht das geeignete Pflanzenhormon schnell zu finden (Testsatz über den Verein siehe Impressum S.2 erhältlich)

### **Welche Naturmittel helfen bei Beschwerden im Wechsel?**

Eine Mischung aus Rotklee mit Yams und Cissus ist bei etwa 70 % der betroffenen Frauen genau das richtige Mittel, wobei man nicht bis zu den Wechseljahren warten muss. Auch Regelbeschwerden aller Art, Zysten, Myome, können sich bessern oder ganz verschwinden, wenn diese Pflanzenhormone eingesetzt werden. Rotklee und Yams bilden eine größere Bandbreite zur Balancierung der Hormonsituation als ein einzelnes Mittel, etwa Yams alleine. Für viele ist sie auch die ideal geeignete Mischung durch den Zusatz von Knochenstärkendem Cissus, womit dem Knochenabbau nach dem Wechsel entgegengewirkt wird.

Yams alleine – es ist einfach höher dosiert als in einer Mischung – hat sich bei Endometriose, bei Hautproblemen (Akne) und bei Erschöpfung sehr bewährt. Erschöpfung kann in den Wechseljahren auch eine große Rolle spielen.

Ein weiteres Wechseljahrprodukt, das für Frauen jeden Alters und auch für Männer geeignet ist, ist das peruanische Maca, das Pulver der legendären Anden-Wurzel. Maca hat – wie Yams – zusätzlich zur hormonell ausgleichenden auch stressabbauende, energispendende, leistungssteigernde, aphrodisierende Wirkung. Beide heben das DHEA an, das Prohormon der Jugend, das bei Stress und Erschöpfung genauso absinkt wie die Geschlechtshormone.

Granatapfelextrakt ist ein weiteres wichtiges Pflanzenhormon, das Frauen wie Männern helfen kann. Bei Brustkrebs oder erhöhten PSA-Werten des Mannes wirkt es sich überhaupt sehr positiv aus. Doch nach Studien an Ratten werden auch immer wieder Bedenken geäußert in Bezug auf die Einnahme von pflanzlichen Hormonen bei Brustkrebs. Nicht relevant, sagen Experten. Das Rattenmodell ist irreführend, weisen Ratten doch kein Östrogen auf. Pflanzenhormone zeigen eine 1000-fach geringere Hormonwirkung als körpereigene weibliche Östrogene und wirken als sogenannte selektive Östrogenrezeptor Modulatoren. Das bedeutet, dass Pflanzenhormone Substanzen sind, die teils östrogene, teils antiöstrogene Wirkungen haben. Bei der Frau ist selbst nach den Wechseljahren noch eine nachweisbare Östrogenproduktion festzustellen, so dass auch hier der antiöstrogene Effekt der Pflanzenhormone erwähnenswert ist, der sogar vor hormonabhängigen Krebsarten schützt. ♪

# Wechseljahr- beschwerden

Für alles ist ein Kraut gewachsen