

Petra Neumayer



*Erste Hilfe bei*  
**HITZEWALLUNGEN**  
**& Co.**

Heilpflanzen, Superfood und bioidentische  
Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden

**man  
kau:**

# Impressum

---

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.

---

Petra Neumayer

**Erste Hilfe bei Hitzewallungen & Co.** Heilpflanzen, Superfood und  
bioidentische Hormone gegen Wechseljahresbeschwerden

**Kompakt-Ratgeber**

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-436-6

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-435-9, 1. Auflage 2018)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Lektorat:* Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Germering

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Layout:* X-Design, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:*

© **Can Stock Photo** cteconsulting: 4, 5, 38–39; smithore: 5, 60–61; Melpo-  
mene: 22; AntonioGuillem: 26; leonp: 29; Eraxion: 31, 35; margo555: 33; bds:  
41; roboriginal: 42; dolgachov: 50; ntstudio: 52; Lopolo: 55; rob3000: 57;  
MaxalTamor: 64 o.; SuradechK: 64 m.; Elena: 64 u.; zollster: 65 o.; seramo:  
65 u.; vtorous: 66; ildi: 68 u.; shihina: 69 o.; SueRob: 69 u.; starover: 70 o.;  
shariffc: 70 u.; prizzz: 71 o.; mady70: 71 u.; totalpics: 79; pinkblue: 92; Irochka:  
94; tashka2000: 95 o.; elnavigante: 95 u.; homydesign: 96 o.; Brebca: 96 u.;  
Jochen: 97 o.; Valengilda: 97 u.; sierpniowka: 98; Dole: 99; Nikolaydonetsk:  
100 o.; baibaz: 100 u.; fahrwasser: 101 o.; sadakko: 101 u.; oilsl0: 102 o.;  
Josephanus: 102 u.; Pakhnyushchyy: 105; rolfik: 111

© **Fotolia** pankajstock123: 4, 10–11

© **Nina Halter** Janushirsasana/Kopf an Knie Vorwärtsbeuge: 116

© **Marion Mutschler** Sabine Jahnke Zhineng Qigong: 117

© **Petra Neumayer** 68 o.; 72; 87; 123

© **Wikipedia** 82

## Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge  
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne  
Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder  
Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem  
Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen  
der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt  
oder Heilpraktiker auf.

# Vorwort

An das ständige Auf und Ab der Hormone haben wir Frauen uns ja schon seit der Pubertät gewöhnt. Doch in den Wechseljahren spüren die meisten von uns die ganze Macht der Hormone. Vielleicht gehören auch Sie zu den zwei Dritteln aller Frauen, die unter Hitzewallungen, Schlafentzug, kognitiven Störungen, depressiver Verstimmung und Co. leiden.

Weil jeder Hormonspiegel einzigartig ist, verläuft auch die 10- bis 15-jährige Zeitspanne des Wechsels individuell verschieden. Es gibt keine standardisierten Mittel, Dosierungen, Anwendungen oder Tipps, die bei jeder Frau gleich wirken würden. Doch die gute Nachricht lautet: Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen – man muss es nur zur richtigen Zeit in der richtigen Dosierung finden! Und dabei soll Ihnen dieser ganzheitlich orientierte Ratgeber mit seinen weit über 100 Tipps und praktischen Anwendungen helfen!

Ob Heilpflanzen, Homöopathie, Hormonyoga, bioidentische Hormone, Hildegard-Medizin oder Superfoods – es gibt sehr viele Möglichkeiten, das eigene Wohlbefinden zu verbessern und Beschwerden zu lindern, um den Übergang in die »Zeit nach dem Eisprung« froh und vital zu durchschreiten.

Herzlichst, Ihre  
Petra Neumayer

# Inhalt


Einleitung .....	6
Danksagung .....	9

## Basiswissen Klimakterium 11

<b>Wenn die Jahre wechseln</b> .....	12
Wechseljahre – brandneu in der Evolution? .....	12
Wandel, Weisheit, Freiheit .....	13
<b>Wenn die Hormone verrücktspielen</b> .....	16
Wann geht's denn los? .....	17
Warum sind manche Frauen	
Beschwerden – immer anders! ..	18
mehr betroffen als andere? .....	18
<b>Prämenopause – Menopause – Postmenopause</b> .....	19
Was nun? Östrogendominanz	
oder -mangel? .....	20
Wohlfühlhormon Progesteron ...	21
Jungbrunnen Östrogen .....	23
<b>Hormonersatztherapie – nur kontra!</b> .....	25
<b>Chemie kontra Hormonsystem</b> .....	27
Xeno-Östrogene .....	28
Endokrine Disruptoren .....	28
<b>Stress – das Rushing-Woman-Syndrom</b> .....	30
<b>Wenn die Nebennieren überlastet sind</b> .....	31
<b>Wenn die Schilddrüse verrücktspielt</b> .....	34
<b>Wie kann ich meine Hormone testen?</b> .....	36
Welcher Test ist der beste? .....	36

## Typische Wechseljahresbeschwerden 39

<b>Hormone außer Rand und Band</b> .....	40
<b>Theorien aus Nah und Fern</b> .....	42
Das sagt die Schulmedizin .....	42
Das sagt der Ayurveda-Arzt .....	44
Das sagt die Chinesische Medizin	43
<b>Die klassischen Beschwerden</b> .....	46
Keine Angst vor Herzrasen und Brustbeklemmungen .....	46
Probleme mit Blase und Harnwegen .....	49
Wenn Muskeln und Gelenke	
schmerzen .....	46
Haarausfall und Damenbart –	
nein danke! .....	51
Au weh: Trockenheit der	
Schleimhäute .....	47
Gewichtsprobleme –	
Birne oder Apfel? .....	51
Starke Blutungen .....	49

	Kognitive Störungen – was wollte ich noch mal? .....	53	Depressive Verstimmung – Glückshormone, wo seid ihr? .....	54
	Schlaf – Sandmännchen, wo bist du? .....	53	Keine Lust auf Sex .....	56
	<b>Mögliche Folgeerkrankungen</b> .....	<b>57</b>		
	Risiko Nr. 1: Osteoporose .....	57	Risiko Nr. 3: Morbus Alzheimer ..	58
	Risiko Nr. 2: Herz-Kreislauf-Erkrankungen .....	58		

	<b>Praktische Anwendungen</b> .....	<b>61</b>
	<b>Hilfe aus der Pflanzenwelt</b> .....	<b>62</b>
	Unterstützung mit Phytotherapie .....	62
	Heilpflanzen mit Progesteron-Charakter .....	68
	Heilpflanzen mit Östrogen-Charakter .....	64
	Weitere wichtige Heilpflanzen ..	71
	Hochmoor statt Hormone .....	72
	<b>Hilfe aus der Homöopathie</b> .....	<b>75</b>
	Homöopathika .....	75
	Homöopathische Komplexmittel ..	76
	<b>Schüßlersalze</b> .....	<b>78</b>
	Nr. 1 Calcium fluoratum D6 .....	78
	Nr. 8 Natrium chloratum D6 .....	79
	Nr. 3 Ferrum phosphoricum D6 ..	78
	Nr. 11 Silicea D12 .....	79
Nr. 7 Magnesium phosph. D6 .....	78	
<b>Chinesische Heilpflanze</b> .....	<b>80</b>	
Reishi .....	80	
Cordyceps sinensis .....	80	
<b>Erste Hilfe mit bioidentischen Hormonen</b> .....	<b>81</b>	
Was sind bioidentische Hormone? ..	81	
Verschiedene Darreichungsformen .....	85	
Das richtige Mittel zur richtigen Zeit .....	82	
Die RimkusMethode® .....	89	
Die Voruntersuchung .....	85	
<b>Was sonst noch hilft!</b> .....	<b>92</b>	
»Deine Nahrung soll deine Medizin sein« .....	92	
Superwichtig: Stressabbau auf allen Ebenen .....	114	
Clean Eating .....	93	
Der gesunde Dreiklang: Bewegung, Sport, Sauna .....	115	
Superfoods – hormongesund essen .....	93	
Hitzewallungs-Trigger meiden! ..	119	
Sinnvolle Nahrungsergänzungen ..	103	
Top-Tipps: Erste Hilfe bei Hitzewallungen .....	120	
Säure-Basen-Haushalt ausgleichen .....	112	

## Einleitung

Mich traf die Menopause wie ein Hammerschlag. Während manch gleichaltrige Freundin nur wenige Beschwerden hatte, fühlte ich mich mit gezählten 60 Hitzewallungen bei Tag und in der Nacht kaum mehr überlebensfähig. Schnell kommt man da in eine Symptomspirale: Sechs Wochen nicht mehr geschlafen – klar, dass dann auch Stimmung, Lust auf Sex und Konzentrationsfähigkeit auf den Nullpunkt sinken, bis hin zur völligen Erschöpfung und Arbeitsunfähigkeit. Jetzt braucht es Impulse, um wieder aus dieser Spirale herauszufinden: Dieser Ratgeber soll Ihnen den besten Überblick über die große Palette an Mitteln und Maßnahmen aus der Ganzheitsmedizin verschaffen, um Beschwerden zu lindern. Nutzen Sie in jedem Fall das wirkpotenzierende Kombinieren von verschiedenen Heilkräutern und Anwendungen, das verspricht größeren Erfolg. Mithilfe von Phytotherapie, Hormonyoga & Co. lässt sich sogar die körpereigene Hormonproduktion wieder ankurbeln. Zudem möchte ich aufzeigen, welche Superfoods die Hormone lieben, was ihre ausbalancierte Wechselwirkung stört oder was Hitzewallungen sogar triggert. Heutzutage treten gehäuft sehr schwere Wechseljahresbeschwerden auf, oder die Wechseljahre beginnen schon sehr frühzeitig. Stoffwechselexpertin Dr. Libby Weaver schreibt: »... starke Wechseljahresbeschwerden infolge eines

unausgewogenen Hormonhaushalts waren nie so verbreitet wie heute – ganz zu schweigen von der allgemeinen Erschöpfung.«

Doch warum? Scheinbar fordern unsere modernen Zeiten ihren Tribut: Dauerstress senkt die Progesteronproduktion. Umweltgifte aus Plastik, Kosmetika und Ernährung wirken in unserem Körper hormonaktiv und können ein hormonelles Chaos auslösen. Die Ursachenliste ist groß. Doch mit einer Änderung von Lebens- oder Ernährungsgewohnheiten, und auch mit Entgiftung, wird meistens eine spürbare Besserung erzielt.

Schließlich finden Sie auch ein Kapitel über bioidentische Hormone – wenn Sie sehr schwer betroffen sind und nichts wirklich hilft. Körperidentische Hormone versprechen rasche Linderung und können Frauen sogar aus einem Burn-out-ähnlichen Zustand und aus der Symptomspirale herausholen.

Wenn Sie bioidentische Hormone weniger hoch dosieren oder wieder ganz absetzen möchten, nutzen Sie dieses Buch als Fundgrube, um die Zeit des Ausschleichens mit naturheilkundlichen Anwendungen zu unterstützen, beispielsweise mit homöopathisch potenzierten bioidentischen Hormonen.

Meine Empfehlung: Lesen Sie diesen ganzheitlichen Ratgeber einmal komplett durch. So werden viele Zusammenhänge klar, und in den einzelnen Kapiteln finden sich auch viele Tipps. Danach ist es ideal, wenn Sie ihn als praktisches Nachschlagewerk benutzen.

Ich möchte auch betonen, dass ich dieses Buch unabhängig von einem Auftraggeber schreibe. Mein Verlag und ich haben keine Sponsoren aus Pharmaindustrie oder Naturheilkunde, wir verkaufen keine Produkte und platzieren keine versteckte PR (dennoch sei es mir erlaubt, Bewährtes beim Namen zu nennen).

Wichtig ist: Jeder einzelne Tag ohne belastende Beschwerden, die es uns Frauen so schwer machen, unseren Alltag mit Freude zu bewältigen, zählt! So hoffe ich, dass Sie in diesem Ratgeber fündig werden, wieder in Ihre hormonelle Balance zurückfinden und viele Tage mit guter Laune, Energie und Vitalität verbringen!

Und: Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Ohne massive Beschwerden können wir den inneren Wandel, der die Wechseljahre begleitet, und der uns das Tor zu einer erfüllten zweiten Lebenshälfte öffnet, sicherlich bewusster erleben und genießen.

### TIPP

#### **Teetrinken mit 2-fach-Wirkeffekt**

*In den Sommermonaten frisch aus dem Garten: Salbei-blätterttee. Das Frauenkraut lindert nicht nur (nächtliche) Schweißausbrüche, sondern tut auch den Nerven gut. Nutzen Sie das Teetrinken zugleich als Ritual für den Stressabbau. Gönnen Sie sich jeden Tag kleine Ruheinseln für den Tee Genuss.*

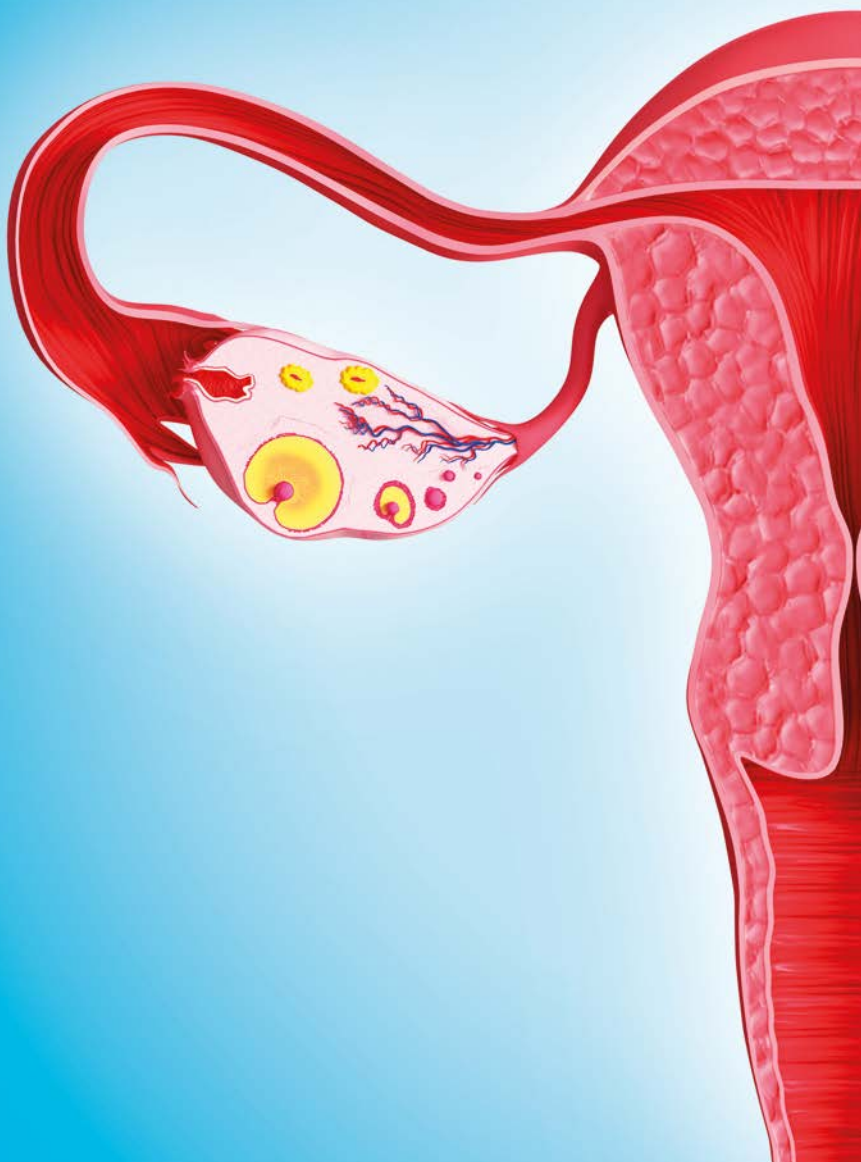


# Danksagung

Nur mein Name steht auf dem Buchtitel – doch um einen ganzheitlichen Ratgeber zu erstellen, ist die fruchtbare Zusammenarbeit eines ganzen Teams notwendig. Ich danke daher allen, die an der Erstellung des Buches beteiligt waren. Allen voran gilt mein Dank meinem Verleger Raphael Mankau, mit dem es immer eine Freude ist, an neuen Buchkonzepten zu arbeiten. Meiner Lektorin Diana Napolitano, die mit mir um jede Wortkürzung diskutieren musste und dabei nie die Nerven verlor.

Ich danke meinen Interviewpartnern/innen zum Themenkreis bioidentische Hormone: Frau Elisabeth Buchner von der Hormonselbsthilfe, Frau Dr. Rebekka Leist, TCM- und Frauenärztin, und dem Apotheker Herrn Zeise-Wallbrecher von der Klösterl-Apotheke in München. Und natürlich den vielen Frauen und meinen Freundinnen, die ihre Erfahrungen mit ihrem Hormonkarussell mit mir geteilt haben!

Und natürlich gilt mein Dank Ihnen, liebe Leserin, dass Sie sich für dieses Buch entschieden haben. So viel Wissen in einen kleinen Kompakt-Ratgeber zu packen, das war gar nicht so leicht! Aber ich freue mich, wenn gerade dieses Format gut ankommt: Es passt in jede Handtasche, informiert umfassend, und Sie finden ganz schnell Rat!



# Basiswissen Klimakterium



Wie kommt es zu dem Auf und Ab der Hormone?

Welche Aufgaben haben Östrogen und Progesteron?

Gibt es Umweltfaktoren, die das hormonelle Zusammenspiel negativ beeinflussen?

Warum ist Stress ein richtiger »Hormonstörer«?

## Wenn die Jahre wechseln

Es wechseln nicht nur Lebensumstände, Haarfarbe, Kilos auf der Waage und Hormonwerte – auch unser innerstes Wesen wird von diesem »change of life« berührt.

### Wechseljahre – brandneu in der Evolution?

Gleich zu Beginn möchte ich einen (r)evolutionär vielleicht ganz neuen Blick auf die Wechseljahre werfen. Denn ich kenne tatsächlich von vielen Frauen die Meinung »ich brauche keine Hilfe, man muss es einfach durchleiden«.

Bei den Jägern und Sammlern lag die Lebenserwartung bei nur rund 30 Jahren, und die meisten Frauen verstarben, noch bevor sie in die Wechseljahre gekommen wären. Und auch bei keinem Säugetier der Welt gibt es Wechseljahre oder eine so lange degenerative Lebensphase, die mehr als ein Drittel der gesamten Lebenszeit ausmachen würde. So gesehen sind die Wechseljahre ein brandneues Geschehen in der evolutionären Entwicklung. Heutzutage haben Frauen in Deutschland eine Lebenserwartung von rund 83 Jahren, das heißt, wir leben im Durchschnitt 40 Jahre lang im Dreiklang von Prämenopause, Menopause und Postmenopause.

Bei einem Hormontiefstand mit den damit assoziierten Beschwerden sollten wir uns durchaus Unterstützung holen, denn es ist normal, dass mit zunehmendem Alter Drüsentätigkeiten nachlassen können.

## Wandel, Weisheit, Freiheit

So evolutionär bedingt unsere körperlichen Symptome vielleicht sein mögen, so wohnt der Zeit des Wechsels – wie allen Geschehnissen – natürlich auch ein geistiger Aspekt inne: der Wandel. Nicht nur unser Körper verändert sich, alles wandelt sich. »Pantha rhei«, wie die Griechen sagen, »alles fließt« – auch der Schweiß. Und wir dürfen uns diesem Fluss anvertrauen. In dieser Lebensphase ändern sich auch häufig die äußeren Umstände. Die Kinder gehen aus dem Haus, die Eltern werden vielleicht pflegebedürftig, die ersten tieferen Falten zeigen sich – nichts mehr ist so, wie es war. Mit dieser neu beginnenden Lebensphase müssen wir erst mal klarkommen. Und das Leben ruft uns jetzt dazu auf, alles neu zu hinterfragen.

Übrigens, entgegen der landläufigen Meinung, dass die Wechseljahre nur hier in den westlichen Industriestaaten stattfinden und alles nur »psycho« sei, soll auch erwähnt werden, dass die ethnographische Forschung anderes berichtet. So sprechen auch die Mafi-Frauen in Nordkamerun von Hitzegefühlen, Müdigkeit und Schwindel. Auch die Maori-Frauen in Neuseeland kennen Hitzewallungen und verstärktes Schwitzen. Und obwohl sie in einem völlig anderen Kulturkreis leben, erfahren auch sie die Wechseljahre als Übergang, als »change of life«, nach dem viele einen Autoritätszuwachs erfahren, sich als Stammesälteste profilieren oder politische Aktivistinnen werden.