

Die Wechseljahre

Thema | Eine hormonelle Herausforderung

#Schilddrüse #Hormone #Wechseljahre
#Struma #Hashimoto #Homöopathie



Foto: ©istock-521182903-remains

Bettina Fornoff

Die Wechseljahre markieren im Leben vieler Frauen einen herausfordernden Lebensabschnitt vor der einsetzenden Menopause. Während dieser Phase treten zahlreiche Veränderungen im hormonellen Gleichgewicht auf, die nicht nur das Fortpflanzungssystem betreffen, sondern auch andere Organsysteme beeinflussen. Ein entscheidender Akteur im komplexen Zusammenspiel der Hormone ist die Schilddrüse.

Die Wechseljahre – die man unterteilen kann in Prämenopause und Perimenopause – sind durch ein Ungleichgewicht der Hormone Östrogen und Progesteron gekennzeichnet. Durch vielfältige Umwelteinflüsse und eine ungesunde Lebensweise besteht während der Wechseljahre meist eine Östrogendominanz bzw. ein relativer Progesteronmangel, was zu vielfältigen Symptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Zyklusstörungen führen kann. Diese hormonellen Veränderungen interagieren auch mit der Schilddrüsenfunktion, die durch ein Zuviel an Östrogen oder durch einen Progesteronmangel leicht aus dem Takt gerät.

Die Schilddrüse und ihre Rolle im Hormonsystem

Die Schilddrüse produziert Schilddrüsenhormone, insbesondere Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3), die u.a. entscheidend für den Stoffwechsel, die Energieproduktion und die Regulation der Körpertemperatur sind. Eine gut funktionierende Schilddrüse ist für das allgemeine Wohlbefinden von großer Bedeutung.

In den Wechseljahren können jedoch Veränderungen in der Schilddrüsenfunktion auftreten, die Wechseljahres-Symptome verstärken oder verkomplizieren und auch der Auslöser für Hashimoto sein können, eine entzündliche Autoimmunerkrankung mit den Symptomen einer Schilddrüsenunterfunktion. Da man mittlerweile weiß, dass Progesteron das Immunsystem be-

Glossar

Zu den **Wechseljahren** zählt man auch die Jahre vor der Menopause (Prämenopause) und die Zeit nach Einsetzen der Menopause (Perimenopause).

Hashimoto Thyreoiditis – chronische Autoimmunentzündung der Schilddrüse, die mit einer Hyperthyreose beginnen kann und dann in eine Hypothyreose übergeht.

Morbus Basedow – Autoimmunerkrankung mit unkontrollierter Stimulation der Schilddrüse, dadurch starke Hyperthyreose.

→ Bettina Fornoff

1960 in Bad Nauheim geboren. Seit 2001 als Heilpraktikerin in eigener Praxis mit den Schwerpunkten: Klassische Homöopathie und Frauengesundheit. Buchautorin – Online-Kurse – Youtube-Kanal – Fasten-seminare.

Kontakt: www.naturheilpraxis-fornoff.de



einflusst und Entzündungen hemmen kann, sehe ich hier einen der Gründe, warum Hashimoto gerade bei Frauen vor der Menopause so stark zunimmt.

Schilddrüse und Psychosomatik

Die Schilddrüse liegt im engen Durchgangsbereich zwischen Herz und Kopf und wird dem 5. Chakra bzw. dem feinstofflichen Halsenergiezentrum zugeordnet. Dieses Energiezentrum hat mit den **Themen der Kommunikation**, Reden und Zuhören sowie Kontakt zur eigenen inneren Stimme haben, zu tun. Aber auch mit dem selbstbestimmten und kreativen Selbstaussdruck der eigenen Individualität und des eigenen Lebensplans, den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Werten.

Funktionelle Schilddrüsenstörungen sind aus psychosomatischer Sicht eine aus dem Gleichgewicht geratene Koordination zwischen Gefühlen und Verstand – zwischen Fühlen und Wollen, ausgetragen in der Engstelle des Halssegments.

Dieser eigene Lebensplan wird in Zeiten der Wechseljahre bei vielen Frauen neu in Frage gestellt, besonders wenn diese Zeit mit dem zunehmenden Erwachsenwerden der Kinder zusammenfällt. Das Leben sortiert sich neu.

In den langen Jahren als Mutter haben viele Frauen meist ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinten angestellt. Jetzt ist auf einmal Zeit für die eigene Kreativität und für neue Pläne. Vielen Frauen fällt es schwer, an diesem Punkt einen Neuanfang zu starten und sich darüber klar zu werden, was sie eigentlich noch erreichen wollen.

Östrogendominanz oder Progesteronmangel?

Frauen mit Zyklusstörungen und angeblichem Beginn der Wechseljahre werden immer jünger, wie ich in meiner Praxis feststellen kann. Woran liegt das?

Nach meiner Einschätzung beeinflusst eine frühzeitige und langjährige Einnahme der Antibabypille die Balance der Sexualhormone, im Besonderen die Hormone Progesteron und Östrogen. Viele Frauen haben keinerlei Gespür für den weiblichen Rhythmus und können nicht verstehen, warum ihr Körper nicht

direkt nach Absetzen der Pille zu einem ausgewogenen monatlichen Rhythmus findet und Progesteronmangel-Symptome zeigt.

Je nach Veranlagung kann es einige Monate dauern, bis der Organismus sich normalisiert. In vielen Fällen kommt es aber gar nicht dazu, da dann schon wieder durch Hormoneinnahme versucht wird, gegen die sich zeigenden Beschwerden, wie Zyklusstörungen und Zwischenblutungen, gegenzusteuern.

Eine sehr entscheidende Ursache für eine Dysbalance von Östrogen und Progesteron sind aber auch Umwelteinflüsse. Diese beginnen bei der Ernährung bis hin zu äußeren Einflüssen über z.B. Weichmacher (Phtalate) in Plastikartikeln, die unseren Alltag bestimmen, sowie hormonwirksame Substanzen in Artikeln der Körperpflege und Kosmetik.

Mittlerweile finden sich zu diesem Thema verschiedene Studien. Über die Ernährung können Hormongaben bei Tieren in der Masttierzucht, aber auch bei Milchkühen zu einer direkten Östrogendominanz bei uns Verbrauchern führen; auch über die zahlreichen Plastikverpackungen von Lebensmitteln und Mineralwasser.

Bei Kosmetik- und Körperpflegeprodukten sind es neben der Plastikverpackung zahlreiche Zusatzstoffe, wie z.B. unterschiedliche Parabene, die in unserem Körper wie Fremdhormone wirken.

Es ist also nicht verwunderlich, warum wir von einer Östrogendominanz kaum verschont bleiben und sich deshalb ein relativer Progesteronmangel mit allen dazugehörigen Beschwerden zeigt, insbesondere Zyklusstörungen, Zwischenblutungen, Fertilitätsstörungen, Verlust der Libido, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Migräne u.v.m.

Auch die Schilddrüse leidet unter dem Hormon-Ungleichgewicht und, je nach Veranlagung, produziert sie zu wenig Schilddrüsenhormone, oder in manchen Fällen auch zu viel, entwickelt Entzündungen, Knoten oder Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto oder Morbus Basedow.

Möglichkeiten in der Naturheilkunde

1. Ernährung

- ▶ Neben **bewusstem Konsum von Lebensmitteln** (also weniger Fleisch und wenn, dann aus biologischer Landwirtschaft),
- ▶ **weitgehendem Verzicht auf Plastikverpackungen** und mehr Aufmerksamkeit beim Kauf von Kosmetik- und Pflegeprodukten (**Naturkosmetik oder Frischekosmetik** und z.B. Duschseife, Haarseife, ohne Plastikverpackung und Konservierungsstoffe),
- ▶ empfehle ich zur Entlastung des Organismus regelmäßige Fastenkuren. Das kann **Heilfasten nach Buchinger** sein oder auch Basenfasten. Ich habe für meine Patientinnen die **Vegane Detox-Kur** entwickelt, bei der für eine bestimmte Zeit auf tierisches Eiweiß, Zucker und Weißmehlprodukte verzichtet wird, aber auch die Ausleitungsorgane wie Leber, Niere,

Darm und Haut unterstützt werden. So werden Fremdöstrogene vermehrt abgebaut und der Körper findet wieder besser in sein gesundes Gleichgewicht.

2. Phytotherapie

Phytotherapeutisch kann man die Leber, die durch Fremdöstrogene besonders beansprucht wird, mit **Taraxacum** und **Cardus Marianus** unterstützen. Auch regelmäßige Leberwickel sind sehr wohltuend.

Die Heilpflanzen **Hedera Helix** und **Lycopus europaeus** verordne ich persönlich gern in Tropfenform von Ceres, um die Schilddrüsen-Symptome direkt zu therapieren.

Hedera Helix: Das Wesen der Heilpflanze Hedera Helix findet sich in der Verbindung des im Dunklen liegenden Pols des Unbewussten mit dem im Licht befindlichen Pol des Bewussten. Die Schilddrüse ist ein Schlüsselorgan für diese Verbindung und wird durch Hedera Helix in ihrer Funktion angeregt, wenn sie eher zur Unterfunktion neigt.

Lycopus europaeus: Lycopus kühlt Überhitzung und Überaktivität der Schilddrüse ab, bringt wieder Rhythmus und Effizienz in den Energiehaushalt. Auch in Bezug auf die weiblichen Rhythmen besitzt Lycopus eine stabilisierende und erleichternde Wirkung.

3. Mikronährstoffe

Selen: Selen wirkt antioxidativ, antientzündlich und kann die Bildung der Schilddrüsen-Antikörper hemmen. Selen ist aber auch ein entscheidender Faktor für die Funktion der Schilddrüse und für einen gesunden Schilddrüsen-Stoffwechsel. Selen wird nicht von unserem Körper gebildet und muss über die Nahrung zugeführt werden.

Vitamin D: Vitamin D ist u.a. wichtig für die Immunregulation und die Entzündungshemmung. Eine Überdosierung sollte vermieden werden, deshalb empfehle ich einen regelmäßigen Blutstatus bei den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen.

Jod: Jod wird als Grundbaustein für die Produktion von Schilddrüsenhormonen benötigt. Ohne Jod also kein Schilddrüsenhormon. Jod ist besonders bei der Schilddrüsenunterfunktion wichtig und essentiell notwendig – am deutlichsten wird ein Jodmangel durch die Schwellung der Schilddrüse, den sogenannten Kropf. Da Deutschland zu den Jodmangelgebieten zählt wird Jod mittlerweile vielen Nahrungsmitteln zugesetzt. Vorsicht mit Jod bei Schilddrüsenüberfunktion und Morbus Basedow, hier sollte Jod unbedingt gemieden werden, denn die Schilddrüse wird durch Jod zusätzlich befeuert! Auch bei Hashimoto, obwohl dieser meist mit einer Schilddrüsenunterfunktion einhergeht, wirkt sich Jod ungünstig auf den Krankheitsverlauf aus.

4. Homöopathie

In der homöopathischen Therapie wird jeder einzelne Patient mit seinen individuellen Symptomen behandelt. Das kann bedeuten, dass bei zwei Patientinnen mit der gleichen Diagnose unterschiedliche homöopathische Mittel verordnet werden.

Für eine erfolgreiche homöopathische Behandlung ist es also notwendig, die Patientin ganz individuell und in der Gesamtheit der auftretenden Symptome zu sehen.

Bei allen Schilddrüsenerkrankungen empfehle ich eine konstitutionelle homöopathische Therapie unter miasmatischen Berücksichtigungen.

Hier eine kurze Darstellung von homöopathischen Arzneimitteln, die häufig bei Schilddrüsenbeschwerden gewählt werden.

Iodum (Jod): In niedriger Potenz (C5-C30) regt es die Schilddrüse an, in hohen Potenzen ab C1000 hemmt es sie.

- ▶ Kropf – groß und besonders hart, mit Zusammenschnürungsgefühl
- ▶ Kropf – knotig und schmerzhaft
- ▶ Kropf – mit Exophthalmus
- ▶ Morbus Basedow

Frauen, die Iodum benötigen, sind außerdem häufig

- ▶ immer beschäftigt, in Eile und wie „getrieben“, kennen keine Ruhe,
- ▶ aufgeregt, ängstlich mit dem Gefühl, es würde ihnen etwas Fürchterliches zustoßen,
- ▶ melancholisch (trübe Gemütsstimmung),
- ▶ überempfindlich gegen alle Sinneseindrücke.

Calcium carbonicum (Kalk der Austernschale)

- ▶ Hypothyreose
- ▶ Kropf, auch mit Exophthalmus
- ▶ Harte Anschwellung der Schilddrüse

Frauen, die Calcium carbonicum benötigen, sind oft

- ▶ überarbeitete und von der Arbeit überwältigte Frauen, die bis zur völligen Erschöpfung arbeiten,
- ▶ mit einem ausgeprägten Pflichtgefühl,
- ▶ ängstlich um die eigene Gesundheit,
- ▶ ängstlich, den Verstand zu verlieren, oder verwirrt zu sein; und ängstlich, dass dies Außenstehende bemerken könnten.

Natrium muriaticum/chloratum (Kochsalz)

- ▶ Hyperthyreose
- ▶ Struma, mit Exophthalmus

Bei Natrium muriaticum finden wir

- ▶ Beschwerden durch Kummer mit Abneigung gegen Trost,
- ▶ depressive Verstimmungen,
- ▶ Frauen, die meist nicht weinen können.

Sie sind oft

- ▶ sehr verschlossene, würdevolle Menschen, die leicht gekränkt sind und sich dann zurückziehen.
- ▶ eher korrekt und pflichtbewusst, perfektionistisch.

Kalium iodatum

- ▶ Struma mit Empfindlichkeit bei Berührung
- ▶ Schwellung mit oder ohne Hyperthyreose

Frauen, die eher Kalium iodatum benötigen, sind oft

- ▶ immer bekümmert,
- ▶ sehr hilfsbereit und sozial engagiert, treten vehement für das Wohl einer Gruppe ein,
- ▶ können aber auch extrem ärgerlich und beleidigend werden, besonders innerhalb der Familie – auch hart und rachsüchtig.

Spongia tosta (Meerschwamm)

- ▶ Schilddrüse stark geschwollen
- ▶ Schilddrüse geschwollen und hart, evtl. mit nächtlichen Erstickungsanfällen
- ▶ Im Kopf das Gefühl, als arbeite es darin, auch Stiche beim Schlucken
- ▶ Struma – auch mit Exophtalmus – mit Drücken, Kribbeln, Stechen
- ▶ Oft gibt es auch Herzbeschwerden, Herzangst, Asthma

Frauen, die eher Spongia tosta benötigen, sind häufig Frauen, die

- ▶ schwächlich sind, schon nach kurzer Anstrengung.
- ▶ die Empfindung von Müdigkeit im ganzen Körper haben.
- ▶ ein großes Verlangen nach Ruhe haben.

Thyreoidinum (Schilddrüsenextrakt)

- ▶ Hyperthyreose
- ▶ Struma mit Exophtalmus, Morbus Basedow
- ▶ Aber auch Hypothyreose nach akuten Erkrankungen
- ▶ Myxödem

Fazit

Durch einen ganzheitlichen Blick auf die Beschwerden der Schilddrüse, der vor allem den Lebensstil und die Ernährung berücksichtigt, aber auch die hormonelle Verhütung über lange Zeitspannen hinterfragt, kann man grundlegende Erfolge erzielen. Die Naturheilkunde unterstützt uns Therapeuten hier in vielfältiger Weise.

AKOM

