



Wandlungen der Weiblichkeit: „Wechseljahre – ja natürlich!“ stellt alternative Behandlungsmethoden vor

Von *Mankau Verlag*

Erstellt am 30 Mär 2012 - 16:00

Kennzeichen der Wechseljahre sind die zahlreichen hormonellen Veränderungen, die sich in diesem Lebensabschnitt vollziehen. Wie stark sich diese auf das Befinden auswirken, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Dr. med. Angela Krogmann führt leicht verständlich in die vielfältigen Aufgaben des Hormonsystems ein und stellt die Phasen des Wandels und damit einhergehende Beschwerden und ihre ganzheitliche Behandlung vor.

Tanz der Hormone

Fortpflanzung und Sexualität, Wachstum und Stoffwechselgeschehen, Flüssigkeitshaushalt, Muskeltätigkeit, unsere ganze Optik und der Zustand von Haut, Haaren und Nägeln – alles steht unter dem Diktat der Hormone. Sogar unser seelisches Befinden unterliegt dem Einfluss der körpereigenen Boten: Sie vermitteln Empfindungen von Freude und Lebenslust, steuern Verhalten und Gefühle. Der neue Lebensabschnitt der Wechseljahre ist wie die Pubertät von gravierenden Veränderungen im Hormonhaushalt geprägt. Diese sind ganz natürliche Vorgänge und daher nur selten behandlungsbedürftig. Die Umstellungen in der Hormonproduktion wirken sich aber sehr unterschiedlich aus: Bei einigen Frauen machen sie keinerlei Probleme, bei anderen hingegen führen sie zu diversen Beschwerden.

Symptome und Beschwerden

Die hormonellen Umstellungen beginnen nicht von heute auf morgen, sondern treten über Jahre in unterschiedlichen Phasen ein. Je nachdem, welcher Botenstoff gerade dominiert oder in den Hintergrund tritt, können sich verschiedene Symptome bemerkbar machen. Die etwaigen Beschwerden, wie z. B. Blasenschwäche, Gewichtszunahme, Herz-Kreislauf-Probleme oder Hitzewallungen, sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt. Darüber hinaus ist es ganz typisch für diese Lebensphase, dass eine bis drei Störungen des Wohlbefindens dominieren, andere dagegen gar nicht auftreten. Ebenso kommt es häufig vor, dass sich der Fokus von den einen auf die anderen Beschwerden verlagert. Zusätzlich verändert sich oftmals auch die Stärke und Ausprägung der Beschwerden – mal sind sie schwächer, mal stärker.

Hormonersatztherapie als Lösung?

Für manche Frauen stellen sie eine enorme Belastung dar – sowohl physisch als auch psychisch. So ist es nur verständlich, dass der Wunsch nach einer wirksamen Linderung besteht. Der Fokus medikamentöser Behandlung von Beschwerden in den Wechseljahren liegt auf der Gabe von Hormonen. Vor diesem Hintergrund wurde die Hormonersatztherapie konzipiert. Ihre Aufgabe ist es, dem Körper die Hormone zurückzugeben, die er selbst nicht mehr produziert. Was jedoch noch vor Kurzem als das Mittel schlechthin nahegelegt wurde, ist inzwischen schwer in Verruf geraten. Wie sich in wissenschaftlichen Studien herausstellte, überwiegen die Risiken dieser Therapien gegenüber dem Nutzen. Die Maßnahmen, die sich am meisten empfehlen, kommen hingegen nicht aus dem Labor. Natürliche Behandlungsmethoden aus der Alternativmedizin haben sich inzwischen als äußerst wirksam entpuppt. Sie sind mindestens ebenso effektiv wie die Schulmedizin und haben keine Risiken und Nebenwirkungen.

Hilfreicher Ratgeber von Dr. Angela Krogmann

Kundig und leicht verständlich stellt Dr. med. Angela Krogmann in ihrem Ratgeber „Wechseljahre – ja natürlich!“ die Funktionsweise des Hormonsystems vor, beschreibt die einzelnen



Symptome der Wechseljahresbeschwerden und wägt das Für und Wider der Hormonersatztherapie ab. Der umfangreiche Praxisteil des Buches widmet sich dann alternativen Heilmethoden, um die Wandlungen der Weiblichkeit in dieser neuen Lebensphase sanft zu begleiten.

BUCHTIPP:

Dr. med. Angela Krogmann: Wechseljahre – ja natürlich! Sanfte Begleitung mit Heilpflanzen, Yoga, Ernährung, Kneipp-Anwendungen & Co. Mit großem Extra: Schüßler-Salze für die Wechseljahre. Mankau Verlag 2012, 14,95 € (D) / 15,40 € (A), Klappenbrosch., 15,1 x 23,5 cm, 233 S.; ISBN 978-3-86374-043-6.

LINK-EMPFEHLUNGEN:

* Interview mit Dr. Krogmann: Fit durch die Wechseljahre: Frau sein - Frau bleiben!: <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/fit-durch-die-wechseljahre-fra...> [1]

* Informationen und Leseprobe zum Buch “Wechseljahre – ja natürlich!”: <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/krogmann-dr-med-a...> [2]

* Mehr zur Autorin Dr. med. Angela Krogmann: www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/krogmann-dr-angela/ [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:00): <http://www.medkom24.eu/node/16016>

Links:

[1] <http://www.mankau-verlag.de/forum/content/fit-durch-die-wechseljahre-frau-sein-frau-bleiben-35/>

[2] <http://www.mankau-verlag.de/verlagsprogramm/gesundheit/krogmann-dr-med-angela-wechseljahre-ja-natuerlich/>

[3] <http://www.mankau-verlag.de/autoren/autoren-f-p/krogmann-dr-angela/>