

# *Endlich frei!*

Ganzheitsmediziner sehen die Wechseljahre als Übergang zu einer neu erlebbaren Weiblichkeit. Die Menopause eröffnet der Frau Unabhängigkeit und neue Perspektiven.

Text: Karl Kobelt



**D**ie Ganzheitsmedizin sieht die Wechseljahresbeschwerden als Begleiterscheinung eines natürlichen Entwicklungs-Prozesses des weiblichen Organismus», erklärt der Gynäkologe Florian Davidis, Oberarzt an der Aeskulap-Klinik in Brunnen. Dieser Prozess geht einher mit dem Verlust der stetigen Empfängnisbereitschaft, der Möglichkeit schwanger werden zu können, willentlich oder auch unwillentlich. Deutlich gesagt geht es um den Verlust der Fähigkeit, einen neuen Menschen in sich zu entwickeln und zu gebären.

Dieser Verlust wird Florian Davidis zufolge sehr unterschiedlich empfunden. Oft begleitet von vielfältigen Beschwerden (siehe «natürlich leben 6-09), bezeichnet diese Zeit den Übertritt in eine neue Lebensphase. Es ist die Phase in der sich der weibliche Organismus vollständig von der Möglichkeit zur Austragung eines Kindes befreit. «Man könnte sagen, hier wird eine Phase der Fremd-Bestimmung abgelöst durch die Zeit neuer Selbst-Bestimmung», so Davidis. Viele Frauen stellen in seiner Praxis existenzielle Fragen wie «Was ist meine Aufgabe?» «Was will ich eigentlich hier?» «Demnach ist es die Zeit, in der viele Frauen nach dem Sinn des Lebens suchen», erläutert Davidis, «oder sich auch fragen: Bin ich eigentlich noch eine Frau?»

natürlich leben 10/2009

Es sei auch die Zeit, in der das Selbstwertgefühl einbrechen könne, wenn bisher die ganze Wertewelt darauf aufgebaut wurde, Mutter – und empfänglich – zu sein.

«Die Menge an weiblichen Hormonen ist bei Frau und Mann zur Normalzeit, das heisst ausserhalb der Phase der Empfängnisbereitschaft der Frau, etwa gleich. Im Grunde gesehen unterscheiden sich Mann und Frau nur in zwei Prozent – der Mann hat zwei Prozent mehr männliche Hormone, Testosteron», sagt Davidis. Nur durch die Notwendigkeit des weiblichen Körpers empfängnisbereit zu sein, erhöht sich das Östrogen um ein Vielfaches. Er verdeutlicht: «Östrogen ist demnach ein Zeichen, um Empfängnisbereitschaft zu signalisieren – bildlich gesprochen eine Art Telefonstrom, die die Organe nutzen, um sich untereinander zu verständigen. Östrogen ist also zunächst einmal reine Kommunikationsenergie.»

### Ein Leben in drei Phasen

«Das Leben einer Frau lässt sich in drei Phasen unterteilen», sagt Florian Davidis, und erläutert dies an einem Zeitdiagramm. In den ersten 14 Lebensjahren ist diese Kommunikationsenergie normal-niedrig. Die Organe, die erst in der reproduktiven Phase des Lebens ihre Aufgabe bekommen, sind noch nicht entwickelt. In den folgenden rund fünf mal sieben Jahren, also während etwa der Hälfte des Lebens, ist der weibliche Körper jederzeit bereit, einen Fötus zu einem Kind zu entwickeln und es zu gebären. Für diese Funktion muss stets ausreichend Kontroll-, Koordinations- oder Kommunikationsenergie zur Verfügung stehen – die «Batterien» müssen voll aufgeladen sein, ein erhöhter Grundtonus garantiert die «Wachsamkeit».

«Hinzu kommt», erklärt Davidis weiter, «dass eine beginnende Schwangerschaft zusätzlich einen Hormonschub liefert und so nie geglaubte Kräfte freisetzt.» Der Spitzensport missbrauchte zeitweise dieses Phänomen, indem bei Athletinnen, etwa in der ehemaligen DDR, eine Früh-

### Kompetenzzentrum für Ganzheitsmedizin

Die Aeskulap-Klinik wurde 1990 als erstes Zentrum der Schweiz für Ärztliche Ganzheitsmedizin in Brunnen gegründet. Heute sind 25 schul- und komplementärmedizinisch ausgebildete Fachärztinnen und Fachärzte an der Aeskulap-Klinik tätig. Sie behandeln über 3000 Patienten jährlich ambulant und stationär in den Kompetenzzentren Krobs, Schmerztherapie, Chronische Erkrankungen, gynäkologische Leiden, Psychosomatik und Zahnmedizin. Die Klinik liegt in einem schönen Park inmitten der herrlichen Bergwelt der Zentralschweiz nahe des Ufers des Vierwaldstättersees.



Gersauerstrasse 8  
6440 Brunnen  
Tel. 041 825 47 47  
Fax 041 825 48 00  
info@aeskulap.com  
www.aeskulap.com

## **Gewichtszunahme und Haarausfall – was tun?**

### ● **Eine Gewichtszunahme**

ist in der Regel eine Reaktion des Körpers auf die nachlassende Östrogenproduktion der Organe zur Zeit der Wechseljahre. Östrogen ist «Telefonstrom», eine Kommunikationsenergie, mit der die Organe des Organismus «sich untereinander unterhalten». Schwächt sich diese Energie ab, versucht der Stoffwechsel das Defizit zu ergänzen. Der Darm, als erste Instanz der Substanzaufnahme, laugt die Speisen besser aus als vorher – so nimmt der Körper an Gewicht zu, obwohl die Nahrungsaufnahme gebremst wird.

### ● **Haarausfall**

oder unerwünschter Haarwuchs sind auf ein Ungleichgewicht von Testosteron und Östrogen zurückzuführen. Beides kann auch genetisch bedingt sein. Die Gabe von Östrogenen, zum Beispiel direkt auf die Kopfhaut, von Yams-Wurzel-Extrakten, Mikronährstoffen (Mineralien) und anderen Phytotherapeutika wirkt ausgleichend. In der Regel ist besonders der Haarausfall vorübergehend.

### ● **Faltenbildung**

ist oft mit einer schlechten Darmfunktion und mangelnder Flüssigkeitsaufnahme verbunden, sowie durch Rauchen und andere Stoffwechselfgifte wie Metalloproteinasen, freie Radikale, Übersäuerung. Viel trinken und die Gabe von Mikronährstoffen (Nahrungsergänzungen durch Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiße) sind angesagt.



Traubensilberkerze

schwangerschaft bis zum dritten Monat als «natürliches Doping» benutzt wurde, um ihre Leistungsfähigkeit zu maximieren.

### **Die neue Freiheit leben**

«Hört eine Frau auf, Frau zu sein, wenn sie nicht mehr gebären kann?» Davidis Frage ist rein rhetorisch, denn die Antwort ist einfach: «Nein. Der neue Lebensabschnitt – nach den Wechseljahren – bedeutet eine Umstimmung, eine Umorientierung. Es wird die Frage auftauchen: Wer bin ich? Und es kann nun eine Erkenntnis im Inneren reifen, dass die Freiheit von der Empfängnisbereitschaft eine neue Qualität im Frau-Sein definieren kann.» Mit anderen Worten: Da eine Frau ab fünfzig nicht mehr schwanger werden können muss, eröffnet dies die Möglichkeit zu einem Prozess, der zu mehr Freiheit, Selbstbestimmung, Ungezwungenheit und zu einem neu erfahrbaren Menschsein führen kann.

«Das bedeutet», sagt der Arzt weiter, «dass die Menopause, in die die Wechseljahre ja münden, nicht als Beginn des Alters zu verstehen ist.» Vielmehr öffne sich der Lebensweg hier zu einer neuen Unabhängigkeit – die Unabhängigkeit vom Zyklus und seinen Begleiterscheinungen wie Stimmungsschwankungen, der Angst oder dem Wunsch, schwanger zu werden. In dieser neuen Unabhängigkeit liege das immense Potenzial, Antworten auf die Frage der persönlichen Identität zu finden.

Ein gewisser Rückgang der Leistungsfähigkeit durch das Eintreten der Menopause ist durchaus zu beobachten. Doch diese rein körperliche Leistungsfähigkeit, die zur Austragung eines Kindes zur Verfügung stehen musste, wird ja nun nicht mehr gebraucht. Dafür erhöht sich die Erlebnisfähigkeit, etwa im bewussteren Wahrnehmen der Natur und der Mitmenschen – oder die Genussfähigkeit, etwa bei

einem feinen Essen oder im Geniessen des Lebens schlechthin. Die Geschwindigkeit des Daseins scheint sich zu verlangsamen – «Entschleunigung» ist das Zauberwort – die Lebensqualität kann sich deutlich verbessern. Weitere Chancen und Perspektiven, die sich einer Frau nach der Menopause eröffnen, liegen in der Partnerschaft, in der bislang unbekannte Felder der Polarität zwischen Mann und Frau entdeckt werden können. Die Partnerschaft tritt hinaus auf eine freiere Ebene jenseits von Abhängigkeiten. Gleichberechtigung kommt erst jetzt richtig zum Tragen. Die Sexualität kann bewusster erlebt werden.

### **Beschwerden natürlich lindern**

Der ganzheitlich orientierte Arzt möchte denn auch die Wechseljahre nicht verzögern oder unterdrücken, sondern er möchte durch sie hindurch geleiten – wo nötig, durch den Einsatz unterstützender Massnahmen. Florian Davidis erwähnt wichtige Verfahren und Behandlungen, die er dabei mit Erfolg anwendet:

- Regulativ wirkende Homöopathika und pflanzliche Medikamente wie Traubensilberkerze (*Cimicifuga*), Nachtkerzenöl, Sepia (Tintenfisch-Tinte) und Secale (Mutterkorn) zur Linderung diverser Beschwerden und Symptome;
- Johanniskraut, insbesondere gegen Schlaflosigkeit, Depressionen und Verstimmungen;
- Mikronährstoffe wie Vitamin B und C zur Vitalisierung;
- Phytoöstrogene: Soja-Isoflavone, Rhapontikrharbarber bei Östrogenmangelbeschwerden;
- Yams (Lichtwurz) für die Behandlung von Mangelerscheinungen des Gestagens (Hormon der zweiten Zyklushälfte – z.B. nach der Methode Dr. Rimkus).

Die Ganzheitsmedizin verzichtet dabei jedoch durchaus nicht auf eine klassische Behandlung mittels einer rationellen Hormonersatztherapie (HRT). Unter Berücksichtigung der Patientin, ihrer Geschichte, ihrer Beschwerden und ihrer Lebensplanungen wird gemeinsam mit dem Arzt (auch nach laborchemischen Ergebnissen)



Florian Davidis, Gynäkologe mit ganzheitlicher Ausrichtung

die Komposition und die Dosierung ausgewählt. Dabei wird berücksichtigt, dass die Symptomlinderung im Vordergrund steht und ein natürlicher Alterungsprozess nicht aufgehalten wird. Ebenso wenig wie Botulinus, eine Substanz, die gegen Falten ins Gewebe gespritzt wird, keine «Heilung von Falten» herbeiführen wird. Eine zum Schein aufrecht erhaltene Vitalität kann sogar in der Tiefe den Alterungsprozess beschleunigen, zum Beispiel durch Bildung freier Radikale und Übersäuerung des Organismus durch Stoffwechselstressoren – wobei zu bedenken ist, dass hier sogar degenerativen und neoplastischen Prozessen (Tumorbildung) Vorschub geleistet werden kann.

Die Ganzheitsmedizin erachtet die Wechseljahre als Übergang zu einer neuen Lebensphase der Frau. Sie versucht nicht, die Symptome der Wechseljahre zu unterdrücken, sondern diese lediglich durch regulative Verfahren zu lindern. Ziel des Prozesses ist ein möglichst beschwerdefreies Eintreten der Frau in den neuen Lebensabschnitt, damit sich die Kreativität des Körpers umgestalten kann in eine Kreativität der Seele und des Geistes.

«Genau diesen Weg erleben viele Frauen», sagt der Gynäkologe Florian Davidis, «oft höre ich, wie nach einiger Zeit erleichtert erklärt wird: Jetzt fühle ich mich wieder als Mensch.» ♦