Hilfsmaßnahmen gegen Wechseljahresbeschwerden (s. auch Geschlechtsorgane / Hormone):

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[1]
von besonderem Interessse sind die im Öl enthaltenen Phytoöstrogene, die gerade Frauen mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen können. Während dieser Zeit unterliegt die Frau iner nachlassenden Östrogenproduktion, die verantwortlich ist für diese Beeinträchtigungen. Phytoöstrogene können hier Abhilfe schaffen. Sie wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, unterstützen die Gesunderhaltung der Knochen und Gefäße und wirken der Faltenbildung entgegen. Die im Granatapfel-Saatöl (delima) enthaltenen Phytoöstrogene nehmen – von ihrer besonderen Struktur her – eine Sonderstellung ein. Wie wissenschaftliche Untersuchungen (mit Tieren) gezeigt haben, besitzt das Öl eine zellschützende Wirkung und bremst die Ausbildung bestimmter, hormonabhängiger Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs. Es wurde an der Universität von Wisconsin (USA) an Mäusen gezeigt, dass der Granatapfel nicht nur der Vermehrung der Prostatakrebszellen entgegenwirkt, sondern auch der Tumormarker zurückging.[2]

Kokoswasser:
Indem Kokoswasser die Durchblutung verbessert, wirkt es als Stimmungsaufheller vor der Menstruation und in der Menopause.[3]

Salbeitee:
Durch die pflanzlichen Hormonstoffe wird Salbei zu einem nützlichen Mittel gegen Hitzewallungen in den Wechseljahren: 1 Tasse Salbeitee mit 2 Teelöffeln Melissengeist und 1 Teelöffel Honig.[4]

OPC:
OPC senkt nachhaltig LDL- Cholesterin und steigert HDL- Cholesterin bei Frauen in der Menopause während 6 Monaten Behandlung. (Yang, H.-F., Liao, Rohdewald, et. al P 2007)[5]

Granatapfel:
Die im Granatapfel enthaltenen Bioflavonoide machen aus dieser Frucht eine antioxidativ wirksame Zellschutzbombe. Der Granatapfelextrakt oder das aus den Samen gewonnene Öl schlägt freie Radikale in die Flucht. Das Granatapfel-Saatöl ist die reinste Antioxidantienbombe und enthält besondere Fettsäuren und Phytoöstrogene. Aus den Kernen der reifen Früchte kann mithilfe eines besonders schonenden Verfahrens (Kaltpressung) ein einzigartiges Öl (z.B. in delima Kapseln PEKANA Naturheilmittel GmbH, www.pekana.com, auch in der Apotheke erhältlich) gewonnen werden. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Granatapfel-Saatöl werden 500 Kilogramm wildwachsende Früchte verwendet.[6]
Von besonderem Interessse sind die im Öl enthaltenen Phytoöstrogene, die gerade Frauen mit den typischen Wechseljahresbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schweißausbrüche) helfen können. Während dieser Zeit unterliegt die Frau einer nachlassenden Östrogenproduktion, die verantwortlich ist für diese Beeinträchtigungen. Phytoöstrogene können hier Abhilfe schaffen. Sie wirken regulierend auf den Hormonhaushalt, unterstützen die Gesunderhaltung der Knochen und Gefäße und wirken der Faltenbildung entgegen. Die im Granatapfel-Saatöl (delima) enthaltenen Phytoöstrogene nehmen – von ihrer besonderen

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 135
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 57
[5] Hittich in : Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 14
[6] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 134

Struktur her – eine Sonderstellung ein. Wie wissenschaftliche Untersuchungen (mit Tieren) gezeigt haben, besitzt das Öl eine zellschützende Wirkung und bremst die Ausbildung bestimmter, hormonabhängiger Krebsarten wie Brust- oder Prostatakrebs. Es wurde an der Universität von Wisconsin (USA) an Mäusen gezeigt, dass der Granatapfel nicht nur der Vermehrung der Prostatakrebszellen entgegenwirkt, sondern auch der Tumormarker zurückging.[7]

Phytoestrogene in Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohnen, Linsen):
Die in den sojahaltigen Lebensmitteln enthaltenen Isoflavone gehören zu den Phytoestrogenen – das sind natürlich vorkommende bioaktive Pflanzenstoffe, die beispielsweise in Hülsenfrüchten (z.B. Sojabohnen, Linsen) anzutreffen sind. Da diese ähnlich gebaut sind wie die körpereigenen Estrogene, werden sie von den „Andockstellen" für diese Hormone im Körper akzeptiert und können ort eine sanfte, regulierende Funktion ausüben – denn die Wirkung dieser Phytoestrogene ist bei weitem nicht so stark wie die der körpereigenen Estrogene und sie sind gut verträglich. Soja-Isoflavone sind die sanfte Alternative zur umstrittenen Hormonersatztherapie.[8]

Übergewicht vermeiden:
Die Ansammlung der Fettpölsterchen, die oft auf einen vermehrten Fett- und Zuckerkonsum beruhen, hat v.a. für Frauen weitreichende Konsequenzen. Das weibliche Geschlecht kann nämlich auch mit männlichen Geschlechtshormonen protzen. Diese werden im Fettgewebe in die weiblichen Hormone (Estrogene) umgewandelt. Damit avancieren die Fettansammlungen - nach den Eierstöcken – zu den zweitwichtigsten Hormonfabriken. Das kann problematisch werden, da zu viele Estrogene krebsfördernd wirken. Wer zu dick ist, hat in der Regel auch einen erhöhten Estrogenspiegel.
Dicke Frauen in den Wechseljahren sind besonders gefährdet. Während die Eierstöcke die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone in dieser Zeit einstellen, werden dort (und in der Nebennierenrinde) aber weiterhin die männlichen Hormone gebildet. Damit können nun die Fettpölsterchen – durch entsprechende „Umwandlungsmaßnahmen" weiterhin Estrogene ausschütten, wodurch sich die Gefahr für Gebärmutter- und Brustkrebs erhöht.[9]

Achtung: Brustkrebsrisiko durch Hormontherapie:
Das Brustkrebsrisiko erhöhte sich in der Gruppe der Frauen, die Hormone einnahmen, im Vergleich zu der Gruppe, die stattdessen ein Placebo bekam, um 25 Prozent. Allerneueste Untersuchungen haben ergeben, dass die Hormonkombination (Östrogen-Gestagen) auch in Bezug auf das Alzheimer-Risiko problematisch ist. Unter der Einnahme hatte sich das Auftreten der Alzheimerschen Erkrankung sogar verdoppelt.[10]

Soja-Isoflavone:
Untersuchungen haben gezeigt, dass man lästige Wechseljahresbeschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen, Kopfschmerzen und Nervosität durch den Verzehr von Soja-Isoflavonen günstig beeinflussen kann. Um diese positiven Effekte zu erzielen, wird die tägliche Zufuhr von 70 bis100 Milligramm Isoflavonen empfohlen. Dafür müsste man jeden Tag etwa 200 bis 400 Gramm Tofu essen. Das ist sicherlich nicht in allen Fällen machbar. Wer dennoch auf die Phytoestrogene nicht verzichten möchte, kann auf Isoflavone in Kapselform ausweichen. Für die optimale Wirkung wäre es wichtig, dass die Phytoestrogene dem Körper kontinuierlich zur Verfügung gestellt werden. Daher sind Produkte empfehlenswert, welche die Isoflavone möglichst gleichmäßig über den Tag verteilt abgeben („rund um die Uhr Versorgung"). Solche Präparate sind – in der Dosierung von 70 bis 100 Milligramm Isoflavonen / Kapseln – in Reformhaus erhältlich.[11]

Cimicifuga / Traubensilberkerze bei Wechseljahrbeschwerden:
Eine neue Studie der Karls Universität in Prag hat es bestätigt. Cimicifuga hilft gegen Beschwerden in den Wechseljahren. Dies ohne unerwünschte Folgen für die Gebärmutter der Patientin. Es kam zu keinen

---

[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 135
[8] Döll. Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 208f.
[9] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 265
[10] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2008, 31f.
[11] Döll, Michaela: Die Kraft der Antioxidantien, 2009f.

Wucherungen in der Gebärmutterschleimhaut, auch andere Hautveränderungen konnten nicht beobachtet werden. Blutdruck-, Leber- und Hormonwerte blieben bei den Studienteilnehmern gleich. Auch der Hormonspiegel wurde durch die Einnahme des Extraktes nicht beeinflusst. Die Beschwerden gingen in dieser Studie um die Hälfte zurück. Hitzewallungen blieben bei über drei viertel der Studienteilnehmer aus. Außerdem scheint die Einnahme des Cimicifuga Extraktes die Knochenfestigkeit positiv beeinflussen. Abschließend lässt sich somit sagen das ein Einnahme des Cimicifuga Extraktes durchaus eine positive Wirkung in Bezug auf Wechseljahrbeschwerden besitzt.[12]

Vitamin-E-Mangel:
Klimakteriumsbeschwerden[13]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, Menstruationsschmerzen und Wechseljahrs-beschwerden gemildert. Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft“ als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder“ erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[14]

Wechseljahresbeschwerden
Durch eine gesunde Ernährung können fast alle Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Reizbarkeit, Zittern, Durchblutungsstörungen und Heißhungerattacken gemildert werden. Tropenfrüchte helfen durch Enzyme, Vitamine, Mineralstoffe und Bioflavonoide. Besonders hilfreich sind Pomelos, Blutorangen, Jackfrucht, Acerolakirschen, Maracujas, Sapodillafrucht, Litchis, Honigmelone, Kumquat, Sternäpfel, Lucumafrucht, Coconafrüchte, Honigmelone, Ananas, Papaya, Pitangafrüchte, Batakapflaumen, Sawofrüchte, Kaktusfeigen, Tamarillos, Blutorangen und Pepinofrüchte. Weitere Lebensmittel, die Wechseljahrsbeschwerden vermindern, sind Tomaten, Karotten, Kohl, Sellerie, Brokkoli, Knoblauch, Schwarze Johannisbeeren und Ingwerwurzeln. [15]

---

[12] www.medi-info.de
[13] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[14] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[15] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm