

# Wechseljahre und Menopause

## Die Herbstzeit des Lebens

Der natürliche Übergang in die Menopause, die Prämenopause, durchlebt jede Frau zwischen 45 und 55 Jahren. Die ersten Anzeichen sind längere Zyklen der Regelblutung. Dem zugrunde liegt eine Änderung im Hormonhaushalt. Die häufigsten Beschwerden sind: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, Vergesslichkeit, Schwindel, Antriebslosigkeit.



### Mit TCM durch den inneren Herbst

In der TCM wird die Ursache für diese Beschwerden im Rückgang der Nierenenergie begründet. Blut- und Yin-Mangel verursachen, dass zu wenig Yang-Energie gespeichert werden kann. Somit stehen Yin&Yang nicht mehr im Gleichgewicht. Die Behandlung hat daher zum Ziel die Lebensenergie «Qi» in Fluss, und den Bluthaushalt wieder in Harmonie zu bringen. Akupunktur und Kräutertherapie können die hormonellen Schwankungen regulieren.

**Tipp:** Durch eine gesunde Ernährung kannst du dich selber unterstützen. Reduzieren von Zucker, Wein und Kaffee-Genuss ist hilfreich. Wir empfehlen Salbei- und «Goji»-Beeren-Tee zur Unterstützung. Die Goji-Beere wird in der TCM häufig eingesetzt, um die Leber und Niere zu nähren.