



Beratung für die Wechseljahre

Wechseljahre stellen einen natürlichen Alterungsprozess der Eierstöcke dar, wobei klassische auftretende Symptome zu einer mehr oder weniger starken Beeinflussung Ihrer Lebensqualität führen können.

Je nach Intensität und persönlichem Leidensdruck kommen verschiedene Therapiemöglichkeiten für Sie in Frage:

1. Hormone sind die Therapie der Wahl bei starken Wechselbeschwerden und erheblichen Leidensdruck. Aus medizinischer Sicht sollte mit dieser Therapie nach Versagen aller unten angeführten Möglichkeiten so rasch wie möglich begonnen werden.
Das Risiko für Brustkrebs ist zwischen 50-55 Jahren trotz Hormontherapie nicht wesentlich erhöht, die Hormontherapie sollte dabei jedoch jährlich auf ihre Notwendigkeit überprüft werden.
In den meisten Fällen beträgt die Dauer der Hormoneinnahme 3-5 Jahre, in Ausnahmefällen kann die Therapie aber auch über 5 Jahre andauern, sofern keine schweren Risikofaktoren vorliegen.
Die häufigsten Ursachen für Brustkrebs sind Übergewicht, mangelnde sportliche Aktivitäten, Alkoholkonsum, vergrößerte Brüste und familiäre Belastung.
2. Pflanzenpräparate wie Phytoöstrogen, Traubensilberkerze, Johanniskraut, Nachtkerzenöl, Ginseng, Ginko etc. können bei milden Wechselbeschwerden eingesetzt werden. Eine Wirkung ist meist nach mehreren Wochen spürbar, Erfolge sind jedoch seltener zu verzeichnen als bei einer Hormonersatztherapie. Die Yamswurzel schneidet nach meinen eigenen Erfahrungen besser ab als andere pflanzliche Produkte.
3. Alternativmedizin wie Akupunktur, Yoga oder Meditation können gelegentlich zu einer Verbesserung führen, jedoch ist die medizinische Datenlage dazu sehr bescheiden!

Vitamine und Spurenelemente stellen keine echte Alternative zu Wechselbeschwerden dar!

Der Grundsatz meiner Medizin lautet:

So viel wie nötig, so wenig wie möglich!