

Mit TCM & Vitalpilzen sanfter durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre, auch Zeit des Wandels genannt, gelten als die Lebensphase wo der Übergang von der irdischen zur geistigen Mutterschaft stattfindet. Die Frau muss sich nicht mehr um das Thema Fortpflanzung kümmern. Die Kinder sind schon halbwegs aus dem Haus oder zumindest selbständiger. Nun gilt es, sich neu zu finden, sein Leben neu zu gestalten. Ein Rollenwechsel ist angesagt.

Leider führen die inneren Wandlungsprozesse zu Störungen wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. Etwa zwei Drittel aller Frauen zwischen Mitte 40 und Mitte 50 kennen diese Symptome sehr gut, und die Hälfte davon leidet wirklich stark darunter und benötigt therapeutische Hilfe.

Was im Körper passiert

Wenn die Wechseljahre einsetzen, kommt es zuerst zu einem markanten Abfall des Hormons Progesteron. Überhaupt nehmen die Gestagen und Östrogen-Produktionen ab, der Abfall des Progesterons ist aber viel stärker. Dies führt in den Steuerungszentren des Gehirns zu einem deutlichen Anstieg der Hormone LH und FSH. Glücklicherweise denken viele Frauen mittlerweile kritisch über die Hormonerersatz-Therapie, und versuchen den Weg über die Naturheilkunde. Ein guter Ansatz zeigt sich in Kulturen, in denen das Älterwerden der Frau mit einer zunehmenden Wertschätzung einhergeht. Es hat sich gezeigt, dass Frauen aus diesen Kulturkreisen viel weniger Probleme mit diesem Wechsel haben. Dies zeigt uns den grossen Einfluss der Psyche auf die Wahrnehmung der körperlichen Auswirkungen.

Was können wir nun aus der TCM lernen?

Heutzutage sollte man im Alter Erfahrung haben und so tun, als könne man es noch mit einem 30-Jährigen aufnehmen und womöglich auch noch so aussehen. Dass diese Rechnung nicht aufgehen kann, ist mehr als offensichtlich. Die TCM betrachtet den Menschen als Ganzes und hat immer ein ganzheitliches Konzept, in dem das Älterwerden als positiver Prozess verstanden wurde. Die Lebenserfahrungen in den richtigen Kontext zu stellen ist ein wichtiger Punkt. So wurden bestimmte Zyklen gewählt, bei den Frauen waren es die 7- Jahreszyklen.

Jeder Wandel ist eine Chance

Was war, war gut und wertvoll, denn man hat daraus gelernt. Schädlich wäre es, alten Zeiten nachzutruern und die kommenden Zeiten damit zu blockieren. Viele Untersuchungen haben ergeben, dass Frauen, die ihre Wechseljahre positiv angenommen haben, erheblich weniger Probleme in dieser Phase hatten als diejenigen, die allein dem Verlust der Jugendlichkeit nachtrauerten.

Welche Vitalpilze helfen bei Wechseljahresbeschwerden?

Die wichtigsten Pilze, die in der TCM angewendet werden sind Reishi und Hericium sowie Cordyceps und Maitake. Reishi und Hericium haben einen wichtigen Einfluss auf die Psyche des Menschens und helfen bei Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und depressiven Verstimmungen. Der Reishi wirkt auf das vegetative Nervensystem und hilft hervorragend bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und innerer Unruhe.

Wie sie genau wirken:

Der Reishi zusammen mit dem Maitake haben bei sinkenden Östrogenwerten einen positiven Einfluss auf den Knochenstoffwechsel. Der Maitake hat mit seinem hohen Gehalt an Ergosterol, einer Vorstufe von Vitamin D, eine wichtige Funktion als Schutz vor Osteoporose. Er hemmt die Einlagerung von Fett im Gewebe und stärkt dabei noch das Herz-Kreislauf-System. Der Cordyceps hat eine stärkende Wirkung auf unsere Vital-Energie, spricht der Nieren-Energie. Da diese im zweiten Lebensabschnitt sehr geschwächt wird, ist dieser Vitalpilz zu diesem Zeitpunkt ein äusserst wichtiger Begleiter. Vor allem aber hat er eine regulierende Wirkung auf das Hormon-System, was sich sehr positiv auf den gesundheitlichen Gesamtzustand auswirkt.

Der Rat von Gina Heller:

Abschliessend lässt sich sagen, dass Vitalpilze auch in diesem für eine Frau so zentralen Lebensabschnitt ein tragender und stützender Begleiter sein können und das Leben angenehmer machen. Sie bieten viele nützliche Funktionen für die Gesundheit und sind einfach in der Einnahme.

In der Regel sind sie absolut frei von Nebenwirkungen. Seit langer Zeit behandle ich viele Frauen in meiner Praxis mit Vitalpilzen und ich liebe es, mit ihnen zu arbeiten. Sie sind für mich wertvolle Schätze der Natur. ■

Es würde mich freuen, auch Sie durch diese Lebensphase begleiten zu dürfen!



Gina Heller

Kant. approbierte Naturärztin, Mitglied SBO-TCM Berufsverband, EMR & Krankenkassen- anerkannt, Dipl. Therapeutin für Qi Gong, Ernährung nach TCM, Chinesische Heilmassage Tui Na, Laser-Akupunktur, Stoffwechsel-Regulation Gesund & Aktiv

Schulgasse 14, 4106 Therwil
Tel: 061 721 85 18, Mobil: 076 559 85 10
gina.heller@daotcm.ch
www.tcm-therwil.ch und www.daotcm.ch