

Auswirkungen der Menopause

Die nachlassende Eierstockfunktion und die zunehmend geringere Produktion von Gestagen und Östrogen kann zu verschiedenen Symptomen führen:

- Hitzewallungen, Schweißausbrüche, fleckige Hautrötungen, Kopfschmerzen
- Schwindel, Herzklopfen, Schwächegefühl, erhöhte Reizbarkeit und Nervosität, Schlafstörungen und Depressionen
- Trockenheit und Entzündungsanfälligkeit der Scheide
- Verlust von Mineralien in den Knochen mit zunehmendem Osteoporose-Risiko

Inzwischen haben sich die Risiken von Östrogenen und der Hormonersatztherapie herumgesprochen – dazu zählen ein erhöhtes Brustkrebs- und Eierstockkrebs-Risiko, Asthma, Herzbeschwerden, Schlaganfall, Blutgerinnsel, Demenz, Libidoverlust und anderes.

Viele Frauen suchen nach alternativen Wegen, um ihrer Beschwerden Herr zu werden. Dazu gehört neben der Pflanzennheilkunde und Homöopathie auch die Anwendung orthomolekularer Substanzen.

Welche Vitalstoffe können helfen?

- Vitamin C kann Hitzewallungen, nächtliche Wadenkrämpfe und Erschöpfung vermindern. Auch hilft es, die Blutfettwerte besser ins Gleichgewicht zu bringen.
- Die B-Vitamine helfen der Leber, Hormonschwankungen auszugleichen und mildern Symptome. Zudem regulieren sie den Homocysteinspiegel, der als Risiko-Faktor für Arteriosklerose gilt. Außerdem heben sie das Energieniveau.
- Vitamin E vermag Hitzewallungen, Erschöpfung, Depressionen und Reizungen der Scheide bedeutend zu mildern.
- Vitamin D vermindert den Mineralienverlust in den Knochen.
- Magnesium vermindert Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen.
- Coenzym Q 10 sorgt für ein besseres Energieniveau des Körpers
- Betacarotin ist ein starkes Antioxidans, stärkt das Immunsystem und sorgt für gesunde Haut und Schleimhäute
- Die Carotinoide Lutein, Lycopin und Zeaxanthin sind starke Antioxidanzien, welche die mit dem Alter zunehmenden freien Radikale wirksam bekämpfen und dem Körper helfen, das mit dem Alter abnehmende Niveau körpereigener Antioxidanzien auszugleichen
- Selen unterstützt das körpereigene Antioxidationsystem, indem es die Bildung des Antioxidanzes Glutathion ermöglicht.
- Lutein und Zeaxanthin helfen, die Augen vor Grauem Star und Makuladegeneration zu schützen
- Lycopin ist ein hochwirksames Antioxidans, dessen Werte im Körper mit zunehmendem Alter sinken. Es hemmt zudem das Wachstum vieler Arten von Krebszellen und schützt vor Karzinogenen im Tabakrauch und vor UV-Strahlung.
- Isoflavone können das Wachstum hormonabhängiger und anderer Krebsarten blockieren. Sie tragen zur Senkung hoher Blutfettwerte bei und können so das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten senken. Zudem können sie Hitzewallungen verhindern.