

38. Jahrgang

Nr. 6/15 - 9/15

Juni - September 2015



NATUR- Heilkunde

DER FREIE ARZT

JOURNAL für die Ganzheits-Medizin®

*Zeitschrift für
freiheitliche Ordnung
im ärztlichen Beruf*



Vitalpilz
Coriolus

**Wechseljahre – Stress
Krebs – Frequenzen**

Wechseljahre – mit der Mykotherapie durch die Zeit des Wandels

Fachbeitrag von Corinna Schaar, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin

Die Wechseljahre werden beschrieben als die Lebensphase im Übergang zwischen dem Ende der Fortpflanzungsfähigkeit der Frau und dem sogenannten Semium, das als „Greisenalter“ übersetzt wird. Und exakt so fühlen sich viele Frauen auch: Die Jugendlichkeit geht endgültig verloren und mit ihr ein gutes Stück der gesellschaftlich so definierten weiblichen Attraktivität. Dabei wird allerdings vergessen: Wer früher unstrittig „alt“ war, ist heute in den besten Jahren. Und mit 40 oder 50 Lenzen würde heute wohl niemand behaupten, zum alten Eisen zu gehören – anders als noch vor wenigen Jahrzehnten. Umso schwieriger ist es vor allem für Frauen, die Alterungsprozesse zu akzeptieren, die sich meist mit Mitte, Ende Vierzig bemerkbar machen und die eigene Vergänglichkeit zu einem Zeitpunkt ins Bewusstsein zu katapultieren, wenn „Frau“ sich doch gerade erst erwachsen fühlt.

Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme – zwei Drittel aller Frauen zwischen Mitte Vierzig und Mitte Fünfzig kennen diese Symptome, die bei mehr als der Hälfte von ihnen so stark ausgeprägt sind, dass therapeutische Hilfe benötigt wird.

Was im Körper passiert

Die Wechseljahre sind zunächst einmal ein eigentlich sinnvoller und wichtiger biologischer Vorgang: Sie schützen die Frau ab einem gewissen Alter vor der körperlichen Belastung einer Schwangerschaft. Beginn und Dauer des Klimakteriums sind individuell sehr unterschiedlich. Es kommt

aufgrund der nachlassenden Ovarialfunktion zu geringeren Gestagen- und Östrogenproduktionen. Gleichzeitig steigen die Hormone FSH und LH deutlich an. Beteiligt sind diverse hormonproduzierende Organe wie zum Beispiel Hypothalamus, Hypophyse und Schilddrüse. So lassen sich die Auswirkungen auf zentrale Körperfunktionen wie Stoffwechsel, Blutbildung und Wasserhaushalt erklären, denn sie alle werden direkt oder indirekt durch Hormone beeinflusst. Menstruationsstörungen in Form von selteneren und/oder schwächer ausfallenden Blutungen sind das deutlichste Zeichen der einsetzenden Wechseljahre, die meist mehrere Jahre andauern, bis sich ein neues, stabiles Hormongleichgewicht im Organismus bildet.



Corinna Schaar

Früher verordneten Gynäkologen gegen die klimakterischen Beschwerden künstliche Hormone, die jedoch erhebliche Nebenwirkungen wie ein deutlich höheres Brustkrebs- und Thromboserisiko mit sich brachten. Natürliche Heilmittel wie Pflanzen und Vitalpilze können oft ebenso gut helfen, mit den körperlichen und seelisch-geistigen Veränderungen der Wechseljahre besser zurechtzukommen.

Die Rolle der Psyche

Klimakterische Beschwerden sind zwar weit verbreitet, doch rund ein Drittel aller Frauen übersteht diese besondere Phase des Lebens ohne jegliche Symptome. In anderen Kulturkreisen, in denen sich in den Körpern der Frauen biologisch gesehen die exakt gleichen Vorgänge abspielen, sind Wechseljahresbeschwerden sogar so gut wie unbekannt – vornehmlich in Gesellschaften, in denen die Wertschätzung der Frau mit zunehmendem Alter nicht abnimmt, sondern im Gegenteil sogar wächst.

Das bedeutet: Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren sind zwar messbar und weitreichend; doch ebenso groß ist auch der Einfluss der Psyche auf die Wahrnehmung der körperlichen Auswirkungen. Salopp formuliert kann man sagen: Wird das Klimakterium im Sinne eines persönlichen Klimawandels als Katastrophe erlebt, können die Folgen entsprechend dramatisch sein. Bringen die Wechseljahre die unwiederbringlich verpassten Chancen der Vergangenheit ans



Cordyceps



Hericium



Maitake



Reishi

Licht? Sind sie eine Hormonmangelkrankheit? In unserer Kultur gelten Jugend, Fruchtbarkeit und (sexuelle) Energie als hohe Güter, deren Verlust beklagt beziehungsweise oft auch tabuisiert wird.

Es ist sicher nicht der einzige Lösungsweg für Patientinnen mit Wechseljahresbeschwerden – doch wenn es gelingt, die körperlichen Veränderungen nicht als Defizit zu sehen, sondern als Möglichkeit, neue Perspektiven zu gewinnen und eine neue Stufe des Lebens zu erklimmen, dann kann dies einen wesentlichen Beitrag zur psychischen und unmittelbar damit verbunden auch physischen Verbesserung des Wohlbefindens leisten.

Wandel als Chance

Wenn der Körper dem Geist den Spiegel vorhält und ihm schonungslos den zwar natürlichen, aber gern verdrängten Alterungsprozess präsentiert, ist dies für jede Frau ein einschneidendes Erlebnis. Gerade der Beginn der Wechseljahre belastet die Psyche und geht für die Frau zeitlich oft auch einher mit einem Rollenwechsel in der Familie, wenn zum Beispiel die heranwachsenden Kinder das Haus verlassen.

Die größte Aufgabe besteht darin, es zu schaffen, nicht alten Zeiten nachzutrauern, sondern Veränderungen am eigenen Körper auch etwas Gutes abzugewinnen. Viele Untersuchungen konnten zeigen, dass diejenigen Frauen, die sich positiv gestimmt und mutig der neuen Lebensphase stellen,

erheblich weniger mit Wechseljahresbeschwerden zu tun als Frauen, die allein dem endgültigen Verlust der Jugend nachtrauern.

Es darf nicht vergessen werden: Ebenfalls wichtig für ein gutes Durchleben der Wechseljahre ist die ausreichende Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Vitalstoffen. Eine regelmäßige und ausgewogene Ernährung ist hier ein ebenso wichtiger Eckpfeiler wie genügend Bewegung und der bewusste Ausgleich zwischen fordernden und entspannenden Phasen des Tages. Vitalpilze sind ein gutes Element sowohl zur körperlichen Stabilisierung als auch zur Förderung des mentalen Wohlbefindens.

Die Strategie der sanften Regulation hat sich bei Wechseljahresbeschwerden, die durch sprunghafte Veränderungen der Verfassung vom einen Moment zum anderen charakterisiert sind, bewährt. So ist es nicht verwunderlich, dass Vitalpilze in dieser Phase des Lebens einer Frau besonders gut eingesetzt werden können.

Vitalpilze bei Wechseljahresbeschwerden

Vitalpilze regulieren, ohne Symptome zu unterdrücken, und sie wirken nebenwirkungsfrei und nachhaltig ausgleichend.

- **Reishi:** Dieser wichtige Vitalpilz kann bei Wechseljahresbeschwerden gleich mehrere Funktionen übernehmen. Zum einen entspannt und beruhigt er das vegetative Nervensystem, so dass Stimmungs-



Reishi

schwankungen, Schlafstörungen, Nervosität und Herz-Kreislauf-Probleme gelindert werden. Auch den gefürchteten Hitzewallungen wird durch die positive Beeinflussung des Vegetativums entgegengewirkt. Ein weiterer bemerkenswerter Effekt ist die Fähigkeit des Reishi, die Auswirkungen des Östrogenmangels auf die Knochen-dichte zu verringern und so einen Beitrag zur Vorbeugung von Osteoporose zu leisten.



Hericium

- **Hericium:** Der Hericium ist ein wichtiger Vitalpilz zur Regulation der Psyche. Die im Zuge von Wechseljahresbeschwerden typischen Verstimmungen wie Reizbarkeit und Niedergeschlagenheit können mithilfe des Hericium deutlich verringert werden. Beobachtet wurden zudem lindernde Effekte bei hormonell bedingten Veränderungen der Schleimhaut in der Scheide und der Blase.

Revicain® Frau ♀ Revicain® Mann ♂



- Regeneration
- Revitalisierung
- Mehr Lebenskraft

Die Regenerations-Kombination für Ihre Patienten ab 50

Eine wirksame Therapie für die jeweilige Patientengruppe, zur Behandlung der unterschiedlichsten altersbedingten Krankheiten und Beschwerden.



Wiedemann Pharma ONB

BIOLOGISCH-PHARMAZEUTISCHE PRÄPARATE
D-82541 Münsing-Ambach - info@wiedemann-pharma.de
Telefon 08177 - 9 31 40 - www.wiedemann-pharma.de



Cordyceps

• **Cordyceps:** Der Cordyceps besitzt eine allgemein regulierende Wirkung auf das Hormonsystem, regt insbesondere die natürliche Östrogenproduktion an und kann auf diese Weise die typischen Wechseljahrsymptome lindern. Zudem wirkt der Cordyceps ähnlich wie ein MAO-Hemmer, was bei der Behandlung depressiver Verstimmungen von Nutzen sein kann. Aus Sicht der TCM ist der stärkende Effekt auf die Nierenenergie, die in dieser Lebensphase der Frau geschwächt wird, von besonderer Bedeutung.



Maitake

• **Maitake:** Der Maitake ist sowohl während der Wechseljahre als auch danach zur Anregung des Energiestoffwechsels und zum Schutz der Knochen zu empfehlen. Dank seines hohen Gehalts an Ergosterol, einer für den Kalziumstoffwechsel wichtigen Vorstufe von Vitamin D, fördert er die Osteoblasten und damit den Aufbau von Knochenmasse. Außerdem hemmt der Maitake den Einbau von Fett ins Gewebe, stärkt unter anderem das Herz-Kreislauf-System und kann bei Diabetes Typ II eingesetzt werden.

Berichte aus der Praxis

Ich habe den Eindruck, dass Wechseljahresbeschwerden ein immer größeres Thema werden. Patientinnen, die sich früher bei entsprechenden Symptomen von ihrem Gynäkologen Hormonpräparate verordnen ließen, sind heute deutlich kritischer und suchen andere Wege, die lästigen Beschwerden in den Griff zu bekommen. Es scheint sich herumgesprochen zu haben, dass die Mykotherapie dabei gute

Hilfe leisten kann – jedenfalls habe ich in meiner Praxis immer mehr Patientinnen, die sich wegen dieser Probleme an mich wenden.

Was eigentlich für jede Erkrankung gilt, bekommt beim Klimakterischen Syndrom doch noch eine besonders große Bedeutung: Nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Ebene muss in eine erfolgreiche Behandlung einbezogen werden. Viele Frauen leiden zwar vorrangig unter den rein physischen Veränderungen, doch schnell kristallisiert sich heraus, dass sie vor allem auch mental gehörig aus dem Gleichgewicht geraten sind. Hier gilt es, anzusetzen und die Patientin feinfühlig zu begleiten. Oft habe ich schon erlebt, dass eine Akzeptanz der neuen Lebensphase eine deutliche Linderung körperlicher Symptome mit sich bringt. Leben ist ständige Veränderung, und erst durch sie wird es möglich, dass wir uns weiterentwickeln, Neues entdecken sowie Reife und Weisheit erlangen.

Fallbeispiel 1

Eine 52-Jährige wendet sich ratsuchend an mich, da sie seit nunmehr zwei Jahren sehr unter Schlafstörungen und Hitzewallungen leidet. Sie berichtet, dass sie oftmals mehrmals pro Nacht aufwacht und dann lange benötigt, um wieder einzuschlafen. Entsprechend erschöpft startet die Versicherungsfachfrau in den Tag und hat nicht nur Mühe, den beruflichen Anforderungen zu entsprechen, sondern hat auch ihre eigentlich sehr geliebten Freizeitaktivitäten reduziert, da sie sich antriebs- und kraftlos fühlt. Hinzu kommen schlagartig und in den verschiedensten Situationen auftretende Schweißausbrüche, die die Frau psychisch sehr belasten. Ihr Gynäkologe riet ihr, es einmal mit Vitalpilzen zu versuchen, nachdem eine andere Patientin ihm von guten Erfolgen berichtet hatte.

Ich verordne der Patientin Reishi und Hericium jeweils als Extrakte, zweimal täglich zwei Kapseln. Bereits nach vier Wochen berichtet die Frau von erheblich erholsamerem Schlaf und einer deutlich stabileren psychischen Verfassung. Die Hitzewallungen seien seltener geworden und nicht mehr ganz so stark. Mit reduzierter Dosis von je einer Kapsel morgens und abends stellt sich nach einem halben Jahr ein allgemein sehr guter Gesundheitszustand ein.

Fallbeispiel 2

„Ich dachte, ich bin nun bald endlich durch mit den Wechseljahren.“ Mit diesen Worten sucht eine 58-jährige Krankenschwester Rat in meiner Praxis. An die Hitzewallungen, die sie seit Jahren mehr oder weniger ausgeprägt begleiten, habe sie sich zwar gewöhnt. Doch in der jüngeren Vergangenheit sei nun auch eine stetige Gewichtszunahme trotz unveränderter Ernährungsgewohnheiten hinzugekommen, außerdem verspüre sie oft eine innere Unruhe und Unzufriedenheit. Eine kürzlich erfolgte Blutuntersuchung hätte leicht erhöhte Leberwerte ergeben, die Knochendichtemessung habe grenzwertige Ergebnisse gebracht. Die Patientin versichert, kaum Alkohol zu trinken. Sie esse allerdings recht viel Fleisch und Brot.

Ich bespreche mit der Patientin zunächst ein Konzept zur Umstellung der Ernährung mit höherem Anteil an Obst und Gemüse sowie weniger tierischen Eiweißen und kurzkettigen Kohlehydraten. Zur mentalen Entspannung empfehle ich einen Yogakurs – für die Patientin ein wichtiger Anstoß, ein ohnehin schon länger angedachtes Vorhaben endlich umzusetzen. Als Vitalpilze verordne ich den Cordyceps sinensis und den Maitake. Die Patientin berichtet drei Monate später, dass sie sich entspannter fühle, seit vier Wochen keine Hitzewallungen mehr aufgetreten seien und sie fünf Kilogramm Gewicht verloren habe. Die Leberwerte seien wieder im Normbereich. Sie ist nach diesen positiven Ergebnissen motiviert, die Vitalpilztherapie weiter fortzusetzen.

Autorin:

Corinna Schaar, Heilpraktikerin und Mykotherapeutin, Vorsitzende der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Haydnstraße 24, D-86368 Gersthofen
Kostenfreie Beratung 0800 / 00 77 889
info@vitalpilze.de; www.vitalpilze.de

Anzeige:



Wechseljahresbeschwerden – die Frau in der TCM

Fachbeitrag von Thomas Falzone, Dipl.-TCM & Mykotherapeut

Die chinesische Medizin beschrieb schon im Altertum die Symptome, die Frauen häufig während der hormonellen Umstellung in der menopausalen Phase haben. Auch wenn es damals noch kein Wissen um die Hormone gab, fand man sehr wirksame Methoden, diese Symptome zu behandeln.

Es wurden die Symptome genau nach den Phänomenen von Yin und Yang beschrieben. So konnten die damaligen Meister der chinesischen Medizin Kräuterrezepturen und Kombinationen von Akupunkturpunkten erstellen.

Jede Frau reagiert in der Phase der hormonellen Umstellung mit etwas anderen Zeichen und die Ursachen für die Symptome haben auch jeweils eine andere Basis. So sind dementsprechend auch die Rezepturen für jede Frau unterschiedlich und entsprechen genau dem sich individuell zeigenden Muster.

Ätiologie und Pathologie in der TCM

Wechseljahresbeschwerden können ganz unterschiedliche Ursachen haben, fast immer ist aber die Nierenenergie betroffen. Der Funktionskreis Niere gewährleistet die Reproduktionsfähigkeit des Menschen, also auch die Gebärfähigkeit, die im Klimakterium verlorengelht. Nach Sichtweise der chinesischen Medizin findet in Übereinstimmung mit dem Sieben-Jahres-Zyklus der Frau im 49. Lebensjahr ein sprunghaftes Nachlassen der Nieren-Energie (insbesondere auf der Yin-Seite), des Chong-Mai (Meridian, der die Gebärmutter und die Menstruation beeinflusst) und des Ren-Mai (Haupt-Yin-Meridian, der die Menstruation und die Fruchtbarkeit beeinflusst) statt. Damit kommt es zur allgemeinen Abnahme des Yin, sowohl in den Nieren als auch in der Leber und im Herzen.

Etwas seltener zeigen sich Symptome wie stagnierendes kaltes Blut, Stagnation des Qi in einem Funktionskreis, zu viel Feuchtigkeit und ein zu schwaches Yang bzw. Hitze und Trockenheit im Yangming. Wir sehen, dass es nach der chinesischen

Medizin für das Menopausensyndrom ganz unterschiedliche Ursachen gibt.

Wie schon erwähnt ist es für eine erfolgreiche Behandlung unerlässlich, eine Differenzialdiagnose entsprechend der TCM-Leitlinien zu erheben, worauf sich das anschließende Behandlungskonzept bezieht. Neben traditionellen Therapieansätzen eignet sich bei Wechseljahresbeschwerden auch die Anwendung von Vitalpilzen.

Musteridentifizierung

- Yin-Mangel in Niere, Herz, Leber und Milz
- Aufsteigendes Leber-Yang durch Yin-Mangel
- Jing-Mangel
- Blut-Mangel
- Yang-Mangel
- Qi-Stagnation
- Feuchtigkeit

Wechseljahresbeschwerden mit Vitalpilzen behandeln

Wechseljahresbeschwerden zeigen sind in erster Linie als typische Symptome eines natürlichen Nachlassens von Vitalsubstanzen. Ob und wann genau Beschwerden beginnen, wie stark und wie lange diese bestehen, hängt von der Konstitution der Frau und ihren Lebensgewohnheiten ab. Bei den variablen Faktoren lässt sich feststellen, dass ein konsumierender, durch Belastung und Anspruch geführter Lebensstil schneller und stärker Vitalsubstanzen abbaut. Dazu kommt, dass Ernährungsgewohnheiten, die über wenig Qi- und Yin-haltige Substanzen verfügen, die natürlichen Reserven der Frau ungenügend ergänzen. Dies zeigt sich dann

im Klimakterium als menopausale Symptome.

Vitalpilze enthalten viele Qi- und Yin-haltige Substanzen in guter Bioverfügbarkeit, die bei regelmäßiger Einnahme dem Organismus zur Verfügung stehen. Die ernährungsphysiologische Zusammensetzung vieler Pilze ist daher optimal geeignet, um Qi- und Yin-Defizite vorzubeugen und oder zu behandeln.

Auch die regulatorischen Eigenschaften der Vitalpilze sind erwähnenswert. Durch ihre feinmodulatorischen Eigenschaften balancieren Vitalpilze Dysbalancen der weiblichen Energetik aus und harmonisieren Körper und Geist. Gefürchtete Nebenwirkungen, wie sie zum Beispiel durch Hormonersatztherapie häufig auftreten, entfallen ganz. Im Gegenteil: Anstelle von Nebenwirkungen entfalten Vitalpilze ihren ganzheitlichen Effekt auf allen Energieebenen. Die Frau fühlt sich auch in Bezug auf andere Befindlichkeitsstörungen deutlich besser. Daher spricht man von einer umfassenden und wertvollen Gesundheitspflege mit breiter und tiefer Wirkung.

Besonders empfehlenswerte Vitalpilze (nicht abschließend)



Reishi

Reishi: Hat einen sehr starken Bezug zu vielen altersbedingten Störungen. Ganz allgemein wirkt er revitalisierend und regulierend, was sich positiv auf die Zhang/Fu-Organen und Funktionen auswirkt. Insbesondere seine gute Wirkung bei Wechseljahresbeschwerden wird häufig in der TCM beschrieben.



Cordyceps

Cordyceps: Hat sicherlich den stärksten Bezug zur Nierenenergie und sollte in der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden nicht fehlen. Gleicht Qi, Yin und Jing der Niere aus; als Pulver oder Pulver-Extrakt-Mischung.

Hericium

Hericium: Hat einen starken Bezug zu Shen und hilft bei psychischen Verstimmungen. Da der Pilz Yin-Substanzen auffüllen kann, hilft er auch bei trockenen Schleimhäuten.

Coriolus

Coriolus: Wirkt sehr gut ausgleichend im Klimakterium. Er ist harmonisierend, tonisiert Milz-Qi und Magen-Qi sowie das Yin der Niere und wirkt Hitze entgegen.

Fallbeispiel aus der Praxis

Eine Patientin litt seit sechs Monaten unter vermehrten Wechseljahresbeschwerden. Mehrmals wachte sie in der Nacht schweißgebadet auf. Eine Hitzewallung nach der anderen stieg auf und raubte den Schlaf. Auch tagsüber verspürte sie zwei bis drei Wallungen, die sehr unangenehm waren. Allmählich machten sich auch psychische Beschwerden bemerkbar. Sie war häufig gereizt und bezeichnete sich als „dünnhäutig“.

Die mykotherapeutische Behandlung bestand aus täglich 1,2 Gramm Reishi und 1,2 Gramm Hericium. Diese Kombination vermochte die Beschwerden innerhalb von vier Wochen deutlich zu verringern. Die Hitzewallungen nahmen ab, so dass sie in der Nacht wieder besser schlafen konnte. Der Hericium half auch in Bezug auf die Stimmungslage und regulierte zu deutlich mehr Lebensfreude.

Diese Kombination wird die Patientin nun so lange einnehmen, bis die körpereigenen Energien sich ausgeglichen haben. Dies kann noch einige Monate, aber auch bis zu ein oder zwei Jahre Zeit in Anspruch nehmen.

Autor:

Thomas Falzone, Dipl.-TCM, Mykotherapeut & Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS), CH-8400 Winterthur
www.gfvs.ch

Weitere Information auch bei der GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. D-86368 Gersthofen
www.vitalpilze.de