

## **Der Beginn eines neuen Lebensabschnittes Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern ein normaler biologischer Prozess**

*Schweißausbrüche, Depressionen, Schlaflosigkeit, extreme Stimmungsschwankungen – viele Frauen leiden in den Wechseljahren monatelang, manchmal jahrelang mehr oder weniger stark unter den Folgen der Hormonumstellung. Ein Allheilmittel gegen diese Beschwerden gibt es nicht, aber die Osteopathie kann mit einfachen Mitteln das allgemeine Wohlbefinden der Frauen verbessern.*

Ausgelöst werden die Beschwerden, unter denen viele Frauen vor dem endgültigen Ausbleiben der Menstruation - der Menopause - leiden, durch die stetig abnehmende Produktion von Hormonen, weil die Eierstöcke ihre Funktion einstellen. Vielen Mediziner galt deshalb eine Hormonersatztherapie lange Zeit als Königsweg bei der Behandlung der Symptome dieser Hormonumstellung. Die Frauen bekamen einfach in Tablettenform, was der Körper nicht mehr selbst produzieren konnte und verhinderten so die Beschwerden der Wechseljahre. Das änderte sich schlagartig, als 2002 die ersten Ergebnisse von Studien über die Folgen von Hormonersatztherapien vorlagen. Frauen, die gegen die Beschwerden der Wechseljahre mit Hormonen behandelt werden, erkranken demnach signifikant öfter an Brustkrebs, Herzinfarkt, Schlaganfall oder Thrombosen. Die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation zu Hormonersatztherapien lautet seither: So kurz wie möglich und so wenig wie möglich.

Die Osteopathie hatte ähnlich wie andere alternative Behandlungsmethoden von Anfang an einen anderen, ganzheitlicheren Zugang zu den Wechseljahren und den Veränderungen im weiblichen Körper, die damit einher gehen. Die Wechseljahre sind aus dieser Sicht keine Krankheit, die behandelt werden muss, sondern ein normaler biologischer Prozess, der zum Leben einer jeden Frau gehört und einen neuen Lebensabschnitt einläutet. Dass eine so enorme Veränderung im Körper wie diese Hormonumstellung mit Beschwerden verbunden ist, die auch gravierend sein können, ist nur natürlich.

Die Osteopathie vermag bei der Behandlung der Beschwerden der Wechseljahre keine Wunder zu vollbringen, aber: *„Die Osteopathie kann unterstützend wirken und helfen, das Gesamtbefinden der Frauen zu verbessern“*, sagt die Osteopathin Birgit Gillemot, die seit Jahren schwerpunktmäßig frauenspezifische Probleme behandelt. Bei Problemen des Bewegungsapparates, aber auch bei lymphatischen, oder venösen Stauungen sowie in begrenztem Umfang auch bei der Vorbeugung von Osteoporose kann die Osteopathie hilfreich sein. Diese hormonbedingte Knochenerweichung entsteht durch mangelhaften Einbau von Kalzium.

Neben einer medikamentösen Therapie kann die Aufnahme von Kalzium in den Knochen auch durch eine gesunde Ernährung mit ausreichend Kalzium, Phosphaten und Mineralien sowie viel Tageslicht und Bewegung verbessert werden. Die osteopathische Behandlung wendet sich hier besonders an die Systeme der Blut- und Lymphgefäße, um eine bessere Versorgung der Knochen zu erreichen. *„Dadurch wird die Fähigkeit der Knochen, Kalzium aufzunehmen, erhöht,“* erklärt Birgit Gillemot.

Auch das hormonelle System kann durch eine spezielle osteopathische Behandlung der Hormondrüsen beeinflusst werden. Diese werden dadurch wieder aufeinander abgestimmt und erhalten ihre Balance zurück, was sich mildernd auf die Symptome der nachlassenden Aktivität dieser Organe auswirken kann. Insgesamt kann die Osteopathie mit dazu beitragen, dass die Frauen den Übergang in den neuen Lebensabschnitt weniger leidvoll empfinden und ihre neue Mitte finden.

*Abdruck honorarfrei.  
Belegexemplar erbeten.*