

Mit Dr. Josef Jonas über die Gesundheit

ÜBER DIE GESUNDHEIT 12

KLIMAKTERIUM

Das heutige Thema sind die Wechseljahre oder Klimakterium. Gewöhnlich wird damit der Zustand bei Frauen beschrieben, wenn deren geschlechtliche hormonelle Aktivität nachlässt, sie die Fruchtbarkeit verlieren und mehr und mehr Anzeichen des Wechsels in eine neue, andere Lebensphase, erscheinen. Manchmal wird dieser Begriff auch bei Männern angewendet, aber dort ist er unklar, denn bei Männern kommt es zu keiner Senkung der hormonellen Aktivität. Es kommt nur zu bestimmten psychischen Änderungen, aber damit werden wir uns heute nicht befassen.

Wir werden uns dem weiblichen Klimakterium oder den Wechseljahren. Wie wir wissen, kann dieser Prozess mit sich verschiedene Unannehmlichkeiten bringen, die vielleicht nur für eine gewisse Zeit der Wechseljahre vorübergehend sind, wie zum Beispiel Hitzewallungen, psychische Probleme, oder sogar Gedächtnisstörungen. Es erscheinen verschiedene physische Beschwerden, dann stabilisiert sich der Zustand und die Frau kommt wieder in eine sehr gute Kondition. In der Natur ist es so angeordnet. Die Männer verlieren im Alter Ihre Funktion und den Sinn in der Gesellschaft. Ich meine damit die ursprüngliche, Urzeit-Gesellschaft, selbstverständlich nicht heute. Alte Frauen waren immer willkommene Helfer, sie haben mit der Erziehung der Kinder geholfen, sind für Mütter eingesprungen, falls diese gestorben sind oder krank waren, haben sich um den Haushalt gekümmert, die Frauen haben einfach nie ihre natürliche Funktion verloren. Also schon wegen dieser natürlichen Gründe mussten sie bis zum Tode in Form bleiben, wobei es bei den Männern nicht der Fall sein musste.

Die Wechseljahre verlaufen vollkommen individuell. Erstens beginnen sie in verschiedenem Alter, manchmal stellen sich sogar vorzeitige Wechseljahre ein. So werden die Wechseljahre bezeichnet, die vielleicht schon vor dem 45. Geburtstag der Frau beginnen. Aber meistens treten die Wechseljahre nach dem Überschreiten des fünfzigsten Lebensjahres ein. Es gibt Frauen, die vielleicht noch mit 56 oder 57 Jahren eine regelmäßige Periode haben, aber das sind Ausnahmen und der Durchschnitt ist so um das fünfzigste bis dreiundfünfzigste Lebensjahr. Die Wechseljahre verlaufen auch vollkommen individuell in dem Sinne, dass manche Frauen einen Wechsel gar nicht bemerken müssen, während andere Frauen sehr leiden, sogar auf verschiedene Beschwerden behandelt werden müssen, die sie in diesem

Zeitraum haben. Die Wechseljahre werden gewöhnlich mit Hormonen „geheilt“. Das bedeutet, dass weibliche Hormone gereicht werden, und zwar entweder die chemisch hergestellten, aber viele Frauen nimmt heutzutage natürliche Hormone ein, sogenannte Phyto-Östrogene, die sich in vielen Pflanzen befinden, zum Beispiel in Soja. Aber das ist keine Heilung, es ist nur eine Art Verschiebung oder Minderung der Probleme, die wir uns nun im Hinblick auf die Entgiftung ansehen werden.

Aber bevor wir dazu kommen, müssen wir leider – ich sage leider, denn es ist ein ziemlich langweiliges Kapitel – müssen wir uns durch die sehr komplizierten Verhältnisse der hormonellen Welt der Frauen durchbeißen. Die Frauen wissen meistens nicht einmal, wie ihre Hormone gesteuert werden, auf welche Art und woher sie kommen, denn es ist in der tatsächlich sehr kompliziert. Wir müssen dabei solche unverständlichen lateinischen Bezeichnungen verwenden, denn tschechische Bezeichnungen dieser wichtigen Organe werden praktisch nicht benutzt. Wer von Ihnen weiß, dass er im Gehirn irgendein Gebilde hat, das Hypothalamus genannt wird? Dabei ist dieses Gebilde unheimlich wichtig. Es hat viele Funktionen, und das ist eben für das Begreifen des weiblichen Wechsels sehr wichtig.

Hypothalamus ähnelt eher einem Computer, der für die Steuerung der gesamten hormonellen Welt des Menschen programmiert ist. Er selbst produziert keine Hormone, aber sondert bestimmte Stoffe ab, die anschließend die eigentliche Herstellung von Hormonen steuert. Diese Stoffe werden einfach in zwei Typen geteilt. Die einen Stoffe, welche die Produktion von Hormonen stimulieren, und die anderen, welche die Produktion von Hormonen unterdrücken. Und das ist ein sehr wichtiger Fakt, denn zum Beispiel der komplette Menstruationszyklus ist eigentlich daran abhängig, dass ein Hormon zuerst im erhöhten Maße produziert wird und dann auf einmal nicht mehr abgesondert wird und ein anderes Hormon produziert wird. Und genau so ist es bei der Ovulation, der Schwangerschaft oder beim Stillen Kurzum, die Welt der Hormone wird sehr gefühlvoll und kompliziert reguliert.

Hypothalamus beteiligt sich aber nicht nur an der Regulierung der Hormone, was aber seine wesentliche Funktion ist. Ohne ihn würde im Körper nichts funktionieren. Aber er beteiligt sich zum Beispiel auch an der Steuerung der Körpertemperatur. Leuten, denen immer kalt oder warm ist, können eben genau in der Regulierung des Hypothalamus ein Problem haben. Es treten sogar sogenannte Hypothalamus-Perioden-Temperaturen auf, bei denen die Temperatur recht hochschießt, vielleicht bis zu 40°C, aber es findet sich nie eine Ursache und in zwei oder drei Tagen sinkt die Temperatur wieder. Viele Menschen kämpfen weiter damit, dass Hypothalamus das Sättigung- und Hungergefühl steuert. Daraus ergibt sich, dass Hypothalamus uns bei einer guten Tätigkeit ermöglicht die Mengen der verzehrten Nahrung zu kontrollieren, damit wir schnell ein Sättigungsgefühl erreichen und das Essen weglegen können. Genau hier ist eine sehr häufige Störung in beide Richtungen, ob nun als mentale Anorexie, wo Hypothalamus dem Menschen eigentlich nicht erlaubt zu Essen und der Betroffene bis auf ein extremes Gewicht abmagert, oder wieder im Gegenteil Bulimie, was ein Überessen bedeutet, wo der Mensch täglich eine unglaubliche Menge an Essen verdrückt und nie satt wird. Aber das, was uns „Normale“ betrifft, das ist nur eine gewisse Störung dieser Funktion, die sich so bemerkbar macht, dass wir nicht so richtig wissen, wann wir ein Gefühl der Sättigung haben und wann nicht. Dieses Gefühl haben Kinder und Tiere, aber ein erwachsener Mensch verliert es. Hypothalamus reguliert sogar auch die sexuelle Tätigkeit, in einem bestimmten Abschnitt entscheidet er zum Beispiel über die sexuelle Orientierung.

Und er ist auch für die Steuerung des unheimlich komplizierten Nervensystems zuständig, über das gewöhnlich nicht gesprochen wird und die Menschen es nicht kennen. Dieses System nennt sich das autonome oder vegetative Nervensystem. Autonom darum, da es nicht durch den Willen gesteuert wird und selbständig funktioniert. Aber ohne die Befehle dieses Nervensystems passiert in unserem Körper gar nichts. Es steuert bis in die letzte Zelle das Verhalten unseres Körpers und unserer Organe. Das ist für das Begreifen der Klimakterium-Problematik sehr wichtig, da Hypothalamus, die „programmierte Drüse“, zu einer bestimmten Zeit die Tätigkeit der Geschlechtshormone abzdämmen beginnt. Aber wenn im Hypothalamus eine Störung vorliegt, betrifft diese Änderung auch alle anderen Sache, d.h. es kommt zu einer Verstimmung des vegetativen Nervensystems, welches dann Schwitzen, eine schlechte Thermoregulierung oder Hitzewallungen verursacht. Die Änderungen greifen auch das sexuelle Interesse der Frauen an, die Frauen nehmen zu, da sie die Regulierfähigkeit der Nahrungsaufnahme verlieren. Kurzum kann das Klimakterium alle Funktionen des Hypothalamus betreffen und danach ergeben sich daraus viele verschiedene Probleme und Unannehmlichkeiten. Hypothalamus ist in einem gewissen Maß sogar für unsere Laune verantwortlich, da in ihm der Stoff Serotonin produziert wird, der, wie heute schon allgemein bekannt ist, ein recht wichtiger antidepressiver Stoff ist, und darum können Frauen im Klimakterium auch an diesen psychischen Problemen leiden.

Hypothalamus steuert auch eine weitere Drüse, die an ihn wie durch Nervenfasern, so durch Blutgefäße verbunden ist, und zwar die Hypophyse. In der Hypophyse kommt es dann schon zur Produktion der eigentlichen Hormone, und somit auch der Geschlechtshormone und Hormone, die Eierstöcke zu der Produktion der bekannten Geschlechtshormone stimulieren, wie Östrogen und Progesteron. A genau zu dem Zeitpunkt, wo Hypothalamus den Befehl erteilt, dass die hormonelle Tätigkeit gedämmt werden soll, horcht die Hypophyse auf. Sie beginnt die Tätigkeit der Eierstöcke zu dämmen, in den Eierstöcken bilden sich keine Hormone mehr und damit verschwindet nicht nur der Menstruationszyklus, aber auch das Heranreifen der Eizellen. Die Eierstöcke enthalten keine Eizellen mehr, die heranreifen könnten und für eine Befruchtung bereit wären. Aber diese Hormone, vor allem Östrogene, sind Hormone, die aus natürlichen Gründen die Frau in einer sehr guten Kondition erhalten. Von der Gesundheit der Frau, ihren Fähigkeiten und ihrer Vitalität hängt die Erziehung der Kinder und der Lauf der ganzen Familie ab, und darum hat es die Natur eingerichtet, dass Östrogene eventuelle Mängel in diesem Hinblick decken und die Frau das alles schaffen kann. Und das kann auf einmal in den Wechseljahren verschwinden, und das bis zu einem Maße – dem ich in der Praxis auch schon begegnet bin –, dass die Frau auf einmal erklärt hat, dass sie vergessen hat zu kochen, also eine Tätigkeit, die sie das ganze Leben gemacht hat. Oder es auf einmal in der Arbeit nicht mehr schafft, auf einmal weinerlich ist, sich insgesamt ändert etc. Das ist aus dem Grund, da der Deckungseffekt der Geschlechtshormone verschwindet, der Organismus sich auf einen neuen Modus einstellen muss und sich auf die Geschlechtshormone nicht mehr verlassen kann.

Aus diesen Kenntnissen sollten dann unsere Entgiftungsmöglichkeiten hervorgehen, die der Frau sehr nützlich sind und ihr dabei helfen, die Wechseljahre fast unbemerkt ohne besondere Schwankungen zu durchgehen. Wir beginnen selbstverständlich immer mit den Präparaten **Activ-Col**, beziehungsweise **Embrion**, wenn wir eine alkoholische Form haben wollen, weiter dann mit den Präparaten **Activ-Acid** oder **Biosalz** in alkoholischer Form, denn die Gesamtkondition des Organismus und die Verringerung der Toxine, die in unserem Organismus produziert werden, sind unheimlich wichtige Elemente und in diesem Fall wesentlich. Und dann kommt das eigene spezifische Präparat an die Reihe, dass **Hypotal**

genannt wird. Und das ist ein Präparat zur Entgiftung dieses Hypothalamus und der Hypophyse. Dazu würde ich noch das Präparat **Vegeton** für das erwähnte vegetative Nervensystem empfehlen. Und damit würde ich die Grund-Serie an Präparaten beenden, die es der Frau ermöglichen sollen, dass sie die Wechseljahre zur rechten Zeit absolviert, und nicht irgendeinen falschen Wechsel, also eine Störung. Diese Präparate ermöglichen ich auch die Wechseljahre ohne unangenehme und langwierige Beschwerden zu absolvieren.

Falls aber der Wechsel auch andere Probleme verursacht, wie Depressionen oder irgendwelche viszerale oder Gelenkprobleme, dann ist es natürlich notwendig mit weiteren Präparaten zu helfen, aber das ist nicht der Sinn der heutigen Unterhaltung. Der Sinn der heutigen Unterhaltung ist, dass die Frau versteht, wie ihre hormonelle Welt gesteuert wird und dass diese Welt durch bestimmte Störungen durchgehen kann, und dass die Zeit des Wechsels vollkommen glatt durchlaufen kann. Einige Beschwerden in den Wechseljahren sind bestimmt nicht natürlich, sie stellen immer eine Störung dar und man kann sie immer loswerden oder – noch besser – ihnen vorbeugend aus dem Weg gehen.

Quelle: www.youtube.com/watch?v=mu0mIHuy-jc

Copyright ©Asociace terapeutů a detoxikačních poradců z.s. a Kino Svět (Československá filmová společnost, s.r.o.) 2016

<http://asociace-tdp.cz/>

<http://www.kinosvet.tv/>