

Hormone ausser Rand und Band- Homöopathie im Balanceakt der Wechseljahre

Doris Nideröst

Dipl. Homöopathin SHI



Pflegefachfrau Anästhesie NDS HF

INLUKS Kongress, 16. Juni 2026



Um was gehts

- Wechseljahre im Laufe der Zeit
- Beschwerden rund um die Wechseljahre
- Grundlagen der Homöopathie und Wechseljahre
- Homöopathie in der Theorie
- Ein Fall aus der Praxis
- Take home message 1+2



Hormone sind wie ein Orchester-
manchmal spielen sie laut,
manchmal leise,
aber die Musik hört nie auf.

Penelope Cruz



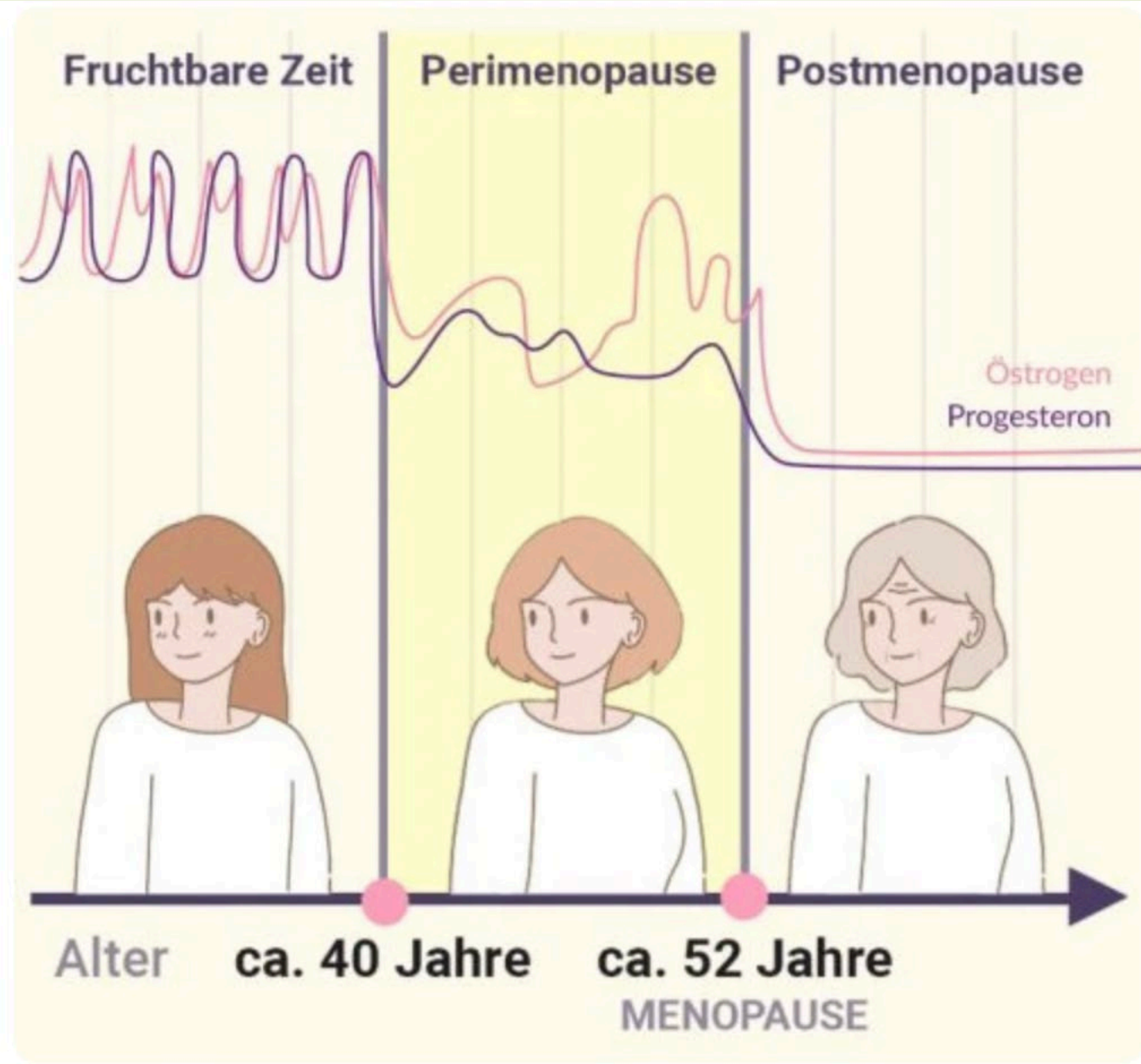
Wechseljahre früher

- Mittelalter: durchschnittliche Lebenserwartung der Frau 30- 40 Jahre
- 16.-19. Jahrhundert: vereinzelt wurden Frauen 60-70 Jahre alt
- Behandlungen: Aderlass wegen „Säftestau“, Schröpfen, Abführmittel, Einweisungen in Irrenhäuser
- Rolle der Frauen:
 - Mutter und strenge Arbeiterin
 - Weise, spirituell tätige Frauen (Hebammen, Heilerinnen, eigenständige Geschäftsfrau)



Wechseljahre heute

- Dauer ca. 10- 15 Jahre
- Prämenopause 35-45 Jahre (Zyklusänderungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen)
- Perimenopause: Dauer 4- 10 Jahre, grosse Hormonschwankungen
- Menopause/ Postmenopause: 1 Jahr nach letzter Blutung





Wechseljahre heute

- 1/3 der Frauen haben minime Beschwerden
- 1/3 der Frauen haben leichte bis mittelstark einschränkende Beschwerden
- 1/3 der Frauen leiden unter starken Beschwerden
- Frauen haben viel individuellere Lebensentwürfe und Möglichkeiten als früher
(Kinder, Job, Pflege von Angehörigen etc.)



Häufige Beschwerden

- Hitzewallungen, Schweissausbrüche
- Zyklusschwankungen
- Schlafprobleme
- Psychische Beschwerden: Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmungen
- Gelenk- und Muskelbeschwerden
- Herz- Kreislaufprobleme (Palpitationen)
- Veränderungen von Haut, Haaren, Nägeln
- Konzentrationsprobleme, fehlende Energie



Grundlagen der Homöopathie

- Ähnlichkeitsgesetz:
Similia, similibus, curentur =
Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden
- Individualität jedes Menschen wird berücksichtigt
- Arzneimittelprüfung
- Studien und Forschung über Homöopathie: www.ikim.unibe.ch



Homöopathie in den Wechseljahren

- **INDIVIDUELLE** Begleitung
- Ausführliches Anamnesegespräch (körperliche Beschwerden, psychische Befindlichkeit, Familiensituation, Beruf etc.)
- Wahl des ähnlichsten homöopathischen Mittels in der passenden Potenz
- Beratung in Bezug auf Lebenssituation (Osteoporoseprophylaxe, Phytotherapeutika- Einnahme etc.)
- Kontrollen: Gynäkologische Untersuchungen, weitere Abklärungen
- Nachkontrollen sind individuell (Zeitabstand, Wirkung des homöopathischen Mittels etc.)
- Homöopathie schliesst andere Therapieformen nicht aus

Homöopathie in der Theorie

3 homöopathische Mittel im Vergleich bei Hitzewallungen:

Lachesis

- Hitzig
- Schwitzt stark
- Fühlt sich besser nach schwitzen
- Morgens, beim Erwachen

Kalium carbonicum

- Fröstelig
- Schwitzt wenig
- Verspürt innere Unruhe mit evtl. Palpitationen
- Nachts zwischen 2 - 4 Uhr

Sepia

- Fröstelig
- Schwitzt stark
- Ist erschöpft nach dem Schwitzen
- Oft gereizt



Ein Fall aus dem Praxisalltag

- 52 jährige Frau, St.n. Schlaganfall mit 47 Jahren
- Hormontherapie kontraindiziert
- Letzte Menstruation vor 11 Monaten
- Beschwerden: Hitzewallungen nachts mit Unruhe, wach zwischen 1- 3 Uhr, trockene Haut (vaginal), Neigung zu Ödemen v.a. Beine
- Homöopathisches Mittel: Kalium carbonicum M, 2 Gaben
- Kontrolle nach 1 Monat: Hitzewallungen weg, keine innerliche Unruhe mehr -> besserer Schlaf, Haut weniger trocken



Nach 2 Monaten.....

- Pat. meldet sich: Schlaf schlechter, wieder Hitzewallungen nachts
- Homöopathisches Mittel: Medorrhinum C200, 1 Dosis
- Kurz nach Mitteleinnahme: vaginale Blutungen, 3 Wochen anhaltend
- Kontrolle bei Gynäkologin: keine Abklärungen/ Interventionen nötig
- Hitzewallungen deutlich weniger, hat Gewicht verloren, fühlt sich allgemein viel besser
- Blutung sistiert von alleine



Drei Monate nach letztem homöopathischem Mittel.....

- Geplante Kontrolle
- Fühlt sich psychisch sehr ausgeglichen
- Hat viel Energie
- Keine vaginalen Blutungen mehr
- Gewicht stabil
- Seit kurzem: Obstipation
- Homöopathisches Mittel: Kalium carbonicum C200, 1 Dosis



Nach 4 Monaten.....

- Obstipation kein Thema mehr
- Wallungen seit kurzem wieder da, ABER anders: abends und nachts um 4 Uhr
- Schlaf wieder schlechter
- Thema im familiären Umfeld welches sie belastet
- Homöopathisches Mittel: Lycopodium M, 2 Dosen
- Stand Mai 2026: körperlich keine Beschwerden, konnte Themen welche sie belastete, aufarbeiten
- Meldet sich bei Fragen



Take home message 1

- Wechseljahre sind eine jahrelange hormonelle Veränderung über mindestens 10 Jahre
- Beschwerden sind individuell: Beginn, Dauer, Intensität
- Aktive Auseinandersetzung:
Körperliche Veränderungen beobachten, frühzeitige Information hilft, damit jede Frau selbstbestimmt die für sie richtige Therapieform wählen kann



***Es gibt eine neue Art von Schönheit
und Weisheit, die in dieser Phase
zum Vorschein kommt.***

***Es ist kein Verfall, es ist eine
Evolution.***

Sting