

**Dr. Beate Vollmer**  
ist Gynäkologin und  
homöopathische Ärztin  
in München. Seit über  
20 Jahren behandelt  
sie Patientinnen mit  
Wechseljahrsbeschwerden.

## Interview: Wechseljahrsbeschwerden

# „Das Motto lautet: Weg von Fremdbestimmung – hin zu Selbstbestimmung“

### ■ Frau Dr. Vollmer, was sind die häufigsten Symptome, die bei Patientinnen während der Wechseljahre auftreten können?

Typischerweise handelt es sich dabei um Blutungsstörungen, Hitzewallungen, Schlafrythmusstörungen, gelegentlich tritt eine Herzsymptomatik auf. Hinzu kommen ungewohnte seelische Stimmungslagen.

Wichtig zu wissen ist, dass – außer vielleicht bei den zu starken und zu häufigen Blutungen – nicht die absolute Höhe des hormonellen Blutspiegels die Symptome auslöst, sondern die Umstellung. Diese macht uns empfindlicher, „durchlässiger“ für nicht verarbeitete Erlebnisse und Themen aus der Vergangenheit, die nicht zu Zeiten aufgearbeitet werden konnten, weil andere Dinge im Vordergrund standen. Gerade am Beispiel der Hitzewallungen lässt sich das gut verdeutlichen: Das ist eine hohe Energie aus dem Inneren der betroffenen Frau, die sich da Bahn bricht und ans Licht will. Es lohnt sich immer hinzufühlen, worum es gehen kann, was da Beachtung sucht.

Ebenso bei Schlafstörungen ist es eben nicht zielführend, sich zu ärgern oder gar zu Schlafmitteln zu greifen, sondern Gedanken und Gefühle kommen zu lassen und zu spüren, womit sie zu tun haben können, ob sie an was erinnern.

### ■ Können alle Symptome, die in den Wechseljahren auftreten, Ihrer Erfahrung nach homöopathisch behandelt werden?

Ja, im Prinzip können alle Symptome homöopathisch behandelt werden. Durch vorherige Untersuchungen müssen krankhafte Ursachen ausgeschlossen werden, die eine alleinige homöopathische Behandlung verbieten könnten, ich denke da beispielsweise an Krebserkrankungen.

### ■ Was halten Sie von der sogenannten Hormonersatztherapie (HET)? Welche Chancen und Risiken hat sie?

Die Hormonersatztherapie kann in Einzelfällen hilfreich sein, schwerere Symptomaten zu lindern und Zeit zu gewinnen, bis eine Frau sich auf die veränderte hormonelle Situation einlassen kann. Immer mal wieder gibt es Frauen, die sich beruflich oder gesellschaftlich so unter Druck fühlen, dass sie sich dazu zunächst nicht in der Lage sehen.

Eine HET muss immer unter ärztlicher Kontrolle erfolgen. Risiken sind Thrombosen und die Leberbelastung; man findet auch eine erhöhte Rate an Brustkrebs. Die Gebärmutter-schleimhaut und die Eierstöcke sollten regelmäßig mit Ultraschall untersucht werden.

### ■ Kann eine homöopathische Behandlung eine Hormontherapie ersetzen?

Homöopathie kann nicht nur die HET ersetzen. Sie führt noch viel weiter. Die HET setzt den Körper ja nur einem

Hormonspiegel aus, der von Natur aus für diese Lebensphase nicht vorgesehen ist. Das kann man eine Zeit lang machen. Irgendwann muss die HET jedoch abgesetzt werden und spätestens dann findet sich eine Frau in der veränderten hormonellen Situation. Die HET schiebt das nur hinaus.

Mithilfe der Homöopathie können die Beschwerden analysiert, in den Arzneimittelbildern gespiegelt und oft sogar Lösungen für tiefer liegende Probleme gefunden werden. Die Homöopathie ist hier Begleitung bei wichtigen Entwicklungsschritten.

### ■ Hebt die Hormontherapie die Wirkung von homöopathischen Mitteln auf?

Nein, die HRT antidotiert nicht die Wirkung der Homöopathika. Man arbeitet ja auch homöopathisch unter der Einnahme von oralen Kontrazeptiva – also der Pille. Oder unter Antihypertensiva, die gegen Bluthochdruck eingesetzt werden. Die Einnahme von Hormonen verschleiert jedoch die Symptome und erschwert damit die homöopathische Arzneimittelfindung.

### ■ Welche anderen Maßnahmen empfehlen Sie Ihren Patientinnen während der Wechseljahre?

Wichtig ist ein geregelter Tag- und Nachtrhythmus, Ernährung mit frischen und selbst zubereiteten Lebensmitteln und viel Bewegung im Freien. Das Motto lautet: Weg von Fremdbestimmung – hin zu Selbstbestimmung. Werden Sie von der Gehetzten zur Lenkerin Ihres Lebens. Versuchen Sie, sich Wünsche zu erfüllen, die Sie schon immer realisieren wollten. Sich neue Aufgaben zu erschließen. Niemand hat nur eine Begabung oder ein Interesse. So manches Talent liegt brach, wartet auf Verwirklichung und kann zu einem erfüllten Leben führen. Das ist eine spezielle Chance, die die Wechseljahre bieten.

### ■ Welche Tipps haben Sie für die Partner von betroffenen Frauen?

Ich ermutige die Frauen, ihren Partnern die Veränderungen mitzuteilen, sei es die veränderte Belastbarkeit, das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, Gedanken, die kommen, Zweifel und Wünsche, das Erlebnis teilen, dass sich etwas ändert. Oft hilft das den Männern, auch bei sich mal hinzuschauen. Ansonsten hilft gemeinsam sporteln, Geduld und Verständnis. – Und sich ein Beispiel an der neuen Selbstbestimmung zu nehmen.

Das vollständige Interview finden Sie unter: [www.zeitschrift-homoeopathie.de](http://www.zeitschrift-homoeopathie.de) im Bereich > Dossier

# „Das Gefühl, ins Bodenlose zu fallen“

Beate V.\*, Jahrgang 1958, stellte sich im Januar 2013 zur Anamnese in der homöopathischen Arztpraxis vor. Sie sei mit 45 Jahren – also bereits vor zehn Jahren – „ganz plötzlich“ ins Klimakterium gekommen. Man hatte damals ein Haus gebaut. Das seien für sie drei Jahre lang nur Ärger gewesen. Und auf einmal blieb ihre Periode weg.

Zunächst war sie froh, da sie sehr schmerzhaft Blutungen hatte mit schlimmem Ziehen im Bauch, was bis in die Oberschenkel ausstrahlte. Vor den Perioden war sie jedes Mal „krank“, infektfällig, müde, verkrampft und deprimiert. Es war ihr übel mit flauem Magen, das wurde erst wieder „normal“ wenn die Blutung richtig geflossen ist.

Dann aber kamen Schlafstörungen. Lange konnte sie nicht einschlafen, wurde dann immer wieder nachts wach mit Herzrasen, fühlte sich „seelisch aufgebrochen“. Ihr war zum Weinen, obwohl kein Grund greifbar schien, hatte das „Gefühl, ins Bodenlose zu fallen“. So ging das alle ein bis zwei Stunden. Und morgens fühlte sie sich müde und überdreht, panisch. Nur Negatives kam hoch.

Es wurde Bluthochdruck diagnostiziert. Sie hatte Angst Auto zu fahren, weil ihr da schwindelig wurde. Im Gespräch führten die weitergesponnenen Gedanken zu Ängsten. – Ängsten vor Verlust? Nach und nach konkretisierten sich die Gedanken und Gefühle. Das Thema: Vor etwa 25 Jahren war sie zum zweiten Mal schwanger gewesen – ein vierjähriges gesundes Mädchen hatte sie zu dieser Zeit schon. In dieser zweiten Schwangerschaft hatte sie im vierten Monat eine Blinddarmentzündung, die operiert werden musste. Damit nicht genug: Sie musste im Krankenhaus bleiben. Irgendwas sei mit dem Kind nicht in Ordnung, genaue Auskunft bekam sie nicht, hatte für sich innerlich aber schon gewusst, dass dieses Kind – ein kleiner Junge – sterben muss. Insgesamt war sie in dieser Schwangerschaft drei Monate lang mit Unterbrechungen im Krankenhaus, bis man drei Wochen

vor dem Entbindungstermin einen Kaiserschnitt vornahm, um ein totes Kind zu holen. Es hatte ein die Nieren betreffendes rezessives Erbmerkmal, das mit dem Leben nicht vereinbar war. Dieses Ereignis hatte ihr den Boden unter den Füßen weggezogen, sie schien zu fallen ohne Ende, fühlte sich innerlich wie abgestorben, Körper und Seele getrennt. Geahnt zu haben, dass es so kommt, und doch nicht ausweichen zu können, war besonders schwierig. Kaum hatte sie sich vom Kaiserschnitt erholt, ging sie natürlich nach Hause zu ihrem Töchterchen, der gegenüber sie weder Schmerz noch Verlust erklären konnte. Sie schwieg die Schwangerschaft kurzer Hand tot. Und das Leben ging scheinbar normal weiter. Sie erhielt das homöopathische Arzneimittel Magnesium muriaticum in der Potenz C 200, worauf sie zunächst eine Erkältung hatte, zu dieser Zeit aber nachts durchschlafen konnte, auch wenn sie sich insgesamt sehr müde fühlte. Das nächtliche Herzrasen be-



schrieb sie als Kontrollverlust, berichtete über Atemnot beim Treppensteigen und Berggehen.

Nach der Wiederholung der homöopathischen Arznei berichtete sie, etwa jede zweite Nacht noch wegen ihrer Herzsymptomatik zu erwachen. Sie beschrieb es nun mehr als Enge, Beklemmung und als weniger bedrohlich. Nach einer weiteren Arzneimittelgabe hörte die behandelnde homöopathische Ärztin vier Monate lang nichts mehr von ihr. Bis sie sich zu einer Krebsvorsorge vorstellte und berichtete, sie sei zufrieden und ausgeglichen. „Ich bin endlich wieder normal belastbar und schlafe die meisten Nächte durch“, berichtete Beate. Auch ihr Blutdruck hatte sich mit 120/70 normalisiert.



\*Name von der Redaktion geändert