

Hydrotherapie bei Wechseljahresbeschwerden

Miriam Ortiz

Zusammenfassung

Die Hydrotherapie ist eine der 5 Säulen des Kneipp'schen Therapiekonzepts und eine hervorragende Möglichkeit, Wechseljahresbeschwerden sanft zu lindern. Die Anwendungen sind für die Patienten leicht zu erlernen und einfach umsetzbar. Bewährt haben sich Güsse, Waschungen und Bäder bei Symptomen wie Müdigkeit, Hitzewallungen, Schlafstörungen, sexueller Dysfunktion und urogenitalen Beschwerden. Lesen Sie hier, was in der Praxis zu beachten ist.

Menopause

Der Begriff Klimakterium dient, ähnlich wie „Wechseljahre“, oft als Oberbegriff für eine natürliche Lebensphase der Frau, die durch wesentliche hormonelle Veränderungen und damit verbundene körperliche und seelische Prozesse gekennzeichnet ist.

Erst 1 Jahr nach dem vollständigen Sistieren der Periode spricht man von der Menopause. Ursache ist die normalerweise altersbedingt abnehmende Funktion der Ovarien und der damit verbundene sinkende Spiegel der Sexualhormone Östrogen und Progesteron. Die spürbare hormonelle Umstellung im Klimakterium kann von einigen Monaten bis zu mehr als 10 Jahren dauern. Sie beginnt in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr. Es kommt dabei (bei nicht hysterektomierten) Frauen zunächst zu Zyklusunregelmäßigkeiten und schließlich zum Sistieren der monatlichen Menstruation.

Symptome der veränderten hormonellen Situation

In dieser Zeit können Symptome auftreten, die oft mit der veränderten hormonellen



Kneipp'sche Güsse können Wechseljahrsymptome auf sanfte Weise lindern. © Thomas Möller/TVG; nachgestellte Situation.

Situation in Zusammenhang gebracht werden. Dazu gehören typischerweise Hitzewallungen, aber auch depressive Verstimmungen, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Libidostörungen, Schlafstörungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden, Beschwerden im urogenitalen Bereich sowie Haut- und Schleimhauttrockenheit [3].

Im Einzelnen können die Symptome in einer solchen Intensität auftreten, dass die Betroffenen eine erhebliche Beeinträchtigung bis hin zur Arbeitsunfähigkeit bzw. zur Alltagsuntauglichkeit erfahren. Über die Ursache dieser sehr unterschiedlichen Symptome gibt es keinen klaren Konsens. Mittlerweile gibt es Hinweise, dass lediglich Hitzewallungen und vaginale Trockenheit im direkten Zusammenhang mit

der ovariellen Funktionsveränderung (retrospektiv erkennbar am Eintritt der Menopause) stehen [14]. Andere Symptome können ebenfalls im Zusammenhang mit organischen und nicht organischen Erkrankungen auftreten oder andere Altersstufen betreffen. Gerade im Bereich der psychovegetativen Syndrome gibt es eine Vielzahl von Faktoren, die die Beschwerdeinzidenz und -ausprägung beeinflussen können. Nicht zuletzt bestimmen auch zunehmende Komorbiditäten im Alter entscheidend das Vorhandensein vieler, immer wieder in Zusammenhang mit den Wechseljahren zitierten Beschwerden [16].

Sebastian Kneipp und die Hydrotherapie

Der schwäbische Pfarrer und Laienheiler Sebastian Kneipp (1821–1897) trug zur Popularität der Hydrotherapie in Deutschland und bis in den amerikanischen Raum hinein besonders bei. Die Hydrotherapie fand zu seiner Zeit als Therapieverfahren bereits Anwendung. Angeregt durch das Buch des Arztes und Mitbegründers der Hydrotherapie Johann Sigmund Hahn (1696–1773) „Unterricht von Krafft und Würckung des frischen Wassers...“ heilte Kneipp seine Tuberkulose durch regelmäßige Tauchbäder in der kalten Donau. Diese Erfahrung motivierte ihn zur intensiven Auseinandersetzung mit der Hydrotherapie.

Im Laufe der Jahre und mit zunehmender Erfahrung entwickelte er differenzierte Therapieschemata zu den unterschiedlichsten Indikationen. Aufgrund der zunehmenden Popularität seiner Person und seiner Behandlungserfolge erhielt er gewaltigen Patientenzulauf innerhalb des

Dominikanerklosters im schwäbischen Wörishofen, wo er als Beichtvater praktizierte. Von dort aus etablierte sich die Kneipp'sche Hydrotherapie schließlich dauerhaft als ein bis heute anerkanntes Heilverfahren [17].

Systematisierung zahlreicher Anwendungen

Kneipp hat die Systematisierung hydrotherapeutischer Anwendungen für nachfolgende Generationen von Therapeuten gefördert. Man unterscheidet noch heute in der Kneipp'schen Hydrotherapie über 100 verschiedene Wasseranwendungen, in Form von Waschungen, Güssen, Bädern, Wickeln, Dämpfen, Packungen und Übungen zur Krankheitsprävention, wie z.B. Wassertreten und Taulaufen, wobei neben den vorrangigen Kaltanwendungen auch Warmanwendungen eingesetzt werden.

Die Hydrotherapie ist eine der 5 ineinandergreifenden Einzelkomponenten des ganzheitlichen Therapiekonzepts nach Kneipp. Die 5 Säulen, bestehend aus Ordnungs-, Ernährungs-, Bewegungs-, Phyto- und Hydrotherapie wurden in ihrer Systematik so erst im 20. Jahrhundert formuliert. Die Hydrotherapie gehört zu den klassischen Naturheilverfahren und ist historisch gesehen sogar deren Basis [18].

Einfache und kostengünstige Therapeutika

Die Popularität der Kneipp'schen Methoden ist sicherlich nicht zuletzt ihrer guten Umsetzbarkeit geschuldet. Kneipp hatte sich explizit auf einfache und kostengünstige Therapeutika beschränkt. Wasser als natürliches Element, die wichtigsten und ungiftigen Kräuter (ca. 80) seiner unmittelbaren Umgebung, eine einfache Ernährung und der Glaube zu Gott schienen ihm die beste Medizin, gerade auch für die ärmere Bevölkerung, zu sein.

Kneipp'sche Hydrotherapie

Wasser ist als Element v.a. wegen seiner Eigenschaften als hervorragendes Lösungsmittel und aufgrund seiner hohen spezifischen Wärmekapazität und Leitfähigkeit vielseitig therapeutisch im Rahmen einer Reiztherapie nutzbar. Man unterscheidet grundsätzlich warme (36–38 °C) und kalte

(12–16 °C) hydrotherapeutische Anwendungen.

Warme Anwendungen wirken vagoton und damit blutdrucksenkend und muskelentspannend. In aller Regel folgt eine abschließende kalte Anwendung.

Kalte Anwendungen (z. B. Waschungen, Güsse, Bäder) sind kurzfristige, lokale Anwendungen, die nicht die gesamte Körpertemperatur verändern, sondern primär lokal über die periphere Gefäßregulation wirken [15]. Über reflektorische Mechanismen erfolgt die Reizbeantwortung nicht nur lokal, sondern auch z. B. an der gegenüberliegenden, nicht begossenen Extremität (konsensuelle Reaktion) oder beim Fußbad an der Nasenschleimhaut [2]. Nach Kaltreizen kommt es örtlich primär zur Vasokonstriktion. Nach Beendigung des Reizes tritt eine reaktive Hyperämie auf.

Reaktive Hyperämie

Der reaktiven Hyperämie kommt eine besondere therapeutische Bedeutung im Rahmen der Kneipp'schen Hydrotherapie zu, weil sie mit muskulärer Entspannung und subjektivem Wohlfühlgefühl einhergeht. Es kommt zur Be- oder Entlastung einzelner Kreislaufbezirke. Durch die Hyperämie werden jedoch auch lokale Stoffwechselprozesse angeregt. Jede Reaktion des Körpers auf Reize besteht aus einer primär aktivierenden und einer sekundär kompensierenden Reaktion. Bei regelmäßig wiederkehrenden Reizen kommt es frequenzabhängig über Gewöhnung zur Toleranzsteigerung des Organismus. Es kommt zu längerfristigen vegetativen und physiologischen Umstellungsprozessen, welche die Reizantwort ökonomisieren, regulieren und therapeutisch eine normalisierende Bedeutung haben.

Diesen Prozess bezeichnet man auch als Adaptation. Typischerweise braucht es mehrere Wochen bis zur Entwicklung eines stabilen Adaptats [7]. Als Folge von seriellen Kaltwasseranwendungen wird die Regulationsfähigkeit des Organismus bei Kältereizen gefördert [15]. So kommt es z. B. bei Winterschwimmern nach 3 Monaten, infolge einer Adaptation, zu einer deutlich erniedrigten Katecholaminausschüttung nach kurzen Kaltreizen und zur Erhöhung der Reizschwelle für das Kälte-

zittern [8]. Auch die reaktive Herzfrequenzerhöhung fällt nach seriellen Kaltwasserbädern, als Ausdruck einer geringeren sympathikotonen Reizbeantwortung, deutlich niedriger aus [4].

Therapeutische Bedeutung

Aufgrund der beschriebenen körperlichen Reaktionen auf kaltes Wasser hat die Kneipp'sche Hydrotherapie v.a. therapeutische Bedeutung, wo sich ein unmittelbarer Einfluss auf ein an der Reaktion beteiligtes Organsystem ausmachen lässt. Betroffen sind also besonders die wichtigen Stellglieder der Thermoregulation, das Blutgefäßsystem und das vegetative Nervensystem. Sieht man kaltes Wasser primär als Sympathikusreiz an und die therapeutische Relevanz in der Normalisierung des Vegetativums durch Adaptation, so fallen v.a. Erkrankungen und Syndrome, die mit einer erhöhten vegetativen Dysbalance einhergehen, in den therapeutischen Aufgabenbereich der Kneipp'schen Hydrotherapie. Dazu gehören neben Herzkreislauf-Erkrankungen wie Hypertonie auch Schlafstörungen, Unruhe und Nervosität.

Hydrotherapie beim menopausalen Syndrom

Auch beim menopausalen Syndrom können die genannten vegetativen Symptome eine Rolle spielen. Daher hat die Hydrotherapie nach Kneipp in der naturheilkundlichen Therapie des klimakterischen Syndroms seit Langem einen festen Platz und wird in etlichen Ratgebern wie auch in der Fachliteratur zum Thema empfohlen.

Dabei werden kurze kalte oder wechselwarme Anwendungen, wie Arm-, Knie- oder Gesichtsguss, genannt. Auch kalte Teilbäder und Waschungen können zur Behandlung eingesetzt werden. Für die balneologische Behandlung werden je nach Beschwerden Badezusätze, z.B. Lavendel, Melisse, Rosmarin, Heublumen und Schafgarbe, empfohlen.

Individuelle Dosierung der Reizstärke

Die Reizstärke der Kneipp'schen Anwendungen ist unterschiedlich und lässt sich daher individuell fein dosieren. Sie ist ab-

hängig von der Wassertemperatur, Art und Geschwindigkeit der Applikation, Reizort und Größe der behandelten Fläche. So stellen Waschungen, Güsse und Bäder von Körperteilen einen geringeren Reiz dar als Anwendungen, die den halben oder gesamten Körper betreffen. In der praktischen Anwendung findet die Arndt-Schulz-Regel Berücksichtigung, wonach kleine Reize die Lebensfunktionen entfachen, gut dosierte mittlere Reize kräftigen und fördern und übergroße Reize schaden. Im Rahmen einer Kneipp-Kur können Reizstärken über mehrere Wochen langsam gesteigert werden.

Die Reizbeantwortung ist neben Reizeigenschaften von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Konstitution (z.B. Fülle-Leere) und Gesundheitszustand abhängig. Aufgrund dieser Faktoren, dem Ziel der Behandlung und auch der Neigungen des Einzelnen kann eine Hydrotherapie immer individuell angepasst werden.

Sebastian Kneipp selbst äußerte sich zur Therapie menopausaler Beschwerden entsprechend seiner Zeit nicht, allerdings gibt er Empfehlungen zu Symptomen, die in diesem Zusammenhang auftreten können. So empfiehlt er bspw. bei Schlaflosigkeit und „Nervenleiden“ Anwendungen, wie „den Spanischen Mantel, Kopfdampf, Oberguss, Knieguss, kurze Wickel und Ganzkörperwaschungen, neben regelmäßiger, ermüdender Bewegung“ [9].

Praktische Empfehlungen

Aufklärung und Schulung der Patientinnen

Viele Kneipp-Anwendungen sind leicht zu erlernen. Es empfiehlt sich jedoch, interessierte Frauen vor der ersten Anwendung hinsichtlich der Durchführung zu schulen: Sie sollten dabei über die Regeln zur Anwendung Kneipp'scher Maßnahmen, die dafür benötigte Zeit und das notwendige Material aufgeklärt werden. Außerdem ist es wichtig, gemeinsam mit der Patientin über die Implementierung der Anwendungen in den Alltag zu sprechen, da die regelmäßige Durchführung der Anwendungen für den Therapieerfolg wichtig ist.

Integration in den Alltag

Der Therapieerfolg stellt sich zumeist erst nach einer Zeit von 5–8 Wochen ein. Das bedeutet, dass die Patientin der Kneipp-Anwendung einen festen Platz im Alltag geben sollte (z.B. morgens als Abschluss der Morgentoilette oder zum Abschluss der warmen Dusche, nach der Arbeit am Nachmittag oder Abend). Pro Tag sollten mindestens 2 Anwendungen im Abstand von mindestens 1–2 Stunden durchgeführt werden.

Die wichtigsten Regeln

Die wichtigsten Regeln für die Durchführung der Kneipp-Therapie sind im Folgenden noch einmal kurz dargestellt:

- Die Wassertemperatur beträgt für kalte Anwendungen höchstens 18 °C, für warme Anwendungen 36–38 °C.
- Der Wasserstrahl sollte für Flachgüsse nur wenig Druck haben und einem ¾ Zoll entsprechen.
- Die Anwendungen sollten nicht in kalten oder zugigen Räumen durchgeführt werden.
- Kalte Anwendungen sollten nicht an einem kalten Körper/kalten Körperteilen durchgeführt werden.
- Wirkungsverstärkend ist statt Abtrocknen das Abstreifen des Wassers nach der Anwendung.
- Innerhalb von 15–20 min nach der Kaltwasseranwendung sollte die vollständige Wiedererwärmung des Körpers eintreten, ggf. kann diese auch durch Bettruhe unter warmer Decke, Kleidung (z.B. Strümpfe) oder Bewegung gefördert werden.
- Unmittelbar vor oder nach dem Essen sollten keine Anwendungen durchgeführt werden.
- Nikotin, Koffein und Alkohol beeinflussen die Gefäßreaktion und sollten daher zeitnah der Anwendung vermieden werden.

Während der Menstruation kann die Verträglichkeit der Anwendungen v.a. am Unterkörper verändert sein.

Die Dauer einer kalten Anwendung kann individuell unterschiedlich gehandhabt werden, je nach gewünschter Reizintensität. Eine bläuliche Hautverfärbung, muskuläre Krämpfe, Frieren, Schmerzen

und Kreislaufbeschwerden sollten jedoch vermieden werden.

Durchführung der Güsse

Zur Durchführung der Güsse benötigt man ein im Handel erhältliches Kneipp'sches Gussrohr oder einen Gartenschlauch mit ¾ Zoll, für die Waschungen ein Leinen- oder Baumwolltuch. Arm-, Fuß- und Sitzbadewannen können neben herkömmlichen Badewannen und Waschbecken genutzt werden.

Bewährte Güsse

Besonders bewährt haben sich in der Praxis die kleinen kalten oder auch wechselwarmen Teilgüsse der Extremitäten.

Bei wechselwarmen Anwendungen beginnt man zunächst mit einem warmen Guss und wechselt dann zu kaltem Wasser, nach Wiederholung wird der Guss mit kaltem Wasser abgeschlossen. Die kleinen Güsse sind einfach zu erlernen, schnell durchführbar und somit gut in den Alltag zu integrieren.

Gesichtsguss bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

Sehr beliebt ist der Gesichtsguss bei Müdigkeit und Konzentrationsstörungen.

- das Gesicht von rechts unterhalb der Schläfe über die Stirn bis zur linken Schläfe langsam umkreisen;
- anschließend den Strahl in Querstrichen mehrmals über die Stirn führen;
- dann von der rechten Schläfe in Längsstrichen bis zum Kinn fortschreitend das ganze Gesicht begießen;
- den Guss mit einer ovalen Begießung des Gesichts beenden (● Abb. 1).

Nach dem Guss wird das Gesicht nur leicht abgetrocknet oder abgetupft. Der Gesichtsguss fördert die Durchblutung des Gesichts, mitunter kommt es vorübergehend zu einer starken Gesichtsrötung.

Arm-guss bei Hitzewallungen

Ebenfalls erfrischend und zur Unterbrechung von Hitzewallungen kann der Arm-guss empfohlen werden.

- rechts beginnend den Strahl von der rechten Kleinfingerseite über den

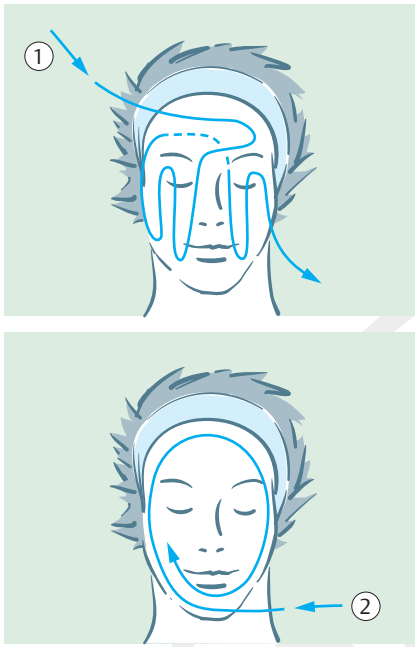


Abb. 1 Gussführung beim Gesichtsguss. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

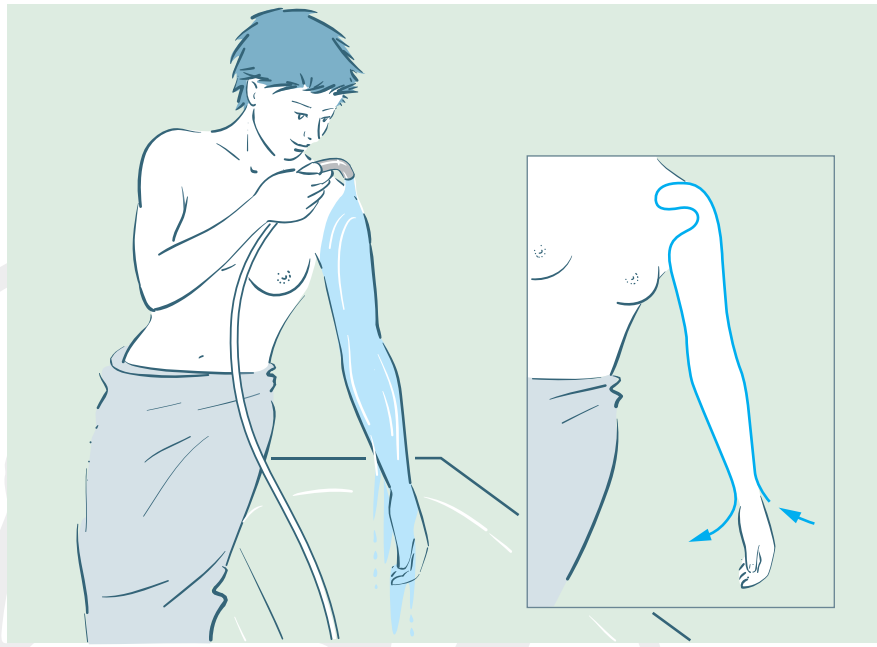


Abb. 2 Gussführung beim Armguss. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

Handrücken langsam aufwärts über den Arm bis zur Schulter führen;

- von der Schulter aus den weichen Wasserstrahl etwa 10 s mantelartig über den Arm abfließen lassen und ihn anschließend abwärts bis zum Daumen führen;
- den linken Arm in gleicher Weise behandeln;
- zum Abschluss die linke und rechte Handfläche begießen (♣ Abb. 2).

Die Anwendung kann anschließend wiederholt werden.

Knie- und Schenkelguss

Knie- und Schenkelguss wirken anregend auf die Durchblutung der Beine und (indirekt) der Beckenregion.

- beide Güsse beginnen am rechten Vorfuß seitlich;
- von da aus den Strahl zur Ferse und anschließend langsam an der Außenseite der Wade hinauf bis eine Handbreit über die Kniekehle beim Knieguss oder bis zum Beckenkamm beim Schenkelguss führen;
- von dort aus den Wasserstrahl 5–10 s über die Rückseite des Beines abfließen lassen;

den Wasserstrahl dann an der Innenseite wieder hinunter bis zur Ferse und zum Vorfuß herabführen;

- die Anwendung am linken Bein wiederholen.

Dann wird der Guss an beiden Beinen für die Vorderseiten wiederholt (♣ Abb. 3). Abschließend wird zuerst die rechte, dann die linke Fußsohle begossen.

Waschungen

Die Waschungen sind in ihrer Reizwirkung schwächer als Güsse.

Oberkörperwaschung bei Durchschlafstörungen durch Hitzewallungen

Bei durch Hitzewallungen bedingten Durchschlafstörungen stellt die Oberkörperwaschung eine einfache und vom Bett aus durchführbare Anwendung dar.

- ein Leinen- oder Baumwolltuch in kaltes Wasser eintauchen und kurz auswringen;
- während der Waschung das Tuch immer wieder ins kalte Wasser eintauchen oder Stück für Stück entfalten, sodass es permanent feucht bleibt und

der Oberkörper von einem gleichmäßigen Flüssigkeitsfilm überzogen werden kann (♣ Abb. 4);

- bei der Waschung die Haut möglichst wenig reiben;
- vom Handrücken des rechten Armes das Tuch aufwärts bis zur Schulter führen, dann auf der Innenseite des Armes zurück und wieder aufwärts bis zur Achselhöhle;
- es folgt die Waschung von Brust, Bauch und den Seiten des Rumpfes in 4 bis 5 großen Strichen;
- dann den linken Arm entsprechend behandeln und schließlich den Rücken mit dem auseinander gefalteten Waschtuch in großen Längsstrichen waschen (♣ Abb. 5);

Anschließend hüllt man sich in Bademantel oder Handtücher und legt sich zur Wiedererwärmung unter die warme Bettdecke.

Balneologische Anwendungen

Auch balneologische Anwendungen können bei menopausalen Beschwerden eingesetzt werden.

Gegenanzeigen für kalte Anwendungen

Untere Extremitäten

- Harnwegsentzündungen und Reizblase sind Gegenanzeigen für kalte Anwendungen der unteren Extremitäten.
- Bei Arthrosen kann es durch Kälte zu Schmerzen kommen.

Obere Extremitäten

- Kalte Anwendungen an der oberen Extremität können das Herz-Kreislauf-System belasten und empfehlen sich nicht bei pektanginösen Beschwerden.
- Bei Frauen in der Perimenopause (± 1 Jahr um die letzte Periode) mit intensiver Symptomatik kommt es in Einzelfällen auch zur Verstärkung der Symptomatik. Hier sollte ein anderes therapeutisches Verfahren gewählt werden.

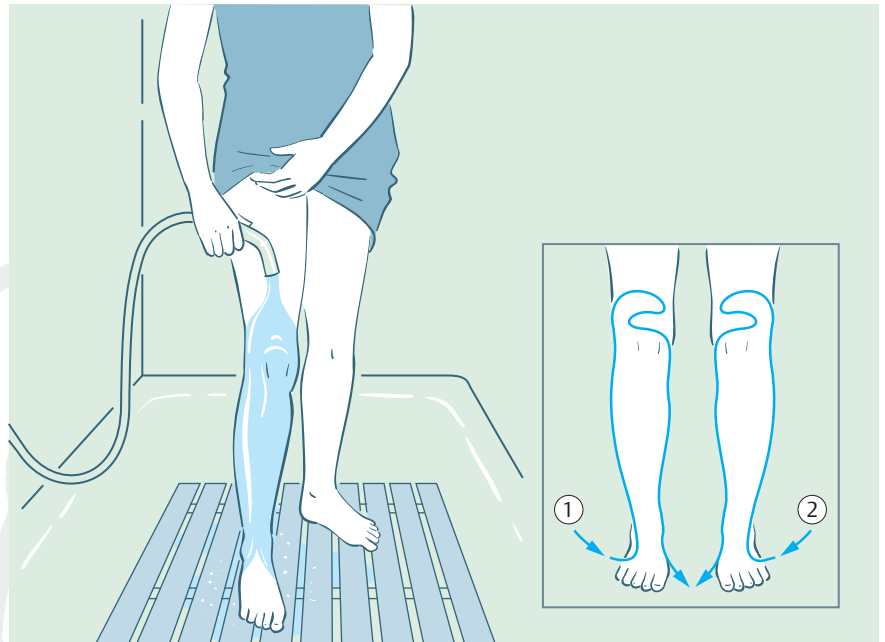


Abb. 3 Gussführung beim Knieguss. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

Wechselwarmes oder warmes Sitzbad

Das wechselwarme oder warme Sitzbad z.B. steigert die Durchblutung des Unterleibs. Je nach vorliegenden Beschwerden kann es bei sexueller Dysfunktion [1] und Senkungsbeschwerden [6] eingesetzt werden.

- Für das Wechselsitzbad werden 2 Sitzbadewannen benötigt.
- Nach ca. 5–10 min im warmen Wasser wechselt man für ca. 10 s in die kalte Wanne und wiederholt die Anwendung.
- Danach werden 30 min Bettruhe empfohlen.
- Ein warmes Sitzbad sollte mit einem kalten Knie- oder Schenkelguss beendet werden.

Steht keine Sitzbadewanne zur Verfügung, so kann man auch mithilfe eines Schemels in der Badewanne die Beine außerhalb des Wassers hochlagern (👉 Abb. 6).

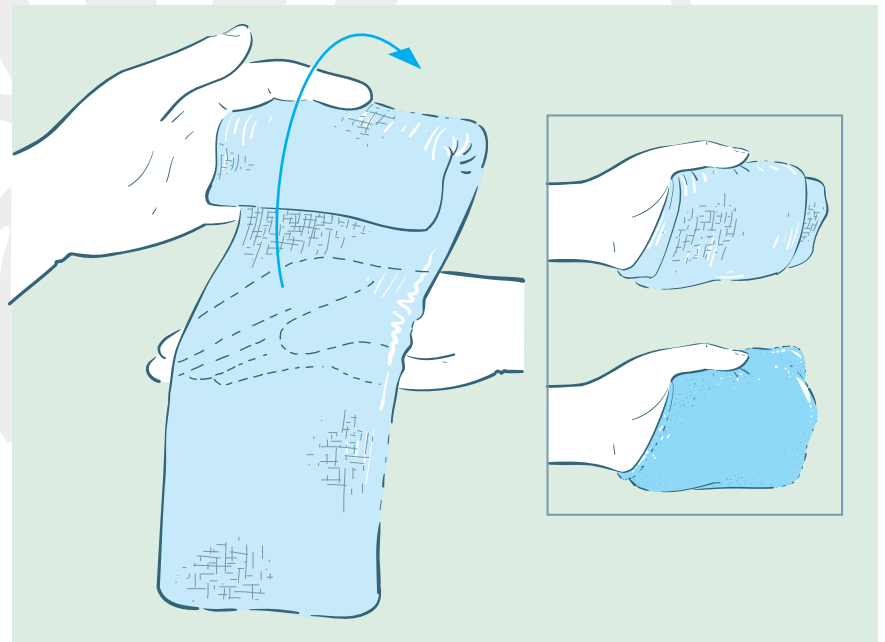


Abb. 4 Entfalten des Waschtuchs bei der Oberkörperwaschung. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

Komplexes Therapiekonzept nach Kneipp

In der naturheilkundlichen Therapie nach Kneipp stehen im Sinne eines komplexen Therapiekonzepts Elemente aus Hydrotherapie, Phytotherapie, Ordnungsthera-

pie, Bewegung und Ernährung als Verfahren ergänzend nebeneinander.

Phytotherapie

Phytotherapeutisch empfiehlt man bei ausgeprägten Beschwerden Extrakte aus der Wurzel von *Cimicifuga racemosa*

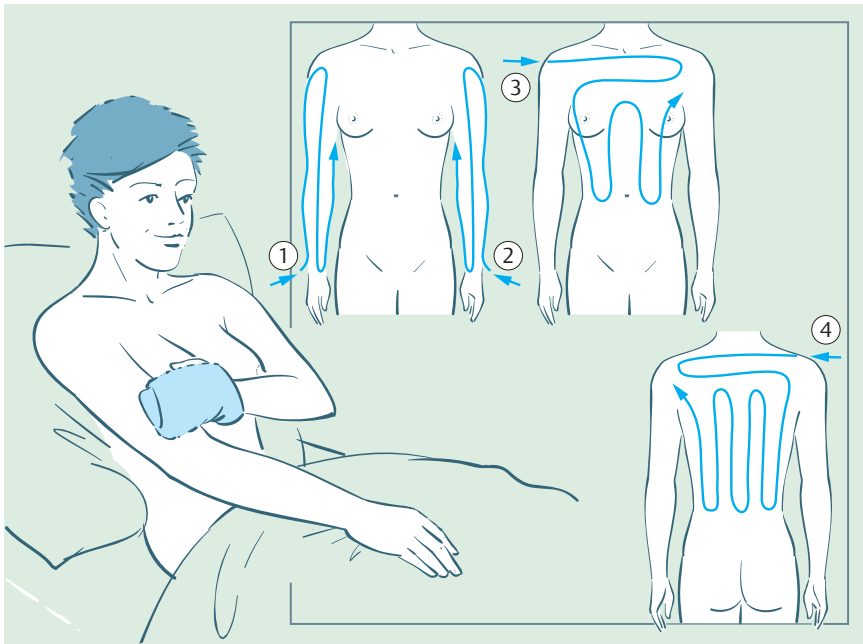


Abb. 5 Oberkörperwaschung bei durch Hitze bedingten Schlafstörungen. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

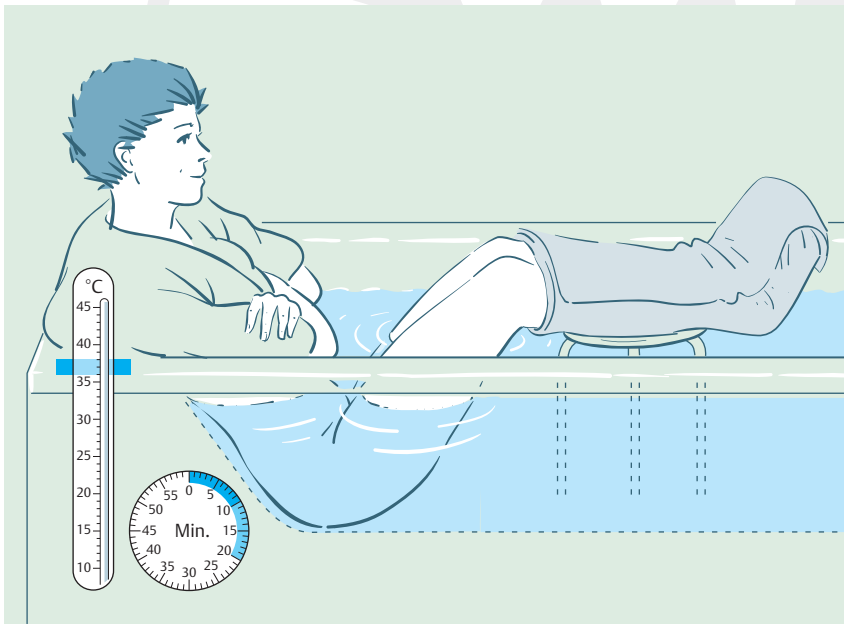


Abb. 6 Das Sitzbad kann auch in der Badewanne durchgeführt werden. © Friedrich Hartmann; Aus: Bachmann R, Schleinkofer G. Natürlich gesund mit Kneipp. Trias 2003.

(Traubensilberkerze). Sie sind in aller Regel bis auf leichte Magen-Darm-Beschwerden gut verträglich. In Einzelfällen wurde Hepatotoxizität berichtet. Vor allem bei bereits bestehenden Leberfunktionsstörungen sollte dies berücksichtigt werden.

Phytoestrogenhaltige Präparate z. B. aus Soja oder Rotklee werden hinsichtlich ihrer Effektivität bei der Behandlung von

Hitzewallungen nicht einheitlich beurteilt, sodass momentan keine klare Therapieempfehlung gegeben werden kann [5, 14]. Zu berücksichtigen bleibt auch die unklare Sicherheit der oft hoch dosierten Phytoestrogenprodukte in Bezug auf Langzeiteffekte und Risiken, wie z. B. eine mögliche Steigerung des Brustkrebsrisikos gerade bei postmenopausalen Frauen oder die

Auswirkungen auf hormonsensible Mammarkarzinome [12].

Weitere Phytotherapeutika, die im Zusammenhang mit menopausalen Beschwerden zum Einsatz kommen können, **Refreshers S. 30.**

Entspannungsverfahren

Auch Entspannungsverfahren können eine sinnvolle Therapiekomponente darstellen. Neben den Klassikern wie progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und autogenes Training empfiehlt sich hier auch die Atemtherapie [13]. Die möglichen positiven Auswirkungen von Meditation und Yoga auf Hypertonus, Schlafstörungen und Unruhezustände sind bekannt und können daher ebenfalls zur Therapie dieser Symptome herangezogen werden.

Körperliche Aktivität

Die Bedeutung von regelmäßiger körperlicher Aktivität in den Wechseljahren zur Prävention oder Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht und Osteoporose ist zusätzlich ein wichtiger Aspekt [11].

Ernährung

Gerade während der Menopause sollte im Hinblick auf Osteoporose die Ernährung vitamin- und mineralstoffreich sein. Für eine mit Phytoestrogenen angereicherte Diät gibt es zurzeit auf Studienbasis keine klare Empfehlung. In einzelnen Studien werden deutliche Benefits beschrieben [10]. Zur Beurteilung der Sicherheit einer langfristigen sojareichen Diät fehlen allerdings Studiendaten.

Die Art der Therapieempfehlungen und -kombinationen erfolgt immer individualisiert, daher steht am Anfang jeder Therapie die sorgfältige Anamnese und die Erarbeitung von Therapiekonzepten gemeinsam mit der ratsuchenden Patientin unter Berücksichtigung des Beschwerdebilds und der Möglichkeiten der Bereitschaft zur Selbstaktivierung.

Interessenkonflikt: Die Autorin erklärt, dass keine wirtschaftlichen oder persönlichen Verbindungen bestehen.

Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1271093>

Literatur

- [1] **Birmanns J.** Gesundheit aus einem Guss. Lahnstein: EMU; 2006
- [2] **Blaurock J.** Durchblutungsänderungen von Haut und Nasenschleimhaut durch Konditionierung mittels verschiedener gewohnheitsmäßiger hydrotherapeutischer Maßnahmen [Dissertation]. Berlin: Humboldt-Universität zu Berlin, Medizinische Fakultät – Universitätsklinikum Charité; 2006
- [3] **Braendle W.** Endokrinologie des Klimakteriums und der Postmenopause. In: Braendle W. Das Klimakterium. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft; 2005: 1–2
- [4] **Brenke R, Plew H, Warnke C-K.** Auswirkungen einer Serie von Kaltwasserbädern auf die vegetative Herznervensteuerung des Menschen. Z Physiother 1982; 34: 177–180
- [5] **Carroll DG.** Nonhormonal therapies for hot flashes in menopause. Am Fam Physician 2006; 73: 457–464
- [6] **Fehrenbach M.** Mein Testament von Sebastian Kneipp. Ergänzt mit den neuesten Kenntnissen zu Kneipp heute von Dr. med. M. Fehrenbach. Bad Wörishofen: Kneipp Verlag; 1997
- [7] **Hildebrandt G, Gutenbrunner C.** Über adaptive Normalisierung. Forsch Komplementärmed 1996; 3: 236–243
- [8] **Huttunen P, Rintamäki H, Hirvonen J.** Effect of regular winter swimming on the activity of the sympathoadrenal system before and after a single cold water immersion. Int J Circumpolar Health 2001; 60: 400–406
- [9] **Kneipp S.** Meine Wasserkur. 49. Aufl. Kempten (Bayern): Verlag der Jos. Kösel'schen Buchhandlung; 1894
- [10] **Kronenberg F, Fugh-Berman A.** Complementary and alternative medicine for menopausal symptoms: a review of randomized, controlled trials. Ann Intern Med 2002; 137: 805–813
- [11] **McMillan TL, Mark S.** Complementary and alternative medicine and physical activity for menopausal symptoms. J Am Med Womens Assoc 2004; 59: 270–277
- [12] **Messina M, McCaskill-Stevens W, Lampe JW.** Addressing the soy and breast cancer relationship: review, commentary, and workshop proceedings. J Natl Cancer Inst 2006; 98: 1275–1284
- [13] **Nedrow A, Miller J, Walker M et al.** Complementary and alternative therapies for the management of menopause-related symptoms: a systematic review. Arch Intern Med 2006; 166: 1453–1465
- [14] **Nelson HD, Haney E, Humphrey L et al.** Management of menopause related symptoms, Summary. Evidence Report/Technology Assessment No. 120. AHRQ Publication No. 05-E016-1. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality; 2005: 11–34
- [15] **Schnizer W, Gehrke A, Drexel H et al.** Physiologische Grundlagen der Hydrotherapie und Bäderheilkunde. In: Brüggemann W, Hrsg. Kneipptherapie. Berlin: Springer; 1986: 62–69
- [16] **Schwarz S, Völzke H, Alte D et al.** Menopause and determinants of quality of life in women at midlife and beyond: the study of health in pomerania (SHIP). Menopause 2007; 14: 123–134
- [17] **Uehleke B.** Bad Wörishofen und Sebastian Kneipp vor 100 Jahren. Würzburger medizin-historische Mitteilungen 1996; 14: 441–447
- [18] **Uehleke B.** Hydrotherapie – das Rückgrat der Naturheilkunde. (CME zertifiziert von der Ärztekammer Westfalen-Lippe). Naturamed 2007; 22: 2–14

Zum Weiterlesen

Bachmann RM, Schleinkofer GM. Natürlich gesund mit Kneipp. 4. Aufl. Stuttgart: Trias; 2006



Dr. med. Miriam Ortiz, M.D.

Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsmedizin
Charité Universitätsmedizin Berlin
Luisenstraße 57
10117 Berlin
miriam.ortiz@charite.de
www.charite.de/cam/

Miriam Ortiz ist Fachärztin für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Naturheilkunde und Akupunktur; 2004–2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin und Stationsärztin/Ambulanztätigkeit Abt. Naturheilkunde und Integrative Medizin der Charité, Immanuel Krankenhaus Berlin, seit 2008 wissenschaftliche Mitarbeiterin und ärztliche Tätigkeit in der CHAMP-Ambulanz am Institut für Sozialmedizin, Epidemiologie und Gesundheitsmedizin, Charité – Universitätsmedizin Berlin