

Fragen an die Fachstelle appella

Interview mit Martina Engelen
Hebamme und Cranio Sacral-Therapeutin

Fragen an die Fachstelle appella

Die appella Telefon- und Online-Beratung ist seit 1993 als unabhängiger und konfessionell neutraler Verein konstituiert. Die Fachberatung gibt Auskunft rund um die Themen Verhütung, Schwangerschaft, ungewollte Schwangerschaft, Pränataldiagnostik, Wechseljahre und Menopause. Die appella möchte vor allem auch diejenigen Frauen erreichen, die nach dem Besuch bei einer Ärztin oder einem Arzt noch Fragen haben, mit denen sie sich bisweilen allein gelassen fühlen. Im Zentrum steht immer die Aufklärung der AnruferInnen. Das appella Team unterstützt im Gespräch das Empfinden und das Selbstbewusstsein der Frau und vergrössert damit ihre Eigenverantwortlichkeit.

Die Fachberatung hat sich freundlicherweise zur Verfügung gestellt, der *atemzeit* ein Interview zu geben. Frau Martina Engelen, Hebamme, Cranio Sacral-therapeutin und Mitarbeiterin im Beratungsteam der appella, beantwortet unsere zentralen Fragen:

An welchen grundsätzlichen und häufigsten Veränderungen leiden Frauen am meisten in den Wechseljahren?

Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen sind die häufigsten Symptome in den Wechseljahren.

Welche Massnahmen werden bei Depressionen in den Wechseljahren empfohlen?

Es ist sinnvoll zwischen Stimmungsschwankung und Depression zu unterscheiden. Eine Depression muss nicht unbedingt mit den Wechseljahren zusammenhängen. Die Wechseljahre darf man nicht isoliert betrachten und nicht trennen von der jeweiligen Lebensgeschichte der Frau. Wenn eine Frau während oder nach den Wechseljahren an einer Depression leidet, so hat sie wahrscheinlich auch schon vor den Wechseljahren an Depressionen gelitten. Bei Stimmungsschwankungen, die in den Wechseljahren auftreten können, empfehlen wir etwas, das keine Nebenwirkungen aufweist: Zum Beispiel Bewegung in der Natur bei Tageslicht.

Frauen sind unsicher, ob eine Hormonsubstitution gut ist oder nicht. Die einen Studien sprechen dafür, andere vehement dagegen. Wie kann frau wissen, ob sie sich dafür oder dagegen entscheiden soll?

Die Studienlage ist mittlerweile eindeutig: so wenig Hormone wie möglich aufgrund der Nebenwirkungen! Das ist nicht mehr eine Diskussion, sondern gesicherte Erkenntnis. appella empfiehlt Hormone generell nicht, ausser frau weiss sich überhaupt nicht anders zu helfen.

Es gibt keine wissenschaftliche Beweise, dass die Hormonunterstützung einem Alterungsprozess entgegenwirkt oder die Lebensqualität tatsächlich verbessert. Trotzdem sind dies häufige Argumente bei GynäkologInnen in der Praxis. Warum will man frau mit solchen Argumenten «ködern»?

Gute Frage! Es ist ein grosses Geschäft. Dazu kommt: wenn man Frauen von der Pubertät bis ins hohe Alter weismacht, dass sie das «Frau-sein» nicht ohne medizinische Begleitung überstehen, dann kann man Frauen damit auch überzeugen. Gynäkologen glauben zum Teil noch an die gängigen Versprechungen der Hormone. Sie nehmen sich im hektischen Praxisbetriebe oft nicht die Zeit, die Frauen für eine gründliche Beratung benötigen und sehen ihnen kaum fünf Minuten in die Augen. Es ist immer noch viel einfacher, einen Rezeptblock in die Hand zu nehmen.

Wann ist eine Hormonsubstitution angezeigt?

Bei massiven Wechseljahrbeschwerden, welche die Lebensqualität der Frau stark beeinträchtigen, kann eine zeitlich beschränkte Einnahme von Hormonen – möglichst nicht länger als zwei Jahre – sinnvoll sein. Die appella versucht, den Frauen klar zu machen, dass die Zeit der Wechseljahre ein natürlicher Prozess ist und kein pathologischer. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich auf ein neues verändertes Gleichgewicht einzustellen. Als Hebamme und Cranio Sacraltherapeutin habe ich gelernt, Männer entgiften über die Muskulatur und Frauen entgiften über die Menstruation. Wenn sie das nicht mehr über die Menstruation tun können, entgiften sie, indem sie die Wahrheit sagen und ihre eigene Wahrheit leben.

Ist frau ohne Hormonsubstitution tatsächlich vermehrt dem Risiko von Herzerkrankungen, Osteoporose oder Libidoverlust u. a. ausgesetzt oder ist es übertriebene Angstmacherei aus der Medizin?

All das ist keine Folge der Wechseljahre, sondern unserer westlichen Lebensweise. Eine grosse Studie über die Hormoneinnahme musste aus ethischen Gründen abgebrochen werden. Man wollte herausfinden, ob die genannten Erkrankungen während oder nach den Wechseljahren tatsächlich zunehmen und das war nicht der Fall, im Gegenteil, es wurden Erkrankungen durch die Hormoneinnahme festgestellt.

Wenn frau auf Hormonbehandlungen und Alternativen aus der Pflanzenheilkunde verzichten will, aber an auffälligen Beschwerden leidet, was kann sie im Alltag selber tun, um diese zu mindern?

Sie kann ganz viel über die Ernährung tun, auf eine gesunde Ernährung achten und vor allem, auf Kaffee, Zucker und Weissmehl verzichten. Das hat einen positiven Einfluss auf das Beschwerdebild.

Frauen sind viel mehr ins medizinische Netz eingebunden als Männer. Vorsorge, Therapien und Nachsorge zu jedem Thema: zuviel des Guten oder gerechtfertigt?

Sie sagen das richtig, Frauen sind tatsächlich von Anfang an gut begleitet. Man kann aber auch sagen, es wird den Frauen beigebracht, dass es einen Spezialisten geben muss, um mit dem Körper umzugehen. Es gibt keinen Männerarzt! Aber es gibt einen Frauenarzt. Es ist sehr fragwürdig, körperliche Entwicklung und Sexualität in ein medizinisches Schema zu pressen. Ein Mediziner ist ja eigentlich per se dazu da, pathologische Zustände zu behandeln. Und es zeigt sich leider immer mehr, dass Mediziner zu den eigentlich «normalen Lebensumständen» zugezogen werden. Also zu Vorgängen, die mit dem gesunden Menschenverstand betrachtet werden könnten. Die Medizin ist auf kranke Menschen ausgerichtet und die gibt nun Antwort auf natürliche Vorgänge; das kann manchmal leider zu Missverständnissen führen.

Gibt es Hilfe aus der Komplementärtherapie und der Naturheilkunde?

Unbedingt! Es gibt sehr gute Hilfe in der Komplementärtherapie. Ich selber liebe es, mit Craniosacral-Therapie zu behandeln. Es hilft natürlich auch die Akupunktur, die Homöopathie und so weiter. All das sind Methoden, mit denen frau sich die Übergänge sicherlich erleichtern kann. Auch die Cimicifuga-Präparate sind gut wirksam.

Wenn eine Frau trotz Sport, gesunder Ernährung und bewusstem Umgang mit sich selber, an ihren Beschwerden leidet, kann die Hilfe aus der Natur ihren

Beitrag leisten. Bei Stimmungsschwankungen, vor allem jetzt in der kommenden dunklen Jahreszeit, kann ein Johanniskrautpräparat sehr gut empfohlen werden. Bei Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen habe ich sehr gute Erfahrungen mit der Einnahme von Tryptophan gemacht, einer Aminosäure, aus der unser Körper anschliessend Serotonin herstellt.

Was ist von einer sojareichen Ernährung zu halten?

Es gibt keine Studien, die die positive Wirkung von Soja beweisen und Allergien auf Soja haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Man weiss auch nicht genau, ob es stimmt, dass asiatische Frauen weniger oder gar nicht an Wechseljahrsbeschwerden leiden.

Wir danken Martina Engelen herzlich für Ihre Zeit und ihre spannenden Antworten!

Kontakt:

appella
8026 Zürich
www.appella.ch

Martina Engelen
Trottenstr. 7a, 5408 Ennetbaden
martinaengelen@gmail.com

Supervision für Atem- und KomplementärtherapeutInnen

Gruppensupervision in Bern (Nähe HB)

20. Juni und 21. November 2012, 13.15 bis 17.15 Uhr

Die Nachmittage können einzeln besucht werden.

Einzelcoaching in Spiez

Reflexion, Vertiefung und Weiterentwicklung

Agnes Schweizer (beim AFS als Supervisorin anerkannt)
Komplementärtherapeutin OdA KTTC, dipl. Erwachsenenbildnerin HF
General-Guisanstrasse 11, 3700 Spiez, Tel. 031 819 12 19
www.infobbb.ch, agnes.schweizer@infobbb.ch