

HALLO  
LEBENSMITTE

# WECHSELJAHRE und

*Gelenkschmerzen*



**Karin Ineichen**

Expertin für LebensWert  
und ein gesundes Innen

# "Hallo Lebensmitte, wollen wir Freundinnen sein?"



Meine eigene Erfahrung mit der Lebensmitte plus die Tatsache, dass ganz viele Frauen mit ihren Fragen alleine da stehen, hat mich dazu bewegt, mich dem Thema Wechseljahre zu widmen.

Nicht immer fällt es leicht, den Sinn der Wechseljahre zu erkennen. Insbesondere dann nicht, wenn dich Schmerzen und Unwohlsein plagen.

Die Lebensmitte ist dazu da, um Bilanz zu ziehen - und sie legt frei, was vielleicht im Argen liegt.

Ich bin der Meinung, wir Frauen tun uns selber einen riesigen Gefallen, wenn wir uns mit diesen Jahren versöhnen.

*Viel Freude beim Lesen  
deine Karin*

# Schwungvoll aus dem Bett steigen und schmerzfrei durchstarten war gestern?



Abgesehen von morgendlicher Gelenksteife berichten mir Frauen des Öfteren über Gelenk- und Gliederschmerzen, Schwellungen von einzelnen Gelenken und undefinierbare Knochen-, Sehnen- oder Muskelschmerzen am ganzen Körper.

Doch wie stehen diese im Zusammenhang mit den Wechseljahren?

Gehen wir der Sache etwas auf den Grund.

## Aus meiner Sicht und Erfahrung, liegt dies an folgenden zwei Hauptursachen.

- ✓ An einem (zu) niedrigen Östrogenspiegel
- ✓ An einer Übersäuerung des Körpers.

### DIE LIEBEN HORMONE!

Östrogene (vor allem das Schleimhauthormon Östriol), sind maßgeblich daran beteiligt, wie viel Flüssigkeit der Körper speichert, also wie gut die Schleimhäute versorgt werden.

Resultat einer Unterversorgung sind generell trockene Haut und trockene Schleimhäute. Mögliche Folgen sind Scheidentrockenheit, juckende Ohren, dünne und trockene Haare und Kopfhaut, juckende Augen und Nase, Mundtrockenheit, trockene und anfällige Atemwege/ Bronchien. Auch Harnwege verlieren durch den Flüssigkeits-

mangel an Widerstandskraft gegen Entzündungen.

Diese Aufzählung soll nicht etwa aufschrecken, was noch alles auf dich zu kommen könnte, sondern im besten Fall die Augen öffnen, falls du eines dieser Symptome hast, und du und/oder dein Arzt es nicht zuordnen können.

Mir ging es jedenfalls so. Ich hatte vor ein paar Jahren chronische Blasenentzündung und habe einige Antibiotikakuren und Termine beim Urologen hinter mich gebracht – mit vielen Nebenwirkungen und ohne Erfolg. Inzwischen weiss ich es besser.

Aber zurück zu den Gelenkschmerzen.

Wir vergessen – oder wissen es schlicht nicht – dass durch dieses «Austrocknen» auch die Gelenk-Innenhäute, Gelenk-Kapseln, Knorpelschichten, Sehnen und Sehnenscheiden betroffen sind.



## VON DER UNTERVERSORGUNG ZUM SCHMERZ

Dafür benötigt es an dieser Stelle ein klein wenig Anatomie für ein besseres Verständnis. Gelenke werden von verschiedenen Bindegewebsstrukturen umgeben. Diese Strukturen werden von Bändern und Sehnen stabilisiert und geschützt. **Lässt deren Elastizität durch Trockenheit nach, kann dies zu den erwähnten morgendlichen «Anlaufschwierigkeiten» führen.**

Jedes Gelenk wird zudem von einer Kapsel gefüllt mit kollagenem Bindegewebe, Hyaluronsäure, Schleimstoffen und Wasser umhüllt – und damit sie nicht aufeinander reiben, mit einer Knorpelschicht überzogen. **«Trockene Gelenke» haben eine veränderte Gewebestruktur und werden in der Folge angreifbar für Entzündungen.**

Der Knorpel selbst enthält keine Blutgefäße. Er ist von der Versorgung durch die Knorpelhaut und der Gelenksflüssigkeit abhängig. Ist diese nicht ausreichend gegeben, wird er anfällig für Abnutzung, da die natürliche Pufferung nicht mehr ausreichend gegeben ist.

**Da Knorpel an sich jedoch keine Nervenzellen enthalten, bemerken wir allfällige Schäden meist erst dann, wenn die Gelenke knacken, unbeweglich werden, entzündet oder geschwollen sind und auf umliegende Nerven drücken.**

Bleibt dies langfristig unbehandelt kann tatsächlich eine Arthrose begünstigt werden. Möglich ist auch, dass bereits eine leichte Arthrose bestand, und diese durch den Rückzug der Hormone verstärkt wird.



Auch bei Sehnenscheidenentzündungen, einem Karpaltunnelsyndrom oder einem «Schnappfinger», kann die Ursache in einer Unterversorgung der Schleimhaut liegen.

Östrogene und auch Progesterone besitzen zudem eine leicht schmerzlindernde Wirkung. Je tiefer der Hormonspiegel sinkt, desto schmerzempfindlicher werden wir. Ich weiss, doppelt fies!

## SAUER MACHT LUSTIG? IN DIESEM FALL LEIDER NICHT!

### **Dem Prozess der Hormon- umstellung geht meist auch eine Stoffwechselumstellung einher**

Zwar sind die entgiftenden Organe Haut, Leber, Niere, Darm und Lunge in der Lage, einen großen Teil der sauren Stoffwechselprodukte abzupuffern und auszuleiten.

Bei chronischer Säurebelastung ist das System jedoch irgendwann überlastet. Was passiert?

**Die überschüssigen Säuren werden nicht mehr ausgeschieden, sondern in Bindegewebe, Muskeln und Gelenken eingelagert.**

Die Folgen sind Gelenk, Glieder- und undefinierbare Muskelschmerzen.

Bestehen bereits Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht, kann eine Übersäuerung die Symptome verschlimmern.

Auch mentale Faktoren, welche wiederum andere Hormone steuern, greifen ins (Stoffwechsel-) Geschehen ein.

***„Frauen, die sich innerlich gegen die neue Lebensphase auflehnen, reagieren mit einer dauerhaft erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin. Der mentale Widerstand löst Stress aus und verstärkt die Säureproduktion erheblich“***

so Dr. med. Ingfried Hobert, der Autor des Buches „Die Ethno-Health-Apotheke“

Alles hängt also zusammen. Unser Körperinneres können wir uns bildlich wie Zahnräder, die ineinandergreifen, vorstellen. Hat es irgendwo Sand im Getriebe, kommt der ganze Prozess ins Stocken. Aus diesem Grund ist ein ganzheitlicher Ansatz wichtig und Ursachenfindung und nicht nur Symptombekämpfung.

## WAS GIBT ES FÜR MÖGLICHKEITEN?

Es lohnt sich tatsächlich umgehend aktiv zu werden, sobald die ersten Symptome auftreten. Alternative, ganzheitliche Lösungsansätze gibt es einige. Etwas Geduld ist gefragt, wenn man nicht mit der Chemiekeule nachhelfen möchte. Es ist zudem wichtig, einen für sich gangbaren Weg zu finden.

Wie heisst es so schön:

"Viele Wege führen nach Rom"

Meine persönliche Ergänzung dazu:

"Hauptsache, du machst dich auf den Weg"



Nachfolgend zeige ich auf, wie ich in der **REFLEXOLOGIE LUZERN** arbeite und gebe (Produkt-) Empfehlungen aus meinen gemachten Erfahrungen und meinem Sortiment ab. Alle mit \* gekennzeichneten Produkte sind bei mir erhältlich. Gerne gebe ich nähere Auskunft.

## ZUERST EIN PAAR WORTE ZUR KLASSISCHEN HORMONERSATZTHERAPIE (HET) UND ZUR BHT (BIOIDENTISCHE HORMONOTHERAPIE)

Ich bin nicht auf Hormon-Therapien spezialisiert, aber ich möchte sie fürs Verständnis trotzdem kurz aufgreifen und thematisieren, denn es herrscht auch hier viel Unwissen und Verwirrung.

Auch wenn heute in der **HORMONERSATZ-THERAPIE (HET)** die Abstimmung besser und sicherer ist als noch vor 30 Jahren, sind Hormonpräparate bei langfristiger Anwendung noch immer mit mehr oder weniger erhöhten Risiken für Brustkrebs, Thrombose, Schlaganfall oder Wassereinlagerungen verbunden.

Zudem, der Begriff **Hormonersatz führt in die Irre**. Es handelt sich nicht um Hormone, sondern um Medikamente, welche eine hormonähnliche Wirkung entfalten. Eingenommen werden sie in Kapseln oder Tabletten, das erschwert eine individuelle Dosierung, und führt zu unerwünschten Nebenwirkungen

Glücklicherweise wird nicht mehr ganz so schnell und so oft auf die HET zurückgegriffen, aber meiner Meinung nach noch immer zu schnell. Der Grund dafür ist einerseits schlechte Beratung und zu wenig Alternativen von Seiten Schulmedizin, und Hilflosigkeit und der Wunsch nach rascher Besserung von Seiten der Betroffenen.

Die **BIOIDENTISCHE HORMONTHERAPIE (BHT)**, setzt sich immer mehr durch, um die stärksten Nebenwirkungen auszugleichen. Diese Hormone entsprechen in ihrer chemischen Struktur zu 100% den körpereigenen, **doch sie sind weder "bio" noch "natürlich" - allerhöchstens "naturidentisch"**. Sie werden im Labor z.B. aus der Yamswurzel oder Sojabohnen hergestellt. Der Vorteil ist aber, dass sie ohne Verstoffwechslung über die Haut oder die vaginale Schleimhaut aufgenommen und direkt ins Blut gelangen.

Im Fall von Gelenkschmerzen an einzelnen Gelenken kann in besonders hartnäckigen Fällen (und wenn nichts Anderes Linderung bringt), ein Gel mit Östriol (Schleimhormon), auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Generell bei Glieder- oder Muskelschmerzen am ganzen Körper ist dies natürlich nicht möglich.

Auch ein entzündungshemmendes Schmerzmittel kann kurzfristig Hilfe verschaffen, wenn der Alltag sehr eingeschränkt ist durch die Schmerzen. Längerfristig ist auch dies jedoch keine empfehlenswerte Lösung und ändert nichts an der Ursache.

Ebenfalls zu erwähnen sind sogenannte **PHYTOHORMONE**. In Sojabohnen, Rotklee, Hopfen und Leinsamen sind sogenannte Phytoöstrogene enthalten. **Diese pflanzlichen Stoffe ähneln Östrogenen in ihrer Struktur und können sich an Rezeptoren für das Hormon im Körper binden**. Aber auch hier gilt die Dosierung zu beachten, und nicht jede Frau verträgt diese gut. Weiter hinten komme ich nochmals auf ein paar davon zu sprechen.

Ob Hormone in Frage kommen, muss schlussendlich jede Frau für sich selbst entscheiden. Wichtig ist eine gute Beratung und ein Einbezug von allen Faktoren wie z.B. Vorerkrankungen, sonstige Beschwerden, Lebenseinstellung, Haltung zu den Jahren im Wechsel, persönliche Philosophie, Werte und den allgemeinen Umgang mit der Gesundheit und dem eigenen Körper.

# MEINE ARBEIT - MEINE EMPFEHLUNG

## Reflektorische Behandlungsmethoden

1. Selbstregulierungskräfte des Körpers aktivieren, Hormonproduktion anregen, Organe ins Gleichgewicht setzen und Giftstoffe ausleiten.

Direktes Ansetzen beim Schmerz (also im Gelenk),

2. Einwirken von innen und aussen, durch erhöhte Zufuhr körpereigener Stoffe, Unterstützung aus der Natur, Ernährung, Bewegung und Entgiftung

## REFLEKTORISCHE BEHANDLUNGSMETHODEN



Mittels reflektorischer Behandlungen werden die Selbstregulierungskräfte des Körpers aktiviert, die Hormonproduktion angeregt, die Organe ins Gleichgewicht gesetzt und Giftstoffe ausgeleitet.

# FOLGENDE METHODEN BIETE ICH AN:

- **FUSSREFLEXZONEN-THERAPIE**  
...bringt die Organsysteme ins Gleichgewicht
- **GANZHEITLICHE FRAUENHEILMASSAGE**  
...wirkt positiv auf die Hormonbalance und auf die Entgiftungsorgane
- **NEURO-/ENERGIEPUNKT-MASSAGE**  
...wenn mentale Themen mitspielen
- **LYMPHBEHANDLUNG**  
...zum Ausleiten von Giftstoffen und Schlacken

Die Wirkung einer Behandlung erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schliesst auch die Psyche und das Nervensystem mit ein. Die Wahl der Behandlungs-Methode richte ich nach den individuellen Beschwerden, Bedürfnissen und Grundkonstellationen und kombiniere sie gerne miteinander.

Weitere Informationen auf meiner Webseite [reflexologieluzern.com](http://reflexologieluzern.com)

## DIREKTES ANSETZEN BEIM SCHMERZ

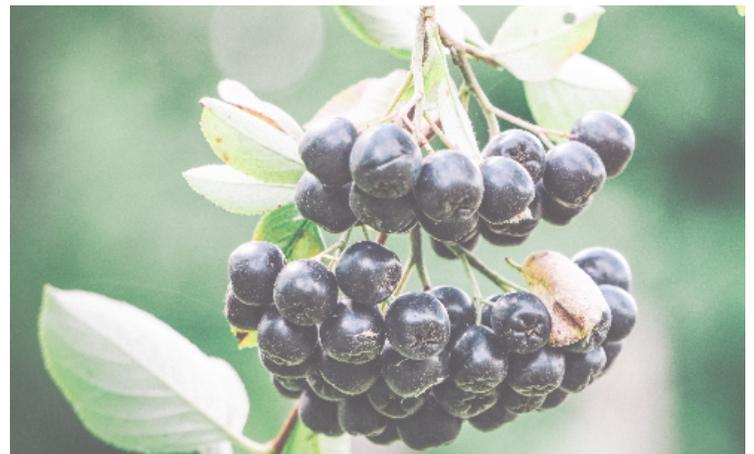
### WIRKUNG VON INNEN:

- **MSM** (körpereigene Schwefelverbindung und Bestandteil der Schleimhaut)
- **Glucosamin** (natürliche Substanz in der Gelenksflüssigkeit und im Knorpel)
- **Chondroitin** (Grundsubstanz des Knorpels).

Diese drei Substanzen in Kombination, sind in der Lage den abgenutzten Knorpel wieder aufzubauen (auch in der Behandlung gegen Arthrose im Einsatz). **Mit dem Produkt MSM VIDA\* in welchem zusätzlich noch Vitamin E und Mangan beigefügt wird, steht ein optimales Produkt zur Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit und somit zur Schmerzreduktion zur Verfügung.**

## WIRKUNG VON INNEN

- **Omega 3 Fettsäuren** wirken nebst vielen anderen wichtigen Funktionen entzündungshemmend, fördern die Schleimhautbildung und unterstützen beim Zellaufbau (z.B. **OMEGA3 VIDA Fischöl\*** oder **KRILL VIDA Kapseln\***). Die beste pflanzliche Alternative ist Algen-Öl.
- **Kurkuma** wirkt stark entzündungshemmend, entlastet die Leber und regt die Gallenproduktion an – ist also genial für die Gelenke UND gegen Übersäuerung. **Oftmals auch als natürliches Kortison bezeichnet**. Es gibt einige Produkte auf dem Markt. Wichtig ist, auf ein qualitativ hochstehendes Produkt zu achten, welches nebst Kurkuma mind. 6% Curcumin inkl. ätherischen Ölen und schwarzen Pfeffer (für die Aufnahme im Darm) enthält. z.B. **KURKUMA VIDA\***
- **Isoflavone sind sekundäre Pflanzenstoffe (Phytohormone), die im Körper die Wirkung des Östrogens nachahmen**. Am höchsten dosiert sind sie in Sojaprodukten (Tofu, Edamame, Miso etc.). Aber auch in heimischen Gewächsen findet man ähnliche Substanzen, z.B. in Leinsamen, Hülsenfrüchten, Getreide, Knoblauch, Beeren, Kernobst (insbesondere in Trockenfrüchten) Salaten, Sprossen und in Kreuzblütengewächsen wie Blumenkohl, Brokkoli und Rosenkohl.
- **Traubenkernextrakt**, z.B. in **ARONIA VIDA\*** oder **VINO VIDA\***, mit viel OPC, Resveratrol und Vitamin C. Schützt die Schleimhaut vor Erregern und wirkt entzündungshemmend bei chronischen Entzündungen.





## WIRKUNG VON INNEN

- **Basische Ernährung.** Hierzu gibt es jede Menge Informationen im Internet oder im Buchladen. Bei starken Symptomen lohnt es sich eine Weile (bis zur Besserung) radikal umzustellen, danach können einzelne Basentage eingebaut werden.
- **Leber- und Darm Entgiftungskur DarmFit\*.** Je nachdem wie stark deine Symptome und deine Gesamtverfassung sind, kann es sich lohnen mit einer speziellen Kur Leber und Darm zu reinigen, zu entsäuern und zu entgiften. Danach ist dein Mikrobiom wieder in der Lage alle guten Stoffe aufzunehmen und die Leber hat wieder Power. **Damit werden gleichzeitig auch Wechseljahr-Symptome minimiert.** Weitere Informationen über das DarmFit-Programm gebe ich gerne auf Anfrage.

## WIRKUNG VON AUSSEN

- **Öle zum Auftragen.** Pfefferminzöl wirkt kühlend. Rosmarinöl regt die Durchblutung an. **FLEXI MOVE\*** (CBD-Gelenk-Öl mit Arnika- und Johanniskraut), wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und antiseptisch.



- **Ein Basen-Bad kann den Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Körpers sanft beeinflussen** und die Haut dazu anregen, sich wieder selbst zu befeuchten. Außerdem wird durch ein Basen-Bad das saure Milieu der Haut neutralisiert. Mindestens 30 Minuten bei körperwarmem Badewasser baden. Falls keine Badewanne vorhanden ist, kann ein Fussbad angewendet werden.

## WIRKUNG VON AUSSEN

- **Sanfte Bewegung für die Gelenke.** Empfehlenswert sind gelenkschonende Aktivitäten wie Yoga, Pilates, Gymnastik, Radfahren, Schwimmen oder Spaziergänge. Achtung bei akuten Entzündungen.

Regelmässige Bewegung ist wichtig, damit ein Austausch der Gelenkflüssigkeit erfolgen kann und Knorpel, Knochen und Bindegewebe ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden.

Zudem hilft es den Kopf zu durchlüften und gibt ein gutes Körpergefühl. Achtung bei akuten Entzündungen. Da ist eher Schonung angesagt.



# Du wünschst dir mehr Unterstützung?

Als Expertin für LebensWert und ein gesundes Innen unterstütze ich dich sowohl beim Thema Wechseljahre, als auch bei anderen gesundheitlichen und mentalen Themen und Fragen.

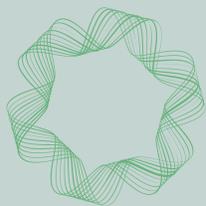
Gesundheit ist unser größtes Geschenk. Ganzheitlich betrachtet bedeutet Gesundheit, dass Körper, Geist und Seele in Einklang sind.

Es bereitet mir grosse Freude individuell, empathisch und auf Augenhöhe Beitrag zu sein, und dich auf deinem ganz persönlichen Weg zu Wohlbefinden, Balance, Entspannung und Genesung zu begleiten.

Der richtige Moment um die ersten Schritte zu gehen ist genau JETZT.

Du bist wertvoll!

Karin Ineichen



**REFLEXOLOGIE**  
Karin Ineichen

Folge mir auf Instagram, Facebook, LinkedIn oder Youtube, oder trage dich auf meiner Webseite für den Newsletter ein, um keine wertvollen Tipps mehr zu verpassen.

[reflexologieluzern.com](http://reflexologieluzern.com)