

Stufenkonzept Beschwerdenbehandlung Perimenopause

Stufe 1 Östrogendominanz, Prämenopause

Mönchspfeffer *Agnus castus*, Frauen ca. Mitte 40, Östrogendominanz mit kürzeren Zyklen, stärkeren Blutungen, Myomwachstum, (Wieder)aufreten eines PMS, vermehrtem Schwitzen aber (noch) keine Wallungen.

- individuelle Dosierung möglich, zyklusgerecht. alternativ ev. Yams, Nachtkerze
- ev. Mönchspfeffer mit Johanniskraut kombinieren bei starken Stimmungstiefs, Erschöpfungszeichen.
- Schlafstörungen frühzeitig angehen. Schlafhygiene. Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Bryophyllum

Stufe 2 Östrogenrückgang

Traubensilberkerze *Cimicifuga racemosa*, bei leichten bis mittelstarken Wallungen (ÖÊ), Schweissausbrüchen, Schlafstörungen

- ev. mit Johanniskraut kombinieren (entspannend, stimmungsaufhellend)
- ev. Phytoöstrogene: Soja, Rotklee, Leinsamen, sibirischer Rhabarber
- ev. zusätzlich je nach Restsymptom Salbei (Schwitzen), Weissdorn (nervöse Herzstörungen), Artischocke (gedunsener Bauch, Blähungen), Baldrian/Hopfen/Melisse/Bryophyllum (Schlafstörungen), Ginkgo und Ginseng (Konzentrationsschwäche, Gedächtnisprobleme), Ginkgo hochdosiert zudem lubrifizierend und ev. leicht libidosteigernd.

Urogenital: bei Bedarf **Intimpflege** installieren, Fetten der Intimhaut, Befeuchten der Vagina. Genügt oft. Bei Bedarf sporadisch Östrogene lokal. Omega-3/6-Fettsäuren.

Stufe 3 wenn Stufe 2 ungenügend: starke Wallungen

Hormone bei starken Wallungen, ev. mit Phytotherapie (Stufe II) kombinieren, Hormone so lange nötig, dann Hormone ausschleichen, überlappend Phytotherapie installieren, diese später ebenfalls ausschleichen.

Intimpflege beibehalten. Östrogene lokal nur bei starker Atrophie und starkem Urge notwendig. Omega-3/6-Fettsäuren.