

Heide Fischer

ist Ärztin und Expertin auf dem Gebiet der Frauen-Naturheilkunde. Sie hat eine eigene Praxis in Freiburg i. Br. und ist mit ihren Büchern überall im deutschsprachigen Raum zu Lesereisen, Vorträgen und Seminaren unterwegs – in Kürze auch in Nürnberg. Die 64-Jährige möchte, dass sich Frauen mit ihrem Körper auskennen und mit natürlichen Mitteln selbst zu helfen wissen. Heide Fischer nennt das eine medizinische Emanzipation.



„Älter werden – natürlich! Sich gut fühlen – na klar!“

Das Älterwerden gibt Frauen Anlass zum Innehalten. Der Körper verändert sich, auch das Hormonsystem schlägt gelegentlich Kapriolen. Ein Drittel aller Frauen hat mit den Wechseljahren keinerlei Probleme. Andere suchen potente Mittel gegen Hitzewallungen, Herzrasen und Schleimhautprobleme. Naturheilkundliche Alternativen sind gefragt, wo Hormontherapien langfristig Risiken bergen.

Gleichzeitig müssen Frauen in dieser Lebensphase viele innere und äußere Umbrüche meistern. Welcher Gewinn steckt im Älterwerden? Was soll sich wandeln?

Fragen wie diese brauchen individuelle Antworten. Diese sucht Heide Fischer mit ihren Zuhörerinnen.

Ein Interview.

Was sind die Wechseljahre?

Fischer: Der Begriff Wechseljahre ist nicht geschützt. Eigentlich erleben wir unser ganzes Leben lang Wechseljahre, ständig ändert sich etwas. Ich meine mit Wechseljahren im Wesentlichen die Jahre ab 50+, wenn die Zyklen weniger werden, hier und da eine Menstruation ausbleibt und schließlich ganz versiegt. Der hormonelle Hintergrund ist das Absinken des Östrogenspiegels. Aber auch in der Phase davor, wenn Frauen in ihren Vierzigern noch gut östrogenisiert sind, haben sie mitunter Beschwerden. Dann ist häufig das fehlende Progesteron das Problem.

Warum haben die Wechseljahre einen eher schlechten Ruf?

Fischer: Die hormonellen Umbrüche dieser Jahre werden sehr schnell pathologisiert – zu Unrecht. Die Statistik sagt: Ein Drittel der Frauen hat Null Probleme mit der Menopause, ein weiteres Drittel leichte Beschwerden und bei nur einem Drittel beeinträchtigen stärkere Begleiterscheinungen die Lebensqualität. Die Mehrheit der Frauen kommt also gut mit dem Hormonwechsel zurecht. Das müssen wir festhalten.

Hitzewallungen, Schleimhautprobleme, Herzrasen – sind diese körperlichen Symptome das wesentliche Problem?

Fischer: Das Thema Kinderkriegen zum Beispiel ist mit der Menopause wirklich durch, auch damit müssen sich Frauen auseinandersetzen. Der Körper verändert sich, wird sichtbar älter. Eine angepasste Lebensweise mit Sport, gesunder Ernährung, gutem sozialem Austausch und ein stabiles Selbstbewusstsein sind hilfreich, halten diese natürliche Entwicklung aber nicht auf. Aber wer sagt eigentlich, dass ältere Frauen weniger attraktiv sind?

Haben die Wechseljahre nicht auch Vorteile?

Fischer: Aber ja unbedingt! Ich mache immer Werbung fürs Älterwerden, denn es gibt ganz erhebliche Vorteile: Das ist zum Beispiel der ungeheure Erfahrungsschatz, das ist die Menschenkenntnis und natürlich viel mehr zu wissen, was ich will und was nicht.

Kann frau diese Aspekte wertschätzen lernen?

Die Wechseljahre sind aus meiner Sicht auch da, um sich innerlich mit dem Älterwerden auseinanderzusetzen. Inne zu halten, bewusst zu schauen, wie lebe ich eigentlich und wie will ich leben? Richte ich mich nach mir oder vielleicht nur nach irgendwelchen Konventionen? Diese Selbstverortung, vielleicht auch Neuorientierung kann unglaublich gut

tun. Die Zeit nach einer möglichen Familienphase setzt wirklich noch mal Energie frei für einen selbst und neue Projekte.

Sie sind praktische Ärztin, ihr Spezialgebiet ist die Frauen-Naturheilkunde. Was macht diese aus? Fischer: Ich habe ein großes Vertrauen in den Körper und seine Regulationskräfte. Den körpereigenen Kräften ein bisschen auf die Sprünge zu helfen, anstatt zu Unterdrücken oder zu Ersetzen, zum Beispiel durch Hormone oder OPs - das halte ich einfach für eine gute Idee. 90% aller Beschwerden bei den Frauen kriegen wir hormonfrei hin, mit Naturheilmitteln und mit einer bewussteren Lebensführung.

Sind Naturheilmittel für jede Frau etwas?

Fischer: Keine Methode ist für jede gut. Naturheilverfahren sind aber keine Einstellungssache. Eine Methode muss auch funktionieren, wenn man nicht dran glaubt. Wir haben sehr potente Naturheilmittel.

Welche zum Beispiel – sagen wir bei Hitzewallungen?

Fischer: Da helfen zum Beispiel östrogenausgleichende Pflanzen wie Rotklee, Cimicifuga, Rhapontikrhabarber. Um die Schwitzerei zu mindern, ist Salbei eine gute Verbündete. In meinen Workshops gebe ich den Frauen dazu Rezepte mit, die sie einfach ausprobieren können.

Was sagen sie den Frauen, die lieber auf Hormonbehandlungen setzen?

Fischer: Das Risiko von gynäkologischen Krebserkrankungen ebenso wie alle möglichen Gefahren, die mit der Blutgerinnung zu tun haben, erhöht sich. Das muss man wissen. Der gesunde Menschenverstand und schon gar der medizinische Sachverstand sagt einem, dass Substanzen, die im Frauenkörper eigentlich dafür gedacht sind, den monatlichen Schleimhautaufbau zu bewerkstelligen und für eine Schwangerschaft bereit zu machen, Wachstumsimpulse sind. Künstlich und über die übliche Zeit hinaus verabreicht, können die natürlich auch in die falsche Richtung wirken.

Dann also lieber ganz ohne Hormone?

Nicht generell. Bei extremen Turbulenzen greife ich wenn, dann ausschließlich auf bioidentische Hormone zurück. Diese werden dann sehr individuell, niedrig dosiert über die Haut verabreicht – so kurz wie möglich. Das kann durch Stressphasen durchhelfen.

Was wollen Sie den Frauen in ihren Vorträgen, Büchern und Seminaren mitgeben?

Fischer: Ich plädiere dafür, die Wechseljahre und das Versiegen der Menstruation als gute und wichtige Übergangsphase im Leben zu sehen – das sind die besten Voraussetzungen, um gelassen und guten Mutes älter zu werden. Grundsätzlich liegt mir die Idee der Selbsthilfe am Herzen. Insbesondere im Tagesseminar kann ich tiefer auf die individuellen Fragen der Frauen eingehen und praktische Tipps geben.

Bild zur kostenlosen Verwendung freigegeben.

Heide Fischer, praktische Ärztin und Autorin.