

Wallungen

Allgemeines

Wallungen unterscheiden sich von allgemeiner Wärme insofern, dass es meistens eine aus dem Becken oder der Brust aufsteigende, wellenartige Hitze ist. Sie kann trocken oder feucht, mehr tagsüber oder mehr nachts, mit oder ohne Rötung der Haut auftreten. Wallungen kommen in Wellen, die meist mehrere Wochen anhalten. Die Beschwerden dauern insgesamt etwa fünf Jahre.

Basishilfe Ernährung

Zur Reduktion von Wallungen haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

Befolgen der mediterranen Kost:

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein



Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft:

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichruut, Fenchelchruut etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten.

Die Kombination von je einem Teelöffel der folgenden drei Ölen zusammen in Salat, Quark oder Müsli einnehmen:

- Leinöl (*Linum usitatissimum*)
- Hanföl (*Cannabis sativa*)
- Leindotteröl (*Camelina sativa*)

Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren.

Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich. Im menopausalen Übergang sind Beckenring-Dysfunktionen häufig: sich manuell begleiten lassen (Craniosacraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, manuelle Medizin, Arthrokinematik etc.). Mit Knochensport beginnen: tanzen, wandern, walken.

Wallungen

Spezifische Hilfe bei Wallungen

Bei trockener Hitze günstig ist oft die Silberkerzenwurzel (*Cimicifuga racemosa*), beispielsweise Cimifemin forte, zwei Tabletten täglich. Bei Besserung der Beschwerden auf eine Tablette täglich reduzieren, dann eventuell auf eine Tablette Cimifemin uno. Verschwinden die Wallungen kann die Einnahme gestoppt werden. Bei erneutem Auftreten, mit Cimifemin forte zweimal täglich wiederbeginnen.



Bei feuchter Hitze bewährt hat sich Salbeiblatt (*Salvia officinalis*) im Grünsaft, als Tee, Tinktur und Tablette, beispielsweise Menosan Salvia®, eine Tablette täglich.



Bei vor allem tagsüber störenden Wallungen sind pflanzliche Hilfen zur Beruhigung des vegetativen Nervensystems günstig, beispielsweise als Urtinkturmischung von Weissdorn (*Crataegus laevigata*), Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) und Passionsblume (*Passiflora incarnata*). Die dreimal tägliche Einnahme von Relaxane® (Baldrian (*Valeriana officinalis*), Melisse, Passionsblume, Pestwurz (*Petasites hybridus*) hat sich ebenfalls bewährt.



Bei vor allem nachts auftretenden Wallungen sind folgende Pflanzen günstig: Hopfen (*Humulus lupulus*), Johanniskraut, Passionsblume, Rotklee (*Trifolium pratense*), Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*), Silberkerze, Zitronenmelisse.

