

# Gut durch die Wechseljahre



Zu Ihrer Gesundheit gibt es viele Wege – das Team unserer Tagesklinik unterstützt Sie dabei, den für Sie persönlich am besten geeigneten zu finden. Die Villavita bietet Ihnen die Kompetenz und Erfahrung von mehr als einem Dutzend Mediziner, die Sie mit Herz, Hand und Verstand begleiten. Die Behandlungskosten werden von den Privatversicherungen erstattet und sind auch für Selbstzahler erschwinglich. Haben Sie Fragen? Nur Mut, rufen Sie uns an!

*Dieter Müller*  
Ihr Dieter Müller

## Ihr Team



<b>Eta Brunert</b> Empfang Die gute Seele des Hauses	<b>Dr. Tobias Sprenger</b> Medizinischer Direktor Facharzt für Allgemeinmedizin Anthroposophische Medizin, Cranio-Sacral-Therapie	<b>Dr. Claudia Söntgen</b> Frauenärztin Beratung und Therapie bei Wechseljahren, Empfängnisverhütung, Krebserkrankungen	<b>Dr. Udo Martin</b> Facharzt für Innere Medizin Innere Medizin, Gastroenterologie, Sport- und Ernährungsmedizin	<b>Dr. Mona Laqué,</b> DocSports CCT Diplom-Sportwissenschaftlerin Medizinisch basierte Bewegungstherapie, Sportmedizin, Gesundheitsmanagement & Work-Life-Balance	<b>Jan-Dirk Tengemann</b> Heilpraktiker Schmerztherapie, Chiropraktik, Osteopathie, Triggerpunkt-Therapie, Manuelle Neurotherapie	<b>Nicole Giefer</b> Heilpraktikerin Craniosacrale Therapie (auch für Kinder und Säuglinge), Traumatherapie, Rebalancing	<b>Aman Andreas Kohlbach</b> Heilpraktiker, Certified Rolfer™ Rolfin	<b>Dr. Bert Martens</b> Facharzt für HNO-Heilkunde Tinnitus, Schwindel, Entzündungen der Nasennebenhöhlen, Allergiediagnostik und Therapie, Riech- und Geschmacksstörungen, Schnarchen	<b>Dr. Simone Becker,</b> DocSports CCT Diplom-Sportwissenschaftlerin Medizinisch basierte Bewegungstherapie, Sportmedizin, Gesundheitsmanagement & Work-Life-Balance	<b>Sigrid Lauff</b> Heilpraktikerin Traditionelle Chinesische Medizin, Akupunktur, Kräuterheilkunde, Zungendiagnose, Pulsdiagnose	<b>Arno Siepe</b> Arzt Ernährungsmedizin Coaching	<b>Nicole U. Langenberg</b> Heilpraktikerin Energetische Medizin	<b>Hans Peter Niehoff</b> Dipl. Shiatsu-Praktiker Shiatsu	<b>Luca Loi</b> Doctor of Osteopathy D.O. Physiotherapeut Gesret-Methode	<b>Gesa Lehnhardt</b> Ärztin und Psychotherapeutin Analytische Psychotherapie, Einzelbehandlungen, Paartherapie, Krisenintervention	<b>Hon.-Prof. Dieter Müller</b> MBA Gesundheitsökonom Diagnostiker/Heilpraktiker Ernährungsmedizin Direktor Villavita
--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	---	--	--	---	---	---	---

In den Wechseljahren zeigen sich viele leibliche und seelische Veränderungen. In dieser Phase des Übergangs kann es zu einer Vielzahl von Beschwerden oder zu Verstimmungen kommen – da ist eine ganzheitliche medizinische Begleitung gefragt.

Der medizinische Ausdruck für Wechseljahre ist „Klimakterium“. Er kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Leiter“ oder „Treppe“. Das ist ein Hinweis auf die grundlegenden Veränderungen, die damit einhergehen: Es werden neue Räume betreten und ein neues Niveau erreicht. Körperlich zeigt sich das in der Veränderung des weiblichen Zyklus und schließlich dessen Ausbleiben. Das ist die Folge einer hormonellen Umstellung: Die Konzentration aller weiblichen Sexualhormone verändert sich grundlegend. Die Eierstöcke bilden zum Beispiel nur noch sehr geringe Mengen von Östrogen. Darauf führt man auch etliche der Beschwerden zurück wie u. a. Hitzewallungen, Herzrasen, Veränderung der Scheidenschleimhaut (dadurch vermehrte Harnröhrenentzündungen oder Schmerzen beim Geschlechtsverkehr) oder Osteoporose. Im Stoffwechsel können sich Verstopfung oder Durchfall zeigen sowie Gewichtszunahme. Da die Hormone auch auf die Seele Einfluss haben, kann es zu Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Nervosität und Verletzlichkeit kommen. Die Kombination und Ausprägung der Symptome ist dabei sehr individuell.

Diese Beschwerden fallen oft in eine Lebenszeit, in der sich meist auch im sozialen Leben viel verändert: Vielleicht gehen die Kinder aus dem Haus, die eigenen Eltern werden pflegebedürftig oder sterben. Dadurch verändert sich meist auch die Partnerschaft. Im Berufsleben steigen häufig die Anforderungen oder es steht noch einmal ein Wechsel an. Für Frauen, die diese inneren und äußeren Veränderungen erleben,

wird in der Villavita eine ganzheitliche Begleitung und medizinische Beratung angeboten. Ganz im Vordergrund steht die frauenärztliche Untersuchung und Beratung – Frau Dr. Soentgen ist bewandert in naturheilkundlichen und schulmedizinischen Verfahren zur Linderung der Beschwerden.

Der Arzt und Coach Arno Siepe ist darauf spezialisiert, in seelischen Übergangsphasen Menschen zu beraten, damit sie sich neuen inneren und äußeren Lebensumständen anpassen können und wieder den roten Faden ihrer Biographie finden. Er unterstützt sie dabei, sich neue Ziele zu setzen und diese zu erreichen.

Die Ernährung spielt für die Ausprägung der Beschwerden in den Wechseljahren eine besondere Rolle. In Asien beispielsweise, wo es ganz andere Ernährungsgewohnheiten gibt, leiden die Frauen sehr viel weniger unter den Wechseljahren. Außerdem kommt es durch die Hormonumstellung zu Veränderungen im Stoffwechsel, oft auch zu einer Gewichtszunahme. Deshalb ist in dieser Phase die Provita-Ernährungsmedizin wichtig, auf die Prof. Dieter Müller spezialisiert ist. Durch eine medizinische Stoffwechselanalyse wird der „Stoffwechseltyp“ festgestellt und eine individuelle Ernährungsempfehlung erstellt. So erreicht oder hält man sein Wohlfühlgewicht ohne Verzicht und fühlt sich wohl in seiner Haut.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) kann durch Akupunktur oder spezielle Kräutermischungen (sogenannte Dekokte) viele Beschwerden lindern, indem sie die Kräfte des Körpers stärkt und harmonisiert.

## Kompetenzteam Wechseljahre



**Dr. med. Tobias Sprenger,**  
Medizinischer Direktor  
stellt hier sein Kompetenzteam zum Thema „Wechseljahre“ vor.



**Dr. Claudia Soentgen, Gynäkologie**  
Hormonanalyse, moderne technische Verfahren, schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung



**Arno Siepe Arzt, Coach**  
ärztliche Beratung und Begleitung in einer Phase der Neuorientierung und Selbstfindung



**Sigrid Lauff, TCM**  
Ausgleich des vegetativen Nervensystems und der Hormone durch chinesische Kräuter und Akupunktur



**Prof. Dieter Müller, provita Ernährungsmedizin**  
medizinische Ernährungsberatung statt Diät und Jo-Jo-Effekt, Wohlfühlgewicht ohne Verzicht



**villavita®**

Tagesklinik für Gesundheitsmedizin

Hauptstraße 24  
50996 Köln-Rodenkirchen  
Telefon 0 22 1-222 525-0  
www.villavita-med.de

Einladung zum Mittwochsgespräch am Mittwoch, den 16.02.2011 um 20 Uhr

## „Gut durch die Wechseljahre“

Unser Kompetenzteam erläutert medizinisch Wissenswertes über die Wechseljahre und stellt interessante Behandlungsansätze vor. Wegen begrenzter Teilnehmerzahl bitten wir um eine verbindliche Voranmeldung (Brief, Fax, Telefon, E-Mail) erforderlich bis 11.02.2011