

# Wechseljahre

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne (Hermann Hesse)



Maria Regina Emsbach, Heilpraktikerin und Apothekerin

**TOP: Frau Emsbach, warum ist das Thema Wechseljahre ein so relevantes Thema?**

**Maria Regina Emsbach:** Weil Wechseljahre für alle Frauen und Wechseljahresbeschwerden für 2 von 3 Frauen irgendwann ein Thema werden. Wechsel heißt Wandel. Dieser betrifft den Körper und die Seele.

**TOP: Das ist interessant, können Sie als Heilpraktikerin und Apothekerin mehr dazu sagen?**

**Maria Regina Emsbach:** Gerne. Zunächst sind die Wechseljahre, auch Klimakterium genannt, ein ganz normaler biologischer Vorgang, der Frauen meist zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr, teilweise auch schon früher betrifft. Aufgrund von Veränderungen im Hormonhaushalt mit nachlassender endokriner Funktion der Eierstöcke treten Zyklusstörungen bis hin zum Ausbleiben der Periode, der Menopause, auf. Die Patientinnen berichten über körperliche Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, Ödeme, Gewichtszunahme, Harninkontinenz, Veränderungen der Haut, Haare und Nägel sowie Scheidentrockenheit. An psychischen Symptomen werden Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Schlafstörungen, nervöse Erschöpfung, Konzentrationsstörungen und Antriebsschwäche geschildert. Zudem steigt das Risiko einer Osteoporose und Fettstoffwechselstörung.

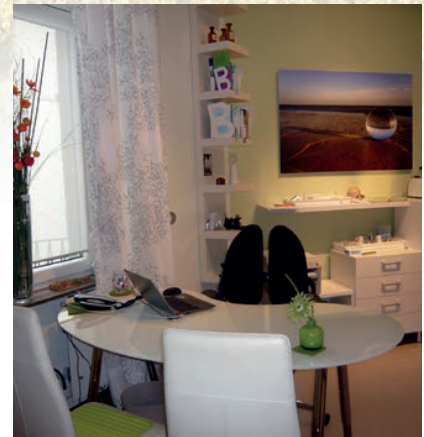
Das TOP Magazin besuchte die Naturheilpraxis von Maria Regina Emsbach in der Koblenzer Altstadt, um von der Heilpraktikerin und Apothekerin mehr über ein Thema zu erfahren, das alle Frauen betrifft – die Wechseljahre.

**TOP: Welche Therapiemöglichkeiten bieten Sie als Heilpraktikerin an?**

**Maria Regina Emsbach:** Zunächst möchte ich etwas zur medikamentösen Hormonersatztherapie sagen: Diese wird von vielen meiner Patientinnen abgelehnt, da diese das erhöhte Risiko von Brustkrebs, Herzinfarkt oder Schlaganfall fürchten. Daher sind alternative Therapien gefragt. Solche multimodalen alternativen Therapiekonzepte entwickle ich immer ganz individuell. Sie können u.a. Phytotherapeutika, Homöopathika, Schüssler-Salze, Bachblüten, CranioSacral-Therapie, Akupunktur, Bioresonanz aber auch die Vermittlung von Entspannungs- und Atemtechniken sowie Kneipp-Anwendungen oder den Rat zu Sport, Sauna, Qi Gong oder Yoga umfassen. Außerdem überzeugen ich meine Patientinnen den so genannten „Jugendwahn“ als Klischee der Medien und als ein vom Kommerz erzeugtes Trugbild einzuordnen. Denn besser als unglücklich immer jung bleiben zu wollen und nicht zu können, ist es glücklich, gesund und fit älter zu werden und dies auch auszustrahlen.

**TOP: Frau Emsbach, mit welchen Therapien haben Sie die besten Erfolge erzielen können?**

**Maria Regina Emsbach:** Gerne setze ich als Apothekerin Präparate aus Arzneipflanzen wie Traubensilberkerze, Johanniskraut oder Sibirischer Rhabarberwurzel ein. Gute Erfolge sehe ich auch bei den Behandlungsmethoden mit bioenergetisch zellregulativer Wirkung. Hierzu zählt die Akupunktur, die über Akupunkturpunkte auf die in den Meridianen zirkulierende Energie, das Qi, wirkt. Weiterhin die Bioresonanz, die körpereigene Dysregulationsmuster positiv



modifizieren kann. Und natürlich ist die Cranio Sacral-Therapie, die quasi an der Schnittstelle von Körper und Psyche wirkt, besonders dann indiziert, wenn körperliche Beschwerden ihre Ursache im Wiederaufbrechen alter seelischer Wunden oder Konflikte haben.

**TOP: Sie haben zu Beginn von einem Wandel der Seele gesprochen. Was meinen Sie damit?**

**Maria Regina Emsbach:** Ein ganz wichtiger Aspekt. Der seelische Wandel bedeutet das Loslassen von der bisherigen Lebensphase und den Wechsel in eine neue. Frauen haben die Chance mit ihrer Lebenserfahrung jetzt ihre Träume zu realisieren, Ziele neu zu definieren und ihren Wechsel bewusst und achtsam als Anfang von Neuem zu nutzen. Ich unterstütze meine Patientinnen, ihren eigenen Weg zu finden und dann auch zu gehen. Hermann Hesse sagt: Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

**TOP: Frau Emsbach, vielen Dank für dieses nette Gespräch!**



Naturheilpraxis Maria Regina Emsbach  
Im Zentrum für Naturheilkunde

Firmungstraße 22-24  
56068 Koblenz  
Tel.: 02 61/97 37 80 15  
Fax: 02 61/97 37 80 14  
[www.naturheilpraxis-emsbach.de](http://www.naturheilpraxis-emsbach.de)