



Werden Sie aktiv für sich! -nicht nur in den Wechseljahren

Stimmungsschwankungen:

Bachblüten Rescue Tropfen, immer bei Bedarf eingenommen, Lavendelöl, Johanniskraut, Neurexan, Vit. B12 beachten, Bewegung!!!

•*Gewichtszunahme:*

kein oder sehr wenig Alkohol, kein oder sehr wenig Zucker, gesunde Ernährung mit hochwertigen Fetten und Ölen. Vit.C. basische Ernährung: wenig Fleisch und tierische Produkte, viel Gemüse, viel Nüsse, Fettgewebe speichert Östrogene und führt somit zu einer verstärkten Östrogendominanz, Leber unterstützen. Bewegung!!!

•*Schlafstörungen:*

Schlafhygiene beachten, min. eine halbe Stunde vor dem zu-Bett-gehen keine Bildschirme -auch kein Handy, keine Handys am Bett, Atemübungen, Rescue Tropfen, auch beim nächtlichen Erwachen, Neurexan, Avena sativa (Hafer), Lavendel, Baldrian, Passionsblume, Beifuß, Hopfen -lassen Sie sich beraten. Sanfte Bewegung!!!

•*Hitzewallungen:*

kühlende Öle, Nachtkerzenöl, Klimaktoplant Weleda

•*Muskel- und Gelenkschmerzen:*

basische Ernährung, Entspannung, Yoga, Bewegung!!!

•*Vaginale Trockenheit /Atrophie:*

pflegende Öle, z.B. Primavera Intimpflege Öl, Massagen, CO2 Lasertherapie

•*Leberpflege:*

Der Leber kommt eine zentrale Rolle zu.

Alkohol, Zucker meiden!

Die Leber baut sowohl körpereigene als auch synthetische Östrogene aus Hormontherapien oder hormonwirksamen Umweltgiften ab.

Ist die Leber überlastet, kann sie diesem Abbau nicht mehr richtig nachkommen. Die Bei einer überlasteten Leber führt die Anhäufung von Schadstoffen im Körper vermehrt zu aggressiven freien Radikalen, welche oxidativen Stress und chronische Entzündungen im Körper auslösen.

Leberwickel:

Regelmäßig angewendete Leberwickel können beitragen, die Leber zu unterstützen. Dazu wird ein feuchtes Tuch auf die Leberregion gelegt und mit einer gut temperierten Wärmflasche abgedeckt. Um den Leib wird dann zusätzlich ein großes Handtuch gewickelt. Dies regt die Durchblutung von Leber, Gallenblase und Gallengängen an. Zudem fördert die Ruhezeit von ca. 30 Minuten während des Wickels die Entspannung und damit auch den Stressabbau. Ausruhen, keine digitalen Geräte nutzen.

(<https://www.youtube.com/watch?v=b-cBYio1RRg>) mit Scharfgarbe oder anderen Kräutern, heißen Kartoffeln, Kohlwickel

Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an, sind gut für Leber und Galle und den Drüsenstoffwechsel, können zur Gewichtsreduktion beitragen

•Körperpflege

Durch den sinkenden Östrogenspiegel werden sowohl Haut als auch Schleimhäute trockener. Die Pflegemittel nun reichhaltiger sein, um die Zellerneuerung anzukurbeln und die Nährstoffversorgung der Haut zu verbessern.

•Mittagsschlaf

Ein kurzes Ausruhen bzw. ein kurzer Schlaf von ca. 20 min. ist für den gesamten Organismus sehr erholsam.

•Ernährung

Der Fokus der Lebensmittelauswahl sollte auf eine basenbetonte, pflanzenreiche und vollwertige Kost gelegt werden, die mit natürlichen Phytoöstrogenen angereichert werden kann. Auf diese Weise können viele gesundheitsfördernde Nahrungsstoffe wie Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe aufgenommen werden.

•Basenanwendungen

Die hormonelle Umstellung betrifft auch den Stoffwechsel. Bleibt die Monatsblutung aus, entfällt deren reinigende Wirkung. Es kann zu einer Übersäuerung im Körper kommen, die das allgemeine Wohlbefinden erheblich stören kann. Regelmäßig durchgeführte Bäder mit basischen Salzen (z.B. Basosan von Meckel-Spenglersan) sind ein probates Mittel, Säuren über die Haut aus dem Körper zu schwemmen.

•Bewegung und Entspannung

Sportliche Aktivitäten und Bewegung helfen vielen Frauen, sich (wieder) mobiler und attraktiver zu fühlen. Frauen, die sich zu wenig bewegen, haben meist stärkere Wechseljahresbeschwerden und sind zudem häufiger übergewichtig. Aber auch das Gegenteil, die Entspannung, wie autogenes Training oder Yoga, können für einen harmonischen Ausgleich sorgen.

•Beziehungen

Sprechen Sie offen mit Ihrem/ Ihrer Partner/in!

Nehmen Sie sich Freiräume, schaffen Sie kleine Inseln im Alltag für freudige Erlebnisse, seien Sie nicht für alles zuständig, geben Sie ab -Arbeit und Verantwortung

•*Sinnvolle Untersuchungen:*

1x/ Jahr Gynäkologe/Gynäkologin mit Ultraschall der Brust

Mikronährstoffanalyse inkl. Vit.B12 und Vit.D

Evtl. Hormonstatus

Einen hohen Stellenwert nehmen die ganzheitlichen Therapiemethoden ein.

Sie fußen nicht auf dem Gedanken der hormonellen Substitution, sondern sehen Körper, Geist und Seele als eine untrennbare Einheit.

Und diese gilt es als solche zu behandeln!

Ganzheitliche Therapien sind Homöopathie, Akupunktur, traditionelle europäische Medizin, traditionelle chinesische Medizin, Ayurveda.

Aus meiner Sicht sind sie der hormonellen Substitution vorzuziehen, da sie alle Aspekte dieser Lebensphase berücksichtigen und so auch unsere Entwicklung fördern.

Denn wir sind mehr als die Summe der Teile.

©Babette Mohr

Sprechen Sie mit der Therapeutin /Ärztin Ihres Vertrauens!