

Tipps & Tricks für die Wechseljahre

Hitzewallungen und Schweißausbrüche

Ursachen:

- Östrogenmangel
- Schilddrüsenprobleme
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Genussmittel und starke Gewürze

Maßnahmen:

- Sanfter Ausdauersport, Zwiebelprinzip (Kleidung)
- Sauna, Wechselduschen, Apfelessigwaschung
- Heißes Fußbad mit Lavendel (kalte Fußwickel)
- Phytoöstrogene (Soja, Leinsamen, Kichererbsen), Vitamin E
- Salbei, Melisse, Johanniskraut, Taubnesselblüten
- Rotklee, Traubensilberkerze, (Cimifuga racemosa), Mönchspfeffer, natürl. Progesteron/Östrogen
- Entspannungstechniken
- **Aromatherapie:** Muskatellersalbei, Pfefferminz, Lavendel
- Verzicht auf Genussmittel und starke Gewürze

Schlafstörungen

Ursachen:

- Sorgen, Ängste, grübeln
- Genussmittel, spätes Essen (Organuhr)
- Hitzewallungen

Maßnahmen:

- Entspannende Abendgestaltung / Ritual
- Anstehende Probleme identifizieren und angehen
- Abends nicht zu viel essen, Honigmilch
- Regelmäßig Bewegung, Sport
- Vitamin D, Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Johanniskraut
- Mittagsschlaf, getrennte Schlafzimmer
- Wach sein – nicht bekämpfen
- Reservekleidung und Waschzeug bereitlegen

Konzentrationsstörungen, Müdigkeit/Erschöpfung

Maßnahmen:

- Mit dem Herzen denken
- Ausreichend Schlaf (Mittagsschläfchen)
- Hormonelle Unterstützung
- Kichererbsen und Bohnen
- Blütenpollen – Kraftspender!
- Grüner Tee –anregend und entspannend
- Gingseng – Konzentration, Immunsystem

- Gelbwurzel - stoffwechselfördernd, uterusreinigend, menstruationsfördernd, Gelenke

In der Lebensmitte angekommen

- Stimmungsschwankungen als Begleiter
 - Manifeste Belastungen und Unzufriedenheit
 - Diskrepanz zwischen gelebtem Leben und Wünschen
 - Bewusst werden der Endlichkeit...
 - Jahrelang zurückgesteckt...
 - Jahrelang für andere da gewesen...
 - Die Zeit wird knapper, war das alles?
 - Empty-nest-Phase
 - Neue Rollen und Aufgaben
 - Chronische Unterforderung/Überforderung (Nerven- Hormon-, Immunsystem eng verbunden)
 - Übersäuerter Körper macht müde und labil!
- Medikamente auf Nebenwirkungen prüfen
- Energievampire finden
- Herausforderung bzw. Entlastung suchen
- Bewegung – bringt Psyche in Schwung
- Johanniskraut – Nervosität und Unruhe, psychisches Gleichgewicht
- Hafertee – Sonnennahrung für Körper und Seele
- Schafgarbe – ausgleichend, hilft Mitte zu finden, Verdauung
- Frauenmantel – schützender Mantel
- Rosmarin – steigert geistige Leistungsfähigkeit
- Übersäuerung mit Ernährung entgegensteuern
- Gesprächstherapie

Osteoporose

Ursachen:

- Vitamin D – Mangel
- Frühe Menopause
- Rauchen
- Cortisonbehandlungen über langen Zeitraum
- Depressionen
- Genetische Vorbelastung
- Mangelernährung

Maßnahmen:

- ausgewogene nährstoffreiche Vollwertkost
- Weniger Limonaden und Wurst
- Coffein einschränken
- Rauchen aufgeben
- Calcium und Vitamin D, C und K, Magnesium, Zink,
- Sonnenexposition
- Betakarotin – Aufbau der Darmschleimhaut > optimiert Nährstoffaufnahme und stärkt Gelenke
- Natürliches Progesteron – Creme vom Arzt
- Sport – Druck und Zugkräfte

Gelenksschmerzen

- Knie, Schulter, Ellenbogen, Finger- und Handgelenke (CTS) – oft wandernd

Maßnahmen:

- Omega 3 Kapseln
- Beinwell
- Silicea D12 – stärkt Sehnen, Knorpel, Knochen
- Nordic-Walking

Harninkontinenz

- Stressinkontinenz (Myome, Östrogenmangel, BB)
- Dranginkontinenz (Reizblase, Entzündungen,...)
- Chronische Harnretention (Überlaufblase – verengte Harnröhre, Polyneuropathie, NW von Med.)

Blasendruckmessung klärt die Ursache – ambulant KH

Maßnahmen:

- Milchsäurehaltige Scheidenzäpfchen, Naturjoghurt
- Beckenboden Gymnastik, Bauchtanz, Yoga
- Vaginalkonen
- Akupunktur
- Preiselbeerprodukte
- Kieselsäure, Schachtelhalmttee

Stuhlinkontinenz

Ursachen:

- Infektionen
- Obstipation, Diarrhoe
- Colitis
- Ernährung
- Psychisch bedingt

Maßnahmen:

- Medikamente
- Ernährungsumstellung
- OP
- Toilettentraining, Analtampon

Menstruationsbeschwerden

- Starke schmerzhafte Blutungen
- Berührungsempfindlichkeit der Brüste

Maßnahmen:

- Vitamin B, C, E
- Mönchspfeffer reguliert Periode
- Frauenmanteltee gleicht Jammerstimmung aus
- Magnesium und Schafgarbe entkrampfen Gebärmutter
- Soja, Fisch, Leinsamen(öl)
- Milchprodukte und rotes Fleisch meiden
- Psychohygiene und Bewegung (senken auch Brustkrebsrisiko)

Sexualität in den WJ

- Schmerzen bei Geschlechtsverkehr
 - Atrophie der Scheidenschleimhaut, Entzündungen, Infektionen, Narben, Myome
- Scham (Angst vor Harnverlust, bin nicht mehr attraktiv genug)
- Vermindertes sexuelles Begehren (Libidoverlust)
 - Medikamenten Nebenwirkungen – Antidepressiva, Antihypertensiva
 - Weniger Testosteron und DHEA
 - Lubrikationsmangel (hormonell oder Psychisch bedingt)

- Beckenboden Gymnastik! – (Gleitgel zweitrangig)
- Harnlassen vor und nach Geschlechtsverkehr
- Intimpflege - Apfelessig ins Waschwasser
- Verzicht auf Tampon und Stringtanga
- Cimifuga racemosa (Verdickung der Schleimhaut)
- Östriolsalbe, Oliven- oder Weizenkeimöl lokal
- Milchsäurehältige Scheidenzäpfchen
- 1x jährlich Pre- und Probiotikatherapie (um Darmflora und Schleimhäute aufzubauen)

Figur und Gewicht

- Gewichtszunahme und Heißhunger
 - Vitamin B, Magnesium, Zink,
 - Tee (Schafgarbe, Mariendistel, Boldo, Schlehdorn, Fenchel)
 - Fettbrille
 - Dinnercanceling

- Ernährungsberatung (Lebensstilmedizin KH-Scheibbs)
- Bewegung reguliert Grundumsatz und aktiviert Verdauung
- Nahrungsmittelergänzungen (Vitamine, Mineralien und Spurenelemente)
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Die Leber stärken – Leberwickel, Lebertee (Pfefferminz, Fenchel Schafgarbe)

„Nahrung soll deine Medizin sein“ Hippokrates

Sich Gutes tun – Do more of what makes you happy!

Gelassenheit üben - nein sagen lernen!

Was tut mir gut?

Woher bekomme ich Energie?

- Bewegung
 - Aktiviert den Geist und macht gute Laune
- Entspannung
 - Natur, Wellness, ein gutes Buch, Zeit mit Freunden...
- Schönheit
 - Zeit nehmen sich zu pflegen
 - Ev. Typveränderung (Kleidung, Styling, neue Frisur)

Das Älter werden annehmen!

