



Zahlreiche Faktoren durch Umweltbelastung und Lebensstil führen momentan schon bei jungen Frauen dazu, dass sich die Wechseljahre verfrüht einstellen.

Wechseljahre? Was bedeutet dieser Begriff überhaupt?



Als Wechseljahre (Klimakterium) bezeichnet man **die Zeit der hormonellen Umstellung**, die am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau steht. Der Grund für das Einsetzen dieser Umstellung ist, dass der Vorrat an Eizellen in den Eierstöcken zu Ende geht und das hormonproduzierende Gewebe langsam verkümmert. Dies kündigt sich bei vielen Frauen schon frühzeitig an, durch einen unregelmäßigen Zyklus oder starke prämenstruelle Beschwerden, die körperlicher aber auch seelischer Natur sein können. Wie z.B. Schwächung des Immunsystems, Migräne, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Brustspannen, starke Stimmungsschwankungen, Libidoverlust, Reizbarkeit.

1

Im Zentrum der Wechseljahre steht die **Menopause, die letzte Monatsblutung**. An diesem Punkt sind alle Eizellen aufgebraucht. Das

durchschnittliche Alter der Frauen bei der Menopause liegt bei 52 Jahren. Zu den Wechseljahren zählt man außerdem die Jahre **vor der Menopause (der prämenopausale Abschnitt)** und die Zeit **nach der Menopause (postmenopausaler Abschnitt)**.

Insgesamt dauern die Wechseljahre **etwa zehn Jahre**, dies ist jedoch individuell **sehr unterschiedlich** und ich möchte auch unbedingt betonen, dass eine Vielzahl der Frauen, diese Zeit völlig problemlos durchlaufen und völlig beschwerdefrei. **Die Wechseljahre sind keine Erkrankung, sie sind Wandeljahre in eine, auf neue Art, fruchtbare Zeit.** Und diese Zeit unterscheidet sich grundlegend von den Wechseljahren unserer Mütter bzw. Großmütter.

Die Frauen aus den vergangenen Generationen hatten ein völlig anderes soziales und politisches Umfeld, in dem sich ihr Wandel oder Übergang abspielte. Über Wechseljahre und Menstruation wurde damals in der Öffentlichkeit nicht gesprochen. Heute ist das anders, und wir können ganz bewußt, gut informiert und mit weitgeöffneten Augen in diese neue Lebensphase eintreten.



Unser Hormonsystem

...ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Einrichtung und Östrogene und Progesteron sollten im ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen, damit wir uns wohlfühlen. **Durch Einwirkungen von Umwelt, Stress, unnatürlicher Lebensweise, einschließlich Ernährung und vieler Medikamente** (auch alle synthetischen Hormone) wird dieses perfekte Gleichgewicht gestört. Es entsteht ein hormonelles Ungleichgewicht meist zu Ungunsten des Progesterons, so dass nach meiner Erfahrung, zumindest in der ersten Zeit der Wechseljahre, fast immer, eine **Östrogendominanz** vorliegt.

Wie kommt es zu einer Östrogendominanz?

Einflüsse durch Hormone, wie z.B. langjährige Einnahme der Antibabypille aber auch verstärkt durch Umweltöstrogene bringen Frauen immer früher in eine hormonelle Dysbalance und zu Beschwerden, die denen der Wechseljahre sehr ähnlich sind, auch wenn die Menopause vielleicht noch mehr als 10 Jahre entfernt ist.

Verstärkt wird dieser relative Überschuss an Östrogen durch die vielen chemischen Substanzen die eine östrogene Wirkung auf unseren Körper haben. Die Kunststoffindustrie produziert viele dieser Fremdöstrogene – Zerfallsprodukte in Möbeln, Teppichen, Farben, täglicher Umgang mit Plastikartikeln, auch Mineralwasser in Plastikflaschen uvm. Diese Fremdöstrogene lösen viel stärkere Reaktionen aus als das körpereigene Östrogen und verbleiben außerdem länger im Körper, da sie schwieriger abzubauen sind. Hier ist mein Praxis-Ansatz den Körper ein- bis zweimal jährlich zu reinigen, zu entgiften durch Heilfasten, Basenfasten oder die [Vegane Detox-Kur](#) die ich ausführlich in meinem Buch beschreibe und als laufenden Video-Kurs anbiete – außerdem sollte die Leber unterstützt werden, was mit phytotherapeutischen Mitteln wunderbar funktioniert.

2

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten der Unterstützung

In meiner Praxis setze ich verschiedene und sich ergänzende naturheilkundliche Methoden ein um Beschwerden während der Wechseljahre zu ehandeln. **Grundlage bietet mir die [Homöopathie](#)**, denn die Ursache von den ganz individuell auftretenden Beschwerden sollte vorrangig behandelt werden.

Es gibt einen Grund, warum manche Frauen beispielsweise mit starken **Hitzewallungen und Schlafstörungen** reagieren, während diese Beschwerden bei anderen Frauen in den Wechseljahren überhaupt keine Rolle spielen und sie beispielsweise unter starken Stimmungsschwankungen, oder depressiven Verstimmungen leiden.



In der Homöopathie wird immer ganzheitlich und individuell therapiert unter Berücksichtigung von Körper, Geist und Seele.

Unterstützen kann man die [homöopathische Behandlung](#) ganz individuell, z.B. mit der **Natürlichen Hormontherapie** und den sogenannten „**Hormonpflanzen**“ (Alchemilla, Rotklee, Yamswurzel, Mönchspfeffer u.v.m.) in Form von Teemischungen, Urtinkturen, Salben, Tabletten, Zäpfchen usw.

Hier bieten sich aber auch, wie schon erwähnt die [Vegane Detox-Kur](#) oder Heilfasten an, oder auch ein [Wechseljahres-Coaching](#), um die Heilwirkung zu unterstützen.

Zur Orientierung einer ganzheitlich-naturheilkundlichen Behandlung empfehle ich eine [Laboruntersuchung der Steroidhormone im Speichel](#). Dort ist für mich besonders das Hormonprofil von Cortisol, DHEA, Östradiol, Östriol, Progesteron und Testosteron eine wichtige Grundlage, um erfolgreich therapieren zu können. Der Speicheltest ist als Test-Set erhältlich und wird nach genauer Anleitung selbständig zuhause durchgeführt und an das Labor eingeschickt. Der Laborbefund wird gemeinsam mit der Therapeutin besprochen.

Vieles verändert sich und ist im Umbruch

Nicht nur unser Körper ist in der Zeit des Wechsels mit der hormonellen Umstellung beschäftigt und kann uns körperliche Beschwerden bringen. Die Zeit der Wechseljahre stellt uns auch insgesamt vor große Herausforderungen, **denn vieles verändert sich und ist im Umbruch.**

3

- Die Kinder werden immer erwachsener und selbständiger, verlassen irgendwann unser Zuhause und nun gibt es plötzlich niemanden zu organisieren, zu umsorgen. Wir haben Zeit für uns, die es früher nicht gab und fallen vielleicht erst einmal in eine Lebenskrise. Man nennt das auch **EMPTY NEST SYNDROM.**
- Manche von uns beginnt auch die Beziehung in Frage zu stellen. **STIMMT ES IN DER PARTNERSCHAFT NOCH**, wenn die Familie sich verändert, wenn wir älter werden, wenn unser Körper sich verändert?
- Vielleicht tauchen aber auch Wünsche auf, ob nicht ein **BERUFLICHER NEUANFANG** jetzt sinnvoll wäre, um sich zu verwirklichen.
- Wie gehen Sie mit dem Älter werden um? Auch das kann ein schwieriger Prozess sein?

Hier ist in der Naturheilpraxis viel Zeit für Gespräche vorhanden. Gemeinsam können einschränkende Denkmuster, Glaubenssätze und Hindernisse gelöst werden, damit jede Frau mit Klarheit, neuer Energie, Mut und Lebensfreude, die positiven Impulse annehmen und Veränderungen in ihrem Leben etablieren kann.



Ich nenne das: "**INTENSIV-COACHING-PAKET: WECHSELJAHRE ALS CHANCE**
– **Komm in deine volle Kraft!** *Mit Naturheilkunde & Coaching*"

In fünf Terminen, die innerhalb von 6 Monaten stattfinden klären wir

STEP 1 / IHR WUNSCH NACH VERÄNDERUNG



Ist-Analyse der körperlichen Beschwerden:

Leiden Sie an Zyklusstörungen, Hitzewallungen oder Schlafstörungen?
Erkennen Sie sich mit Ihren Stimmungsschwankungen manchmal selbst nicht wieder?
Reagiert Ihr Immunsystem einmal im Monat völlig geschwächt?
Sind Sie einfach nur noch erschöpft?

BioScan Analyse:

Wie sind Sie mit Spurenelementen und Vitaminen versorgt?
In welchem Zustand ist Ihr Mikrobiom (Darm)?
Gibt es Störungen im Bereich Leber, Galle, Niere?

Hormon-Speicheltest:

Wir überprüfen Östrogen, Östriol, Progesteron, DHEA, Cortisol, Testosteron.

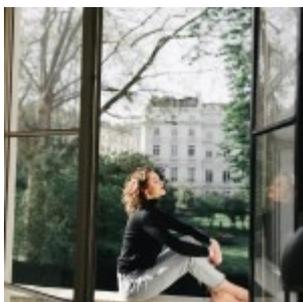
Geführte Meditation zum „Berg deiner Seele“

Gespräch von Frau zu Frau

Was sind Ihre Sehnsüchte und Wünsche?
Wo sehnen Sie sich nach Veränderung?
Wo liegen Ihre Stärken?

4

STEP 2 / WAS HINDERT SIE NOCH?



Unterstützung durch Verordnungen

für Natürliche Hormontherapie/Naturheilkunde/
Vitalstoffversorgung/Ernährung

Gespräch von Frau zu Frau

Welche kleinen Schritte zur Veränderung konnten Sie bereits gehen?
Was hindert Sie noch daran in Ihre volle Kraft zu kommen?
Gibt es Hindernisse und störende Glaubenssätze?



STEP 3 / KLARHEIT FINDEN



Verlaufskontrolle Ihres körperlichen Befindens

Gespräch von Frau zu Frau

Was konnte seit dem letzten Termin umgesetzt werden?
Wie weit sind Sie auf dem Weg der Veränderung?
Welche Erkenntnisse sind Ihnen klar geworden?

Geführte Meditation

STEP 4 / POSITIVE SCHRITTE GEHEN



Verlaufskontrolle ihres körperlichen Befindens

Anpassung der Verordnungen.

Gespräch von Frau zu Frau

Wie fühlen Sie sich insgesamt?
Was hat sich bereits zum Positiven gewandelt?
Wie geht es Ihnen mit der Umsetzung ihrer kleinen Schritte?
Ist eine Kurskorrektur notwendig?

STEP 5 / KOMM IN DEINE VOLLE KRAFT



Verlaufskontrolle ihres körperlichen Befindens

Anpassung der Verordnungen.

Wo liegt Ihr Energielevel?

BioScan Analyse/Nachkontrolle:

Wie sind Sie mit Spurenelementen und Vitaminen versorgt?
In welchem Zustand ist Ihr Mikrobiom (Darm)?
Gibt es Störungen im Bereich Leber, Galle, Niere?

Gespräch von Frau zu Frau

Rückblick und Reflektion der letzten Monate.

Welche Stellschrauben sollten noch nachjustiert werden?

Wie sieht Ihre langfristige Strategie aus?

Wir befüllen gemeinsam Ihren „Werkzeugkasten“ damit Sie genau wissen, was Ihnen wann weiterhelfen kann.

Meditation

Wir lösen gemeinsam Hindernisse und einschränkende Denkmuster, damit Sie mit Klarheit, neuer Energie, Mut und Lebensfreude, diese positiven Impulse annehmen und Veränderungen in Ihrem Leben etablieren können.



Mit meinem vielfältigen Repertoire aus FrauenNaturheilkunde & Coaching unterstütze ich Sie auf Ihrem persönlichen Weg – von Frau zu Frau.

Entdecken Sie Ihre innere Stimme wieder, hören Sie ihr in Ruhe zu.
Wir lösen gemeinsam Hindernisse und innere Blockaden, damit Sie mit Klarheit, neuer Energie und Mut und Lebensfreude, diese positiven Impulse annehmen und Veränderungen in Ihrem Leben etablieren können.

Mit meinem vielfältigen Repertoire unterstütze ich Sie auf Ihrem persönlichen Weg.