

NATURHEILPRAXIS

Carol Muchenberger



Die Wechseljahre sind eine Phase der natürlichen Umstellung des weiblichen Körpers und keine Krankheit. Als negative Begleiterscheinung in dieser Zeit gelten unter anderem Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Müdigkeit, Schlafstörungen, Trockenheit der Haut resp. Schleimhaut und Stimmungsschwankungen. Was sind die Ursachen für diese Beschwerden? Was können sie selber dagegen unternehmen? Welche Hilfen biete ich in meiner Praxis an?

Der Beginn der Wechseljahre macht sich meist schleichend bemerkbar. Zwischen 40 und 50 sinken die Spiegel von Progesteron und Östrogen ungleichmässig schnell ab. Zudem sind sie oft grossen täglichen oder gar stündlichen Schwankungen unterworfen, was den Hormonhaushalt arg durcheinander bringt. Dadurch kommt es zu typischen Wechseljahrsbeschwerden, die sehr individuell ausgeprägt sind. Als Faustregel lässt sich sagen, dass rund ein Drittel der Frauen keine oder leichte Beschwerden haben und zwei Drittel unter unterschiedlich schwer ausgeprägten Beschwerden leiden. Die Wechseljahre enden mit der Menopause, dem Ausbleiben der Monatsblutung während mindestens einem Jahr. Danach stabilisieren sich die Hormonspiegel und die Wechseljahrsbeschwerden legen sich in der Regel nach einiger Zeit.

Was können sie allgemein unterstützend machen? achten sie auf.....

- **vitalstoffreiche, vollwertige Ernährung** mit vielen Nüssen, Samen, Getreidekeimen und kalt gepressten Ölen
- **regelmässige Bewegung an der frischen Luft:** hellt die Stimmung auf, stabilisiert den Kreislauf und verbessert den Stoffwechsel
- **Stressreduktion und regelmässige Entspannungsmomente:** Stress verstärkt nachweislich die Hitzewallungen. Gönnen sie sich Auszeiten und Momente für sich.....
- **Verbesserung der Beckendurchblutung** mit Luna Yoga, Bauchtanz,

Beckenbodentraining, etc.

- **Kneippanwendungen**, welche den Kreislauf stärken und das Einschlafen erleichtern

Wie kann Ihnen die [Naturheilpraxis Carol Muchenberger](#) helfen?

Spezifisch abgestimmt auf ihre persönlichen Wechseljahrsbeschwerden unterstütze und begleite ich sie gerne. Dabei können die folgenden Therapieformen zum Einsatz kommen:

- **Behandlung mit Heilpflanzen**: reicht in der Regel aus, um die verschiedensten Symptome zu lindern. Gewisse Pflanzen wirken regulierend auf die Hormone und können so die herrschenden Hormonschwankungen ausgleichen. Es stehen sehr viele unterschiedliche pflanzliche Möglichkeiten zur Verfügung, die je nach Person und Krankheitsgeschichte eingesetzt werden
- **Ernährungsberatung**: der Körper braucht mit zunehmendem Alter weniger Energie. Gleichzeitig steigt aber der Nährstoffbedarf, da diese nicht mehr so gut aufgenommen werden. Gerne berate ich sie auch bezüglich Knochengesundheit.
- **Fussreflexzonenmassage**: mit einer gezielt auf sie abgestimmten Therapie können die Wechseljahrsbeschwerden gelindert und der Stress reduziert werden.
- **Beratung und Gespräch**: über ihre persönliche Situation oder Fragen zu den verschiedensten Therapiemöglichkeiten

Wechseljahre als Chance nutzen:

Für viele Frauen gelten die Wechseljahre als Krisenzeit, da sie mit der Endlichkeit des Lebens, dem Tod und verpassten Gelegenheiten konfrontiert, aber auch den Schlusspunkt unter die Möglichkeit setzt, leibliche Kinder zu gebären. Sehen sie diese Zeit aber auch als grosse Chance, um ihrem Leben eine ihnen entsprechende Richtung zu geben und um neue Lebensziele und Lebenswünsche herauszuarbeiten!

Ich freue mich auf sie und wünsche Ihnen eine beschwerdefreie, schöne und sonnige Sommerzeit!

Herzlichst - Ihre **Carol Muchenberger**

Naturheilpraxis Carol Muchenberger

Florastrasse 42, Haus A

8610 Uster

E-Mail Adresse:

info@carol-muchenberger.ch

Wollen Sie anpassen wie Sie diesen Newsletter erhalten?

[Newsletter abbestellen](#) [Einstellungen ändern](#)