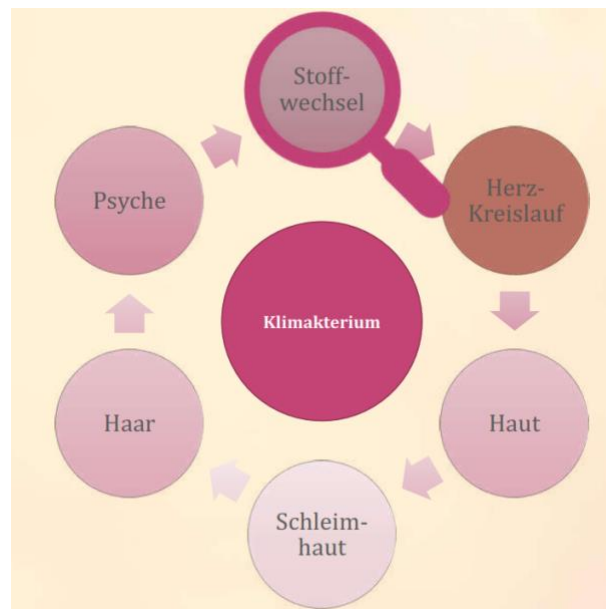


Menopause

Die Menopause, auch Wechseljahre, Abänderung der Frau oder Klimakterium genannt, beschreibt das Ende der Menstruationszyklen bzw. Menstruationsblutungen bei Frauen. Es ist die Übergangsphase zwischen dem Beginn unregelmäßiger Blutungen bis zur Erschöpfung der Eierstockfunktion. Das Klimakterium umfasst in etwa den Lebensabschnitt vom 45. bis zum 55. Lebensjahr. In dieser Zeit kommt es zur letzten von den Eierstöcken gesteuerten Menstruationsblutung (= Menopause). Der Zeitraum (vier bis fünf Jahre) vor der Menopause wird Prämenopause genannt, der Zeitraum (ein Jahr) nach der Menopause heißt Postmenopause.



Während der Prämenopause sinkt die Östrogenproduktion der Eierstöcke ab. Östrogene sind weibliche Sexualhormone, die unter anderem die Reproduktion steuern. Es kommt zum Ausbleiben des Eisprungs oder verspätetem Eisprung. Der Körper muss nun das Hormon Progesteron in den Nebennieren bilden, was zu Umstellungsproblemen führen kann. Es können Zwischenblutungen oder Dauerblutungen auftreten.

So kann es in dieser Zeit zu einigen neurovegetativen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, einer Verminderung des Sexualtriebes, Scheidentrockenheit oder -entzündungen, trockene faltige Haut, Anstieg von Östrogen, niedrige Progesteronpegel, ... kommen. Besonders Hitzewallungen und Schweißausbrüche werden als sehr belastend beschrieben, vor allem wenn sie nachts auftreten und so die Schlafqualität beeinträchtigen.

Der Körper der Frau macht in dieser Zeit eine grosse Umstellung durch, die durch viele Beschwerden gekennzeichnet ist. Aber es sind nur Umstellungsprobleme – keine Erkrankungen. So sollten nur die Symptome vorsichtig und umsichtig erleichtert / behandelt werden.

Generell sollte man daran denken, dass die Menstruation ein Hauptausscheidungsvorgang für bestimmte Schadstoffe war. Diese Möglichkeit fehlt jetzt und der Körper beginnt stark zu

verschlacken. Denken Sie also verstärkt an Entschlacken, basische Ernährung und Schutzmassnahmen vor Osteoporose.

Allgemein zur Zyklusharmonisierung

<u>für die erste Zyklushälfte:</u>	<u>für die zweite Zyklushälfte:</u>
• Muskatellersalbei 10 Tropfen	• Litsea 6 Tropfen
• Fenchel 5 Tropfen	• Schafgarbe 4 Tropfen
• Rosengeranie 5 Tropfen	• Zypresse 5 Tropfen
• Mandelöl 50 ml	• Koriander 5 Tropfen
• Wirkt östrogenartig Cave: nicht bei Ovarialzysten und Endometriose	• Mandelöl 50 ml
	• wirkt progesteronartig

Anwendung: Einige Tropfen der Mischung auf Unterbauch und Kreuzbein auftragen und einmassieren

Stoffwechseleränderungen

- Hormonumstellung:
- Stufe I: Progesteronmangel
- Stufe II: Östrogenmangel
- Schilddrüse
- Gewichtszunahme, Figurveränderungen
- Schwitzen, Hitzewallungen, Gesichtsrötungen
- Histaminintoleranz- Progesteronmangel??
- Schlafstörungen
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Osteoporose

Was kann man allgemein tun:

Hitzewallungen:

- **Stress vermeiden**
- **Die Schlafumgebung vorbereiten** (gründlich Lüften, Raumtemperatur 17-18 °C. Shirts oder Nachthemden aus Wolle oder Baumwolle ebenso für das Unterbett oder Duvet oder Schaffelle).
- **Anderweitig ins Schwitzen kommen** (Sport treiben und ordentlich schwitzen, auch Saunagänge oder Dampfbadbesuche helfen)
- **Wechselduschen nutzen**

- **Auslöser identifizieren und vermeiden** (Was macht Alkohol, Kaffee, Nikotin, Milchprodukten, Schokolade, scharfen Gewürzen oder anderen Speisen bzw. Genussmitteln auftauchen)
- **Der Übersäuerung entgegenwirken**
- **Heilpflanzen** (Salbeitee wirkt schweißhemmend und nervenberuhigend. Granatapfelkerne und Rotklee können Hitzewallungen und andere Beschwerden lindern)

Hier helfen **Anis, Fenchel, Salbei, Muskatellersalbei, Rosengeranie**

- Probieren Sie z.B. folgendes Rezept: 10 Tr Muskatellersalbei + 11 Tr Geranie + 7 Tr Zitrone + 2 Tr Salbei in 30 ml Johanniskrautöl
- Teemischung aus Erdrauch, Löwenzahn, Andorn und Fenchelsamen zu gleichen Teilen, 1Tl 10 Minuten ziehen lassen und jeweils vor den Hauptmahlzeiten trinken
- Tofu lindert Hitzewallungen (50 g / Tag)
- Granatapfelkerne und Rotklee können Hitzewallungen und andere Beschwerden lindern.
- Für ausreichende Versorgung mit Magnesium, Kalium und Zink sorgen

Schwitzen:

- Empfehlenswert sind Salbei, Pfefferminze, Grapefruit, Thymian
- z.B.: 10 Tr Grapefruit + 10 Tr Limone + 5 Tr Salbei + 5 Tr Thymian in 30 ml Johanniskrautöl
- **Als kühlendes Körperspray** eignet sich z.B.: 10 Tr Muskatellersalbei, 4 Tr Pfefferminze, 4 Tr Litsea in 20 ml Alkohol + 30 ml dest. Wasser in Sprühflasche anwenden. Immer vor Anwendung Sprühflasche schütteln
- Gut hilft auch Buchweizen / Buchweizenkraut gut aufkochen und dann 10 Min. ziehen lassen mit Holundersirup
- Leberwickel: je 2 ml Wacholder, Estragon, Fenchel, Pfefferminze anmischen. 5 Tr davon in einen Esslöffel Olivenöl geben und Leberwickel machen



Haarausfall:

- Hilfreich sind z.B. Brennesselsamen (z.B. in Müsli geben), Zink, Biotin, Braunhirse
- Eine Mischung mit ätherischen Ölen wäre z.B.: 8 Tr Muskatellersalbei, 4 Tr Atlaszeder, 4 Tr Bay in 30 ml Senföl (oder Rizinusöl). Abends in Kopfhaut einmassieren

Schlafstörungen

- Möglich sind Narde, Styrax, Benzoe, Lavendel
- z.B. 6 T Lavendel, 2 T Neroli, 3 T Weihrauch arabisch, 3 T Benzoe in 50 ml Johanniskrautöl
- Oft helfen auch Rhodiola, Ashwaganda

Trockene Schleimhäute

- **Estriol Produktion anregend:** 15 g Leinsaat frisch geschrotet (Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, ...)
- **Trockene Vagina:** Gute Öle sind Sandelholz, Rose, Palmarosa, Geranie, Granatapfelkernöl z.B. 1 Tr Immortelle, 2 Tr Palmarosa, 2 Tr Rosengeranie in 40 ml Mandelöl, 10 ml Granatapfelöl

Nebennieren anregen:

Körperöl mit 20 Tr Kiefernadelöl, 5 Tr Ingwer in 50 ml Johanniskrautöl und die Nieren damit einreiben.

Die Nebenniere braucht:

- Vitamin E 1000-3000 mg / Tag
- Vitamin B5 (Pantothensäure) 50–100 mg / Tag
- Vitamin B6 50-100mg / Tag
- Vitamin B12 bis 100 µg / Tag
- Magnesium 400 - 800mg / Tag
- L-Tyrosin ca. 800mg / Tag
- Zink 15-20mg / Tag

Osteoporose

Die häufigste Form der primären Osteoporose ist die sog. postmenopausale Osteoporose der Frau, die durch einen Mangel an Hormonen verursacht werden soll.

Von der routinemäßigen Hormongabe für Frauen nach den Wechseljahren, (die dem Knochenschwund entgegenwirken sollen), raten selbst viele Mediziner bereits dringend ab!

Bitte prüfen Sie, ob Sie Medikamente einnehmen, die das Osteoporoserisiko erhöhen:

Magensäureblocker, Cortison oder Medikamente zur Therapie von Diabetes

Mehr Gemüse essen: Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Sojabohnen, Spinat.

Nützliche Obstsorten: Das Spurenelement Bor hält Magnesium und Kalzium im Körper zurück.

Deshalb sollten Sie regelmäßig borhaltiges Obst wie Äpfel, Pflaumen und Weintrauben essen.

- Täglich 12 – 15 Minuten Bewegung oder 3x pro Woche je 30 Minuten oder Trampolinspringen
- Leichte Progesteronsubstitution (z.B. 0,5%ige Salbe) – auf Unterarme oder Brust auftragen
- Vitamin D – mindestens 4000 IU täglich, ideal 5000 – 7000 IU, anfangs 20,000 bis 30,000 IU täglich
- Calcium - 1000 mg / Tag
- Magnesium - 500 mg / Tag
- Vitamin K2 – 150 -200 µg / Tag
- Zink - 20 mg / Tag
- Vitamin C - 2 g / Tag
- Kollagen 1-2 Teelöffel
- Vermeiden von Alkohol, Nikotin
- Reduktion von Proteinen, Limonaden, oxalsäurehaltigen Speisen
- Basenbildende Lebensmittel

Blasenentzündung

Hilfreich sind: D-Mannose, Preiselbeeren, Cranberries, Kürbiskerne, oder z.B. 30 T Copaiba, 10 T Palmarosa, 5 T Thymian thymol in 30 ml Jojobaöl mehrmals täglich auf den Unterbauch auftragen.



Bildverweise:

- Vorträge von Entrosan

Verzeichnis mit Schulungen und Verweisen:

Schulungen:

Josef Kreuzer ist nebst seiner Tätigkeit als Aromatherapeut und Fastenleiter auch als Referent engagiert. Eine Übersicht über die aktuellen Schulungen sind auf dieser Webseite zu finden.

www.lernen-mit-feeling.ch

Wir beraten Sie gerne am Telefon bei Fragen zu unserem Schulungsprogramm **081 740 01 50**

Fasten:

Josef Kreuzer führten Heilfasten-Kurse im Hotel oder in Gruppen Zuhause durch. Informationen zu den Fastenangeboten finden Sie ebenfalls auf unserer Schulungsseite, oder rufen Sie uns an.

Verweise zu im Handout vermerkten Produkten:

Feeling – Zauber der Düfte	einSein – Gesundheit & Genuss
<ul style="list-style-type: none"> • Naturbelassene Hydrolate • Nurreine ätherische Öle • Nurreine fette Pflanzenöle • Vitamin D3 	<ul style="list-style-type: none"> • Omega 3 Ultra • Vitamin B12, Eisen und Zink • Rezept Fitnessdrink (Video)

Beratungen:

Gerne beraten wir Sie auch in Gesundheitsfragen. Terminvereinbarungen per Telefon 081 740 01 50 oder per email feeling@feeling-schweiz.ch.

Schulung &
Erfahrungsaustausch
www.lernen-mit-feeling.ch

Ätherische Öle &
Naturkosmetik
www.feeling-schweiz.ch

Fasten, Nahrungsergänzung
& Gesundheitsberatung
www.einSein.ch

Ihre Gesundheit