

Sie fragen sich... bin ich jetzt drin in den Wechseljahren?

Keine Frau steht morgens auf und weiß, jetzt bin ich drin!

Die Wechseljahre beginnen schleichend

Die ersten Anzeichen werden in den meisten Fällen nicht immer den beginnenden Hormonveränderungen zugeordnet.

Die Ursachen sind dann meistens Stress

Doch wenn sich ihr Zyklus in den letzten Monaten verändert hat und Sie leiden unter Zwischenblutungen oder Schmierblutungen oder...

Ihre Scheide wird trotz immenser Lust nur ganz langsam feucht und....zeitweise rast Ihr Herz oder Sie haben verstärktes Herzklopfen....und

Sie sind in letzter Zeit häufig gereizt, zornig und traurig...sie schlafen schlechter... Hitzewallungen oder Schweissausbrüche plagen sie, ihre Blutungen sind stärker geworden, klumpig oder teilweise faserig...

Sie können sich schlechter konzentrieren...

Wenn sie diese Anzeichen mit Ja beantworten können,

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind drin!

Die typischen Anzeichen und die Symptome der Wechseljahre entstehen als Folge des schwankenden Hormonspiegels.

Die Hormonproduktion ist sehr kompliziert und unterliegt einer sehr strengen Hierarchie im Körper.

Unser Körper setzt uns jetzt Grenzen. Selbstaufmerksamkeit und die eigenen nachlassenden Kräfte akzeptieren.

Ungesunden Stress vermeiden, Entspannungsübungen sowie ein aufklärendes Gespräch, sind einfache Mittel das Wohlbefinden bei Frauen mit Wechseljahrebeschwerden zu verbessern.

Denise Kaufmann
Dipl. Ernährungsberaterin SHS

Dorfstrasse 18 – 5452 Oberrohrdorf – Tel. 079 609 54 70
denisekaufmann@hispeed.ch – www.ernaehrung-kaufmann.ch

