

# Die Wechseljahre

Diese Jahre sind eine natürliche Lebensphase, in der die hormonelle Aktivität der Eierstöcke bei Frauen nachlässt. Dies führt zu einem Rückgang der Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron und markiert den Übergang vom gebärfähigen Alter in die Zeit nach der Menopause. Die Wechseljahre treten meist zwischen dem 45 und 55 Lebensjahr auf, können aber individuell variieren.

## Phasen der Wechseljahre

1. Prämenopause: Zeit vor der letzten Menstruation; erste hormonelle Veränderungen.
2. Perimenopause: Phase rund um die letzte Menstruation; stärkere hormonelle Schwankungen.
3. Menopause: Zeitpunkt der letzten Menstruation (rückwirkend nach 12 Monaten ohne Periode definiert).
4. Postmenopause: Zeit nach der Menopause; Hormonspiegel stabilisieren sich auf einem niedrigen Niveau.

Der Eingang und auch der Verlauf dieser Phase hängen maßgeblich mit der bisherigen Lebensführung □□□□ der Frau zusammen. Wir wissen das viele Symptome mit der Übersäuerung □ des Körpers zusammenhängen. Die Monatsblutung ist ein effektiver Prozess zum ausleiten von Säuren bei der Frau, was dann langsam nachlässt in der Phase der Prä- und Perimenopause.

Das kann zur Folge haben das der Körper nun an die körpereigenen Depots geht und es zu diversen und häufig auftretenden Symptomen kommt wie folgend aufgelistet:

## Hormonelle Veränderungen □□□

Hitzewallungen □ Plötzliche Wärmegefühle □ Nachtschweiß,  
Unregelmäßige Zyklen: Die Menstruation□kann häufiger,

seltener, stärker oder schwächer auftreten, bis sie schließlich ganz ausbleibt.

Psychische Symptome □

Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit oder Nervosität, Depressionen oder Ängstlichkeit, Konzentrationsprobleme

Körperliche Symptome □□□

Gewichtszunahme oder veränderte Fettverteilung, Trockene Haut und Haare, Gelenk- und Muskelschmerzen, Vaginale Trockenheit, die zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann, Vermindertes sexuelles Verlangen (Libidoverlust)

Langfristige Auswirkungen □□□

Knochenschwund (Osteoporose): Durch den Rückgang des Östrogens kann die Knochendichte abnehmen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Das Risiko steigt aufgrund der hormonellen Veränderungen.

Zum Glück □ können wir einiges vorbeugen und tun damit wir einen sanften bis kaum merkbaren Übergang in diese neue und gleichzeitig wundervolle neue Lebensphase haben können.

Ich möchte hier auf 2 Bereiche eingehen, es gibt natürlich noch viele weitere naturheilkundliche Einsatzmöglichkeiten wie Homöopathie, dem Einsatz von Bioidentischen Hormonen, Akupunktur usw.

- Gesunde ausgewogene Ernährung □□□□□□, hier wird eine mediterrane Kost in der Perimenopause empfohlen, mit viel frischem Obst und Gemüse, Kräutern und Hülsenfrüchten und der Ergänzung von Omega-3 Fettsäuren was in Fisch und Meeresfrüchten/Algen enthalten ist und gut ergänzt werden kann mit dem Produkt Omegold in dem Omega-3 Fettsäuren in hoher Konzentration vorhanden sind.

Diese können für eine bessere Konzentration, guten Schlaf, Resilienz und verminderter Reizbarkeit sorgen.

- Ich finde das Bild sehr veranschaulichend und einprägsam: Hormone sind die Architekten □□□, Aminosäuren/Eiweiße sind die Bauarbeiter □□♂□□, Vitamine/Mineralien und Spurenelemente sind die Baumaterialien □.

Das heißt das wir unseren weiblichen Körper bestmöglich mit der Goldenen Grundversorgung unterstützen können. Darin enthalten ist:

☼□ Wunderkraft-Pulver Daily Bio Basic mit allen Vitaminen/Mineralien/Spurenelementen, Ballaststoffen und Pre- und Probiotika für eine gesunde Darm Flora.

↘□ Proanthensols 100, OPC als starkes Antioxidant

□ Omegold für optimale Versorgung durch Omega-3 Fettsäuren

-□ Zusätzlich empfiehlt sich das hochwertige Triple Protein (aus vielen Erfahrungsberichten wirkt das Triple Protein gegen Hitzewallungen weil Phytoöstrogene enthalten sind).

-□ Sowie auch hochwertige Aminosäuren, das Produkt Be Recharged, unterstützt eine gesunde Knochendichte und beugt somit Osteoporose und anderen degenerativen Verschleißerkrankungen vor, von denen viele Frauen in den Wechseljahren betroffen sind.

-□ Bei verminderter Libido wirkt unser Zellkraft Booster X-Cell □ wie ein natürliches Viagra bei der Frau aber auch beim Mann.

Weitere Produkte für einen sanften und wohlbefindenden Übergang in die Wechseljahre sind:

□ Women's Gold, hier empfiehlt sich die Einnahme für Frauen ab

40 j. Women's Gold enthält eine Kombination verschiedener Nährstoffe, u. a. Eisen, Vitamin B2, Vitamin B12 und Niacin, die nachweislich dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und Müdigkeit zu reduzieren. Zudem enthält es Vitamin C, das durch die Bildung von Kollagen für eine gesunde Haut sorgt und den Körper bei der Aufnahme von Eisen unterstützt. Was das Äußere des Körpers angeht, halten Zink und Biotin Haut und Haare gesund, während Selen für gesunde Nägel sorgt.

□ CalMag zur Unterstützung der Entsäuerung und gesundem Herzen

□ Menaplust enthält hormonregulierendes Vitamin B6 und Magnesium, das die Funktionen des Nervensystems unterstützt. Außerdem das ayurvedische Shatavari, was auch Hormonausgleichend ist und die Hitzewallungen reguliert.



Die genannten Produkte findet ihr auf dieser Webseite.

Am besten Konto erstellen und dann über den Warenkorb die Produktbezeichnungen eingeben. Gerne stehe ich euch mit Rat und Tat zur Seite.