

Unsere Tipps für die Wechseljahre!

1. Informieren Sie sich selbst zu den körperlichen und seelischen Vorgängen während der Wechseljahre.
2. Machen Sie sich kundig: Lassen Sie Ihre Hormonsituation von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin überprüfen und 1 x jährlich auch die Knochendichte.
3. Achten Sie auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung mit natürlichem Vitamingenuss durch täglich frisches Gemüse. Zusätzlich sind hilfreich:
Vitamin B Komplex ratio: 2x1 Kapsel pro Tag und **Vitamin D - Vigantolletten 1000 Tabletten**, 1 x 1 Tablette täglich
4. Frische Luft kombiniert mit Bewegung, die Ihnen Freude bereitet, wie Radfahren, Schwimmen, Wandern, leichtes Joggen, Yoga, Treppe statt Lift, hält Sie in Schwung.
5. Falls Sie noch keine kennen, erlernen Sie eine Entspannungsmethode - Yoga, Qi Gong, Meditation, Progressive Muskelentspannung etc. - und staunen Sie, wie Sie damit den "Schwankungen" leichter, bewusst und aktiv begegnen können.
6. Tauschen Sie sich mit anderen Frauen in Ihrer Situation aus und profitieren Sie gegenseitig von Ihrem Wissen und Ihren reichen persönlichen Lebenserfahrungen.
7. Wechseljahre sind ein bedeutender Übergang im Leben jeder Frau: schauen Sie zurück und wertschätzen Sie, was Sie geleistet haben, schließen Sie Frieden mit der Vergangenheit und richten Sie Ihren Blick mehr und mehr selbstbewusst nach vorne. Sammeln Sie Kraft und Mut für den neuen Lebensabschnitt und gönnen Sie sich den weisen Leichtsinn.

Wechseljahre - Info kurz und kompakt:

- Im Organismus der Frau kommt es ca. ab dem 40. Lebensjahr zu einer erheblichen hormonellen Umstellung, bei der die weiblichen Hormone sich allmählich verringern - eine sensible Übergangsphase im Leben der Frau, die als Wechseljahre oder Klimakterium bezeichnet wird.
- Die Hormonveränderung erfolgt häufig ungleichmäßig oder schwankend, was zu spürbaren Beschwerden führen kann: Herzrasen, Hitzewallungen, Verstimmungen im Gefühlsleben, Gewichtszunahme u. a.
- Die Gabe von künstlichen Hormonen zielt darauf ab, den Wandlungsprozess kontrolliert erfolgen zu lassen und die Beschwerden zu erleichtern. Die selbstverständliche Hormonbehandlung in den Wechseljahren wird heute sowohl in Fachkreisen als auch von betroffenen Frauen kritisch diskutiert.

- Gerade im Bereich hochsensibler Hormonprozesse liefern Naturheilverfahren adäquate Unterstützung und Erleichterung, z.B. durch die Kombination von homöopathischen mit pflanzlichen Mitteln.
- Mit genügend **Vitamin D/CalciumSandoz Brausetabletten** für die Knochendichte, sowie mit unserer speziellen **Vitakombi Wechseljahre Fit** können Sie sich in diesem wichtigen Lebensübergang selbst bestens unterstützen.