

Beschwerden lindern auf natürliche Art

Johanniskraut



Salbei als Tee oder Bonbon



Regelmäßige **sportliche Betätigung**, das sind 2-3 Stunden pro Woche Wandern, Walking, Joggen, Radfahren, Schwimmen etc. bessern die nächtlichen Schwitzattacken, vermindern Schlafstörungen und können zur Gewichtsnormalisierung beitragen.

Übergewicht führt ebenso zu vermehrtem Schwitzen sowie Gelenkbeschwerden durch Überlastung. Folgen des **Übergewichtes** sind Fettstoffwechselstörungen (Cholesterin!), Bluthochdruck, Herzschwäche etc. Eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht („Die Waagemutigen“: www.waagemutigen.de) und ein Halten des Gewichtes in den Wechseljahren erhält das körperliche Wohlbefinden und reduziert die übergewichtsbedingten Begleiterkrankungen.

Gesunde **vollwertige Ernährung**, **ausreichend Trinken**, **Verzicht auf Rauchen** und nur mäßigem Alkoholgenuss tragen zum Wohlfühlen bei. Regelmäßige **Vorsorgeuntersuchungen** und **Impfungen** erhalten die Gesundheit.

Wenn Mangelsymptome auftreten, können durch deren Linderung / Beseitigung Folgeschäden verhindert werden.

So können Hitzewellen mit Schlafstörungen und Beeinträchtigung der täglichen Arbeits-Routine erfolgreich mit **Traubensilberkerze** (Cimicifuga), mit **Salbei** oder **homöopathisch** mit Pulsatilla gelindert werden. **Hypericin / Johanniskraut** als homöopathisches oder pflanzliches Arzneimittel wirkt einschlaflördernd und lindert Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit sowie nervöse Unruhezustände mit Herzbeschwerden. Hier finden auch **Baldrian, Melisse und Passionsblume** ihren Einsatz. Die durch hormonelle Unregelmäßigkeiten in den Wechseljahren hervorgerufenen Störungen wie Migräne, Magenprobleme und Unwohlsein, Leistungsminderung können durch **pflanzliche Zubereitungen**, die die Östrogene anregen, gebessert werden: **Eisenkraut (Migräne), Scharfgarbe, Johanniskraut, Borretschöl, Tausendgüldenkräut (Magen)**.

Probleme mit Trockenheit der Schleimhäute im Augenbereich und Mund können mit fettenden **Lippencremes und Augensalben** gebessert werden. Reicht das nicht aus, gibt es Augentropfen auf Östrogenbasis (weibliches Hormon).

Aber auch in der Scheide können Trockenheit und verletzte Schleimhaut zu Schmerzen beim Verkehr und nachlassender Sexualität führen; in den Harnwegen führt der Hormonmangel oft zu Reizblase und Drangbeschwerden beim Wasserlassen, die die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Lokale Fettcremes oder **Östrogencremes bzw. Scheidenzäpfchen** führen zuverlässig zu einer Verbesserung der Beschwerden.