



Wechseljahre - ein Tabuthema?



Die Wechseljahre (Klimakterium) sind für viele Frauen eine Zeit des Umdenkens. Viele überdenken ihr jetziges Leben und sind bereit für eine Umstellung ("Wechsel") ihrer bisherigen Lebenssituation.

Oft gehen diese Veränderungen aber mit einigen körperlichen Unannehmlichkeiten einher: Schwindel, Schweißausbrüche, Vergesslichkeit, Migräne, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, trockene Schleimhäute, Libidoverlust, Blasenschwäche, Harnwegsinfekte, Gewichtszunahme etc. sind die Wegbegleiter dieser Umstellung, welche durch die Schwankungen im weiblichen Hormonhaushalt herrühren.

Bei starken Beschwerden ist eine Hormonbehandlung vielleicht unumgänglich. Bei leichten bis mittelgradigen Beschwerden hingegen können auch Heilpflanzen oder sekundäre Pflanzenstoffe helfen. Oft sind es nur kleine Tipps mit großer Wirkung, welche den Alltag erleichtern.

All diese Informationen können nicht den Besuch bei ihrem Arzt oder Apotheker ersetzen, aber sind vielleicht doch hilfreich, wenn ihr Körper seine zweite Pubertät erlebt.

Wechseljahreberatung - was ist das ?

Die Wechseljahreberatung nach niederländischen Modell gibt es seit 2009 in Österreich. Da jede Frau ihre Wechseljahre anders erlebt, und auch verschieden stark, ist es verständlich das auch die Beratung auf die Frau abgestimmt ist.

Sowohl der körperliche, wie auch der seelische Aspekt wird mit eingebunden. Falsche Ernährung, Nikotin, Alkohol, mangelnde Bewegung, Stress sind nur einige Faktoren welche die Wechseljahresbeschwerden verstärken können.

Oft ist dieser Lebensabschnitt jedoch auch mit familiären oder beruflichen Einschnitten verbunden.

Ihre Wechseljahreberaterin kann sie bei diesen Klärungsprozessen unterstützen. Diese Phase des Lernens und Erkennen setzt sehr viel Energie frei. Dies ist nur einer der positiven Aspekte des Wechsels. Sie werden erkennen, dass die Wechseljahre eine Chance für einen Neustart sind.

**Ich freue mich sehr,
sie auf dieser "Wechselreise" begleiten zu dürfen.**

**Terminvereinbarung bitte telefonisch
unter 0664 / 28 33 427**