

Jahn R. / Widmer R. Wechseljahre - natürlich begleitet

Leseprobe

[Wechseljahre - natürlich begleitet](#)

von [Jahn R. / Widmer R.](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b11119>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH
Blumenplatz 2
D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Fax +49 7626 9749 709
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen
und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Vorwort | 11 |
| 1. Zeit des Wandels | 12 |
| 1.1 Keine Angst vor den Wechseljahren! | 14 |
| Babyboomer in den Wechseljahren | 15 |
| Wie Frauen den Wechsel erleben | 15 |
| Wie Sie dieses Buch benutzen | 19 |
| 1.2 Was wechselt eigentlich? | 22 |
| Was im Körper vor sich geht | 22 |
| Das Auf und Ab der Hormone | 24 |
| 1.3 Die Phasen der Wechseljahre | 28 |
| Jetzt schon? Die Jahre davor - die Prämenopause | 28 |
| Mitten drin - Perimenopause und Menopause | 30 |
| Nach dem Wechsel - die Postmenopause | 32 |
| Frühe Wechseljahre - späte Wechseljahre | 34 |
| 2. Gesund bleiben | 36 |
| 2.1 Auf zu neuen Ufern! | 38 |
| Nicht mehr jung und noch nicht alt | 38 |
| Nutzen Sie die regellosen Jahre für sich! | 39 |
| 2.2 Lust und Liebe | 42 |
| Die Beziehung wachhalten | 42 |
| Alleine zufrieden | 43 |
| Auf Partnersuche | 43 |
| Verhütung ade? | 44 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3 Bewegung - jetzt besonders wichtig! | 46 |
| Mehr Schwung und Lebensqualität | 46 |
| Welche Sportart ist für mich geeignet? | 48 |
| 2.4 Wunderwerk Beckenboden | 52 |
| Die innere Mitte | 52 |
| Beckenbodenschwäche - was nun? | 52 |
| Das können Sie für Ihren Beckenboden tun | 54 |
| Beckenbodengymnastik zum Ausprobieren | 56 |
| 2.5 Hormon-Yoga - gemacht für den Wechsel | 58 |
| Mit Asanas die Hormone wecken <i>Janny Terpstra</i> | 58 |
| Hormon-Yoga zum Ausprobieren | 60 |
| 2.6 Entspannung leicht gemacht | 66 |
| So klappt das Loslassen | 66 |
| Autogenes Training | 67 |
| Progressive Muskelrelaxation | 68 |
| Imaginative Verfahren | 69 |
| 2.7 Bewusst essen - besser leben | 70 |
| Lob der Vielfalt | 70 |
| Phytoöstrogene - Pflanzen als Hormonlieferanten | 73 |
| Soja, Leinsamen & Co. | 78 |
| 2.8 Prävention: Das sollten Frauen wissen | 80 |
| Welcher Lebensstil ist gesund? | 80 |
| Check-up: Was ist für mich sinnvoll? | 82 |
| Die wichtigsten Früherkennungstests | 84 |
| 3. Komplementärmedizin für Frauen | 86 |
| 3.1 Altes Pflanzenwissen neu entdeckt | 88 |
| Frauenmantel, Salbei & Co. <i>Regina Widmer</i> | 88 |
| Tee, Tabletten oder Tropfen? | 90 |
| Tipps aus dem Klostergarten <i>Schwester Theresita Blunski</i> | 94 |

| | |
|--|------------|
| 3.2 Homöopathie | 98 |
| Globuli für jede Situation <i>Elfi Seiler</i> | 98 |
| So behandeln Sie sich selbst | 100 |
| 3.3 Anthroposophische Medizin | 102 |
| Der sanfte Weg <i>Angela Kuck</i> | 102 |
| Anthroposophische Heilmittel | 105 |
| 3.4 Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) | 106 |
| Von Asien lernen <i>U Tian</i> | 106 |
| Chinesische Heilkräutertherapie | 109 |
| 3.5 Ayurveda | 110 |
| Das indische Erbe <i>Bettina Kneip</i> | 110 |
| Selbsthilfe mit Ayurveda | 114 |
| | |
| 4. Hormontherapie | 118 |
| | |
| 4.1 Hormone: ja oder nein? | 120 |
| Sinnvoll mit Vorbehalt | 120 |
| Vor- und Nachteile abwägen | 121 |
| Östrogen gut, alles gut? | 122 |
| Lebensphase oder medizinisches Problem? | 126 |
| 4.2 Hormontherapie: möglichst schonend | 128 |
| Hormone schlucken, kleben oder cremen? | 128 |
| Gibt es natürliche Hormontherapien? | 130 |
| | |
| 5. Die besten Rezepte für den Wechsel | 132 |
| | |
| 5.1 Der Zyklus gerät ins Stottern | 134 |
| Unregelmässige Blutungen | 134 |
| Starke, häufige oder schmerzhaftige Blutungen | 136 |
| Myome und Polypen | 140 |

| | |
|---|------------|
| 5.2 In der Hitze des Gefechts | 142 |
| Wallungen und Schwitzen | 142 |
| Herzklopfen | 147 |
| Bluthochdruck | 150 |
| Haben Männer Wechseljahre? | 152 |
| 5.3 Sexualität | 154 |
| Immer öfter lustlos? | 154 |
| Trockene, empfindliche Scheide | 158 |
| Scheidenentzündung und Ausfluss | 162 |
| Sexualität ist kein Privileg der Jugend | 168 |
| 5.4 Harnwege | 170 |
| Reizungen und Entzündungen | 170 |
| Harndrang und Inkontinenz | 175 |
| Intimpflege - sich überall Gutes tun | 180 |
| 5.5 Körper und Knochen | 182 |
| Die leidigen Kilos | 182 |
| Schmerzende Brüste, Wassereinlagerungen | 185 |
| Gelenkbeschwerden | 187 |
| Osteoporose - poröse Knochen | 190 |
| Stärken Sie Ihre Knochen! | 196 |
| 5.6 Haut und Haare | 198 |
| Trockene Haut | 198 |
| Haarausfall | 200 |
| Verwöhnprogramm für schöne Haut | 202 |
| 5.7 Augen, Nase und Mund | 204 |
| Trockene Augen | 204 |
| Trockene Nase | 206 |
| Mund-und Rachentrockenheit | 208 |
| So stärken Sie ihr Immunsystem | 210 |

| | |
|---|------------|
| 5.8 Wenn die Psyche leidet | 212 |
| Stimmungsschwankungen, Nervosität | 212 |
| Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit | 216 |
| Kopfschmerzen und Migräne | 218 |
| Schlafstörungen | 224 |
| Depressive Verstimmung | 228 |
| Erschöpfung | 232 |
| Hat die Menopause einen Sinn? | 236 |
| | |
| Anhang | 239 |
| | |
| Die homöopathische Wechseljahrapotheke | 240 |
| Nützliche Links | 242 |
| Literatur | 244 |
| Stichwortverzeichnis | 246 |



Jahn R. / Widmer R.

[Wechseljahre - natürlich begleitet](#)

Sorgenfrei trotz Wallungen und Co.

256 Seiten, kart.
erschienen 2011



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de