

Wechseljahr Beschwerden treten bei Frauen ab dem 40. Lebensjahr im Rahmen des natürlichen Klimakteriums auf.

Wechseljahre – Zeit der Veränderung

Die Frau kommt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr in die Prämenopause. In dieser Phase sind die Eierstöcke nicht mehr so aktiv wie früher. Die Regulation der Hormone gerät durcheinander. Dies äussert sich in Veränderungen des Zyklus. Mal ist die Regelblutung stärker, aber meistens ist sie schwächer. Mal dauert sie länger, aber insgesamt wird sie kürzer. Mal beginnt sie eher, mal später. Zunehmend häufiger bleibt sie einfach aus. Hat die Frau ein Jahr lang keine Regelblutung mehr, so befindet sie sich in der Menopause. Zwölf Monate nach der Menopause tritt die Postmenopause ein.

Doch stimmt das tatsächlich?

Fünf verschiedene Hormonsysteme, die alle miteinander verbunden sind beeinflussen sich auf verschiedene Weise. Das sind Sexualhormone, Blutzuckerhormone, Hungerhormone, Stresshormone und Antiaging-Hormone. Frauen mit einem Ungleichgewicht von Blutzucker oder Stresshormonen sind von den perimenopausalen Symptomen nicht unterscheidbar. **Mit anderen Worten, Sie denken, dass Sie Eierstock-Probleme haben. Aber das ist nicht korrekt, sie haben ein Nebennieren-Problem. Die Probleme sitzen in der Toxizität (Vergiftung) durch Ernährung, Medikamente, Stress, zu wenig Schlaf, Bewegungsmangel usw. - schlichtweg an dem modernen Lebensstil der Frauen.**

Das Immunsystem ist geschwächt und überlastet. Die Leber wird zur Fettleber und unsere Nieren sind vergiftet. Die Nebennieren, eine Haupthormondrüse, das Backup-System der Eierstöcke, wird schwach und leidet an einem Funktionsverlust. Heute sind mehr als 80'000 Chemikalien registriert. Davon sind 60'000 Chemikalien ohne Sicherheitsprüfung auf dem Markt. Xenoestrogene (z.B. in Plastik, Nanopartikeln...) sind eine Art von Umwelttoxin mit besonders bösen

Wirkungen auf unsere Östrogenphysiologie und Leber. Die Hormone beeinflussen den Körper und stellen alles auf den Kopf.

Xenoestrogene sind tausendmal stärker als das natürliche Östrogen des Körpers. Das bedeutet, dass die Leber so viel härter arbeiten muss, um sie zu beseitigen. Auch in den kleinsten Dosen können Xenoestrogene Chaos mit natürlichen Östrogenrezeptoren anrichten. Dies führt zu hormon-getriebenen Symptomen wie **Depressionen, Kopfschmerzen**, usw. und zur Anhäufung von Körperfett. Xenoestrogene können auch die Nebennierenherstellung von Östrogen stören.

Unsere Körper brauchen ein angemessenes Gleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron. Zu viel Östrogen entwickelt eine Östrogen-Dominanz. Östrogen-Dominanz kann nicht nur in der Perimenopause (1 - 2 Jahre vor und nach der Menopause) vorhanden sein, sondern auch bereits viel früher. Typische Symptome sind **Brustschwellung, Blähungen, Stimmungsschwankungen, unregelmässige Perioden, Verlust der Libido, Heisshunger auf Zucker, Wasserretention (Wasseransammlung), Gehirn-Nebel, Müdigkeit oder Schilddrüsenunterfunktion. Der schlechte Östrogenstoffwechsel kann auch im Laufe der Zeit zu ernsthaften Problemen führen, wie z.B. Brust-, Endometrium- und Gebärmutterhalskrebs.**

Viele Menschen wissen nicht, dass die Galle eine wichtige Entgiftungsrolle spielt, indem sie den Körper von überschüssigem Östrogen befreit und die Xenoestrogene aus den Körper herauspült. Der Gallensaft ist eine gelbgrüne Lebersekretion, die u.a. bei der Verdauung von Fetten im Dünndarm hilft.

Die Galle fängt Toxine ein, so dass sie aus dem Körper über den Darm ausgeschieden werden können. Wenn wir altern, entstehen diese Toxine in unseren Körpern, was zu einer dickeren Galle führt, die nicht mehr frei fliesst. Eine verstopfte Galle bildet Gallensteine. Operative Eingriffe werden notwendig. Überschüssiges Östrogen steigert den Cholesterinspiegel in der Galle, was weiter zur Stauung beiträgt.

Die Galle kann aber auch die Schilddrüsenfunktion und folglich den Stoffwechsel beeinträchtigen. Die Galle produziert ein Enzym, das T4 in T3 umwandelt, was für die richtige Schilddrüsenfunktion entscheidend ist. Viele Frauen haben Schilddrüsenprobleme.

Folgende Symptome und Ursachen können auftreten:

- *Hitzewallungen und Schweissfüsse
- Akne, und andere Hautprobleme
- Haarausfall
- Gewichtszunahme
- Osteoporose, Bandscheiben-Veränderungen
- Dünne Haut und Falten
- Schlafprobleme
- Rheuma-Schmerzen,
- Kopfschmerzen, Migräne
- Gicht und andere Ablagerungen
- Wie oben bereits erwähnt Schilddrüsenprobleme (Unterfunktion)

Was bietet die Schulmedizin: Hormonersatztherapie!

Hormone = hohes Risiko einen Hirnschlag zu erleiden oder an Krebs zu erkranken. Selbstverständlich auch für Männer, die sich Hormone spritzen lassen.

Unbedingt lesen!

Egal was Ihnen Ihr Lieblingsarzt erzählt!

Unsere Meinung: Frauen leben sehr viele Jahre mit zusätzlichen Hormonen. Mit der Pille in jungen Jahren schon Jahre oder Jahrzehnte. Dann später in den Wechseljahren. Zusätzlich mit Milchprodukten werden Frauen ein Leben lang mit fremden Hormonen «bereichert». Ein No-Go! Lesen Sie dazu folgende Publikation

von Schrot & Korn, 02/2002:

«Die Women's Health Initiative Studie in den USA sollte die Auswirkungen kombinierter Hormonpräparate bei 16'600 Frauen nach den Wechseljahren untersuchen. Nach fünf Jahren wurde diese Studie vorzeitig abgebrochen. Der Grund war, dass die Risiken von Herzerkrankungen (+29%), Schlaganfall (+41%) und von Brustkrebs (+26%) bei den hormontherapierten Frauen extrem angestiegen sind.»

Klarer kann man es nicht mehr schreiben!

Ja aber, hören wir immer wieder, **ich habe doch bioidentische Hormone von meiner guten Ärztin (oder Arzt) bekommen. Die sind doch Natur und harmlos.**

Nein, das sind sie nicht. Sie sind nicht Natur! Sie sind synthetisch-chemisch der Natur nachgebaut. Und sind genau so gefährlich wie andere Produkte. Lesen Sie den Beipackzettel, wobei da nicht immer alles aktuell drin steht.

***Was löst die Hitzewallungen aus?**

Nach der Menopause verlieren Frauen ihre Gebärfähigkeit. Der frauliche Körper wandelt sich vom Hautfett-Typus zum Depotfett-Typus. Die damit einhergehende Verbrennung von Depotfett führt zu vermehrtem Blutandrang im Kopf und zu Hitzewallungen. Auch hier wären Hormoneinnahmen komplett falsch und mit grossem Risiko verbunden.

Es geht auch anders... ohne Risiko!

Die Living Nature® Wechseljahrfreitherapie Beratung

Mehrere Schritte führen zur Linderung der Wechseljahrbeschwerden: Gehen Sie

vorbereitet, fit und gesund durch die Wechseljahre.

- In einer Analyse klären wir Ihre Lebensumstände ab.
- Gesunde Ernährung und gesunde Getränke. Was ist für den Körper Horror und löst nicht nur Hautprobleme aus?
- Mineralien, Spurenelemente und Vitamine, die der Körper braucht. Zu finden in der normalen Ernährung.
- Was hilft gut gegen Wechseljahrbeschwerden.
- Korrekte Entgiftung, Eintsäuerung und Entschlackung.
- Entlasten Sie Ihre Organe, wie Galle, Nieren und Leber.
- Welche Bewegung fördert den Stoffwechsel, was bringt gar nichts.
- Stressbewältigung, Stressabbau, Entspannung. Einfach und überall anzuwenden.
- Sauerstofftherapie, einfach für zu Hause, resp. Überall, ohne Kauf eines Geräts.
- Welche Kosmetikprodukte unterstützen und schaden nicht der Haut.
- Sollte das Schwitzen unterdrückt werden? Sinn und Zweck des Schwitzens. Wie Sie nicht mehr so stark ins Schwitzen kommen?

Holen Sie sich das notwendige Fachwissen um beschwerdefrei und gesund zu werden, [jetzt und hier...](#)