

Wechseljahreberatung

Im Alter zwischen ca. 40 -55 Jahren stellt sich der weibliche Körper hormonell um. Diese Phase wird als Wechseljahre oder auch Klimakterium (Stufenleiter) bezeichnet. Sie läuft in vier Stufen ab.

-  Prämenopause
-  Perimenopause
-  Menopause
-  Postmenopause

Diese Zeit kann begleitet sein von körperlichen und seelischen Beschwerden in unterschiedlicher Dauer und Intensität.

Mit meiner Erfahrung und meinem fundierten Fachwissen zu den Abläufen der hormonellen Wechselzeiten des Frauseins, möchte ich Sie in dieser Lebensphase einfühlsam unterstützen. Die ganzheitliche Betreuung und Ihr Wohlbefinden stehen bei mir im Mittelpunkt.

Was dürfen Sie von meiner Beratung erwarten?

- ✓ Einen geschützten Gesprächsraum in dem Sie all Ihre Fragen und Bedürfnisse loswerden können.
- ✓ Ein ausführliches Gespräch, um die Ursachen und Hintergründe Ihrer Beschwerden zu ergründen.
- ✓ Die Aufklärung über das Hormonsystem allgemein und dessen Einfluss auf den Körper.
- ✓ Einen Einblick über das, was in den verschiedenen Phasen der Wechseljahre in Ihrem Körper passiert.
- ✓ Die Erklärung des Unterschieds zwischen körpereigenen, künstlichen und bioidentischen Hormonen.
- ✓ Eine Analyse Ihrer Hormonsituation mit Hilfe eines Hormon-Fragebogens. In einzelnen Fällen ist eine Hormonanalyse mittels Speicheltest sinnvoll.
- ✓ Eine kurze Entgiftungsmassage des Hals- und Nackenbereichs oder eine Gesichtsmassage
- ✓ Tipps zum Umgang mit Hitzewallungen, Schlafstörungen, trockener Schleimhaut, Gewichtszunahme...
- ✓ Hilfen aus der Naturheilkunde
- ✓ Tipps zu Bewegung, die Ihnen jetzt gut tut
- ✓ Optimierung Ihrer Ernährung
- ✓ Tipps zur Stressbewältigung
- ✓ Aufklärung über Brustgesundheit
- ✓ Kennenlernen der therapeutischen Frauenmassage. Sie unterstützt die gesunde Funktion der weiblichen Beckenorgane und sorgt für Entspannung und Wohlbefinden.
- ✓ Einen Kugelschreiber und eine Mappe, in der Sie Ihre Informationen sammeln.

Dieses Angebot ist eine ganzheitliche neue Ergänzung zur ärztlichen Behandlung. In den gemeinsamen Gesprächen werden wir einen hilfreichen Lösungsweg erarbeiten, der für Sie persönlich stimmig und realisierbar ist.

Rufen Sie mich unverbindlich an!