

Ich möchte dir jetzt wie versprochen noch ein paar Tipps geben wie ich in meiner Praxis Frauen berate, die zu mir zur W.J. Beratung kommen und was mir geholfen hat während meiner Wechseljahre.

-nach einem ausführlichen Gespräch, teste ich mit dem kinesiologischen Muskeltest welche unterstützende Therapieform Frau individuell für die Linderung ihrer Beschwerden braucht.

- ich habe gute Erfahrungen z.B. mit natürlichem, homöopathisierten, Progesteron gemacht in Form von Creme oder Globuli, wenn das ausgeglichen werden muss. Natürliches Progesteron lindert gerade in der Anfangszeit der W.J. die ersten Beschwerden, da das zuerst weniger wird und nicht das Östrogen.

-hilfreich ist auch , um den genauen Status der Hormone festzustellen ein Bluttest oder ein Speichelttest zu machen. Du bekommst dadurch einen Überblick welches Hormon entsprechend stabilisiert werden sollte.

Hormone reagieren in den Wechseljahren sehr empfindlich auf Stress. Meine Empfehlung ist deshalb gerade in dieser Zeit einen Gang runter zuschrauben und gut für dich zu sorgen.

Ich habe in meinen Wechseljahren das Hormon Yoga entdeckt und mache das bis heute. Hormon Yoga optimiert die hormonelle Balance weil es auf die Drüsen und das Hormonsystem wirkt.

Ein Buch Tipp hierzu: Hormon Yoga, das Standardwerk zur hormonellen Balance in den Wechseljahren

Von Dinah Rodrigues

Aus dem Buch eine Übung, die ich etwas abgewandelt habe:

-stelle dich aufrecht mit den Füßen hüftbreit auseinander stabil auf den Boden

-lege die Hände in die Taille, spüre deinen Atem. Atme tief ein und aus.

-beginne dein Becken vor und zurück zu wiegen- einatmen vor- ausatmen zurück

-dann nach rechts und links zu schaukeln einatmen re.- ausatmen li.

- jetzt verbinde die Bewegung zu einem Kreis. Der Oberkörper bleibt gerade und stabil, nur das Becken bewegt sich. Dann beginne wieder von vorne vor ,rück, seit und Kreis. Lasse eine fleißende Bewegung entstehen. Wie eine Art Bauchtanz. Am besten mit Musik.

Meine Empfehlung hier: die Musik von Loreena Mckennit

CD The Mask and Mirror

Diese Übung lockert den gesamten Beckenbereich und ist sehr wohltuend.

Die Tipps und Impulse stehen dir zum kostenlosen herunterladen als PDF Datei auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de zur Verfügung

Wenn du möchtest dann sei doch weiterhin dabei, wenn es mit dem Buchstaben S wie Schönheit in den Wechseljahren weiter geht. Schau dazu doch auch nochmal auf meine Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de dort findest du noch mehr spannende Informationen und Hinweise. Und natürlich kannst du diesen Podcast auch kostenlos abonnieren und verpasst dann keinen Buchstaben in unserem Wechselkurs.