

# Klimakterische Beschwerden

## Hitzewallungen

Vitamin E-reiche Ernährung (kaltgepresste Öle und Nüsse, Nachtkerzenöl, Weizenkeimöl, bes. in Kombination mit Vitamin C)

Tee: Salbeiblätter 40 g

Frauenmantelblätter 30 g

Traubensilberkerzenwurzelstock 30 g

**2-3 gehäufte Esslöffel mit ½ l kochendem Wasser übergießen, 15-20 Min. ziehen lassen.**

Lignanreiche Ernährung (Leinsamen, Vollkornprodukte, grüner Tee)

Phytoöstrogenreiche Ernährung (Soja, Kichererbsen, Weiße Bohnen, Erbsen, Linsen sowie

Blaubeeren, Stachelbeeren, schwarzen Johannisbeeren, Brombeeren, Hagebutten, Granatapfel, Salbei, Bockshornklee, Ginseng)

Soja-Isoflavone

Rotklee oder Rotkleeisoflavone hat auch eine androgene Wirkung, die das sex. Verlangen steigern kann, zusätzlich antioxidativ, was den Alterungsprozess verlangsamen kann) . z. B. Rotklee Isoflavone Kps. Von Avitale (vegan, 500 mg Rotkleeblütenextrakt mit 8% Isoflavonen -> 40 mg), 1 Kps./T

Hopfen

Weinraute

Yams-Wurzel (enthält pflanzliches DHEA, was bei Antriebsschwäche und Schlafstörungen helfen kann)

Rapontic Rhabarberwurzel

## Osteoporose-Vorbeugung

Calciumreiche Ernährung, insbes. Nüsse und Sesam, Brennessel- und Zinnkrauttee

### **Ausreichend Bewegung!**

Remifemin oder anderes Präparat aus Cimicifuga (Traubenkerze)

Spinat (enthält Ecdyson)

Ayurved. Pflanze: Tinospora cordifolia (antiosteoporotisch, auch gegen Hitzewallungen und Falten)

Evtl. auch Ecdyson pur 50-200 mg

Granatapfelkernöl-Kapseln

## Schlafstörungen

Soja-Eiweiß oder Soja

**Menoless Form (chines. Präparat Geng nian an pian)**

© Gabriele Treutler-Walter

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Homöopathie – Naturheilverfahren

Psychotherapie

Scheffelstr. 34

79100 Freiburg

Tel. 0761-71594