



Verein für
Homöopathie & Naturheilweise
Oberkochen

Vortrag „Die Wechseljahre als Chance zur Wandlung im Leben“

Die Frauenärztin Carmen Eppel aus Heidenheim ermutigte am 02.11.2015 die zahlreichen Besucherinnen die Wechseljahre als Wandlung und Zeit des Reifens zu verstehen.

Sie verglich Frauen in den Wechseljahren mit schönen Herbstblumen. Die Veränderungen dauern etwa 7 Jahre (Alter: ca. 42-49 Jahre) bis zur letzten Monatsblutung (Menopause) und weitere 7 Jahre (Alter: ca. 49-56 Jahre) bis sich ein stabiles Gleichgewicht im Organismus einstellt.

Diverse **Phänomene** machen den Frauen unterschiedlich stark zu schaffen:

- Veränderte Blutungen (zu häufig, zu stark, Schmierblutungen...)
- Hitzewallungen, Schweißausbrüche
- Herzrasen
- Schlafveränderungen
- Trockenheit von Haut, Haaren, Schleimhäuten
- Stoffwechsellagerungsverlangsamung
- Gelenk- und Muskelschmerzen

Zugrunde liegen die allmählichen **funktionellen Veränderungen**, die oft starke Schwankungen der Hormone mit sich bringen:

- langsames Erlöschen der Eierstockfunktion
- verminderte Progesteronbildung, die zu einem „relativen“ Östrogenüberschuss führt
- später Absinken des Östrogenspiegels
- Überschuss der männlichen Hormone im weiblichen Körper

Die Wechseljahre sollten nicht als Krankheit, sondern als Aufforderung zur Wandlung und Neugestaltung verstanden werden. Die Frage nach der eigenen Identität spielt dabei eine besondere Rolle.

Bewegung, Yoga, gesunde Ernährung, Kreativität, Entschleunigung, soziale Kontakte und alles, was einem selber gut tut, können helfen, diese Wandlung zu meistern

Weitere Informationen rund um unseren Verein und zu den Referenten finden Sie auf unserer Internetseite

www.homoeopathie-oberkochen.de