



Liebe Leserin, lieber Leser

"**Jahreswechsel - Wechseljahre**", das Thema passend zum heutigen Wellness-Letter.

Wechseljahre



Aus naturheilkundlicher Sicht sind die Wechseljahre Ausdruck eines intensiven Entwicklungsprozesses. Die Rhythmen des weiblichen Organismus finden zu einem neuen Gleichgewicht. Durch das Ende der Fruchtbarkeit gewinnt die Frau an innerer Reife, geistiger Kraft und Spiritualität.

Zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr liegt die Zeit der Prämenopause, in dieser Phase lässt die Produktion der Eierstöcke nach, die Regelblutungen werden unregelmässiger. Von der Menopause spricht man, wenn die Frau ein Jahr lang keine Regelblutung mehr hatte.

Die Menopause sollte jedoch nicht nur lästige Symptome bieten, wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen, Falten, dünnes Haar, Schlafstörungen etc..

Diese typischen Wechseljahr-symptome erklären sich vordergründig durch den veränderten Hormonspiegel. In dieser Zeit endet jedoch auch die Fruchtbarkeitsphase und die Möglichkeit des regelmässigen **Entsäuerns** durch die monatliche Periode. (wie dies auch bei einer Schwangerschaft vorübergehend der Fall ist).

Dadurch erklären sich auch die gesundheitlichen Probleme aufgrund von Übersäuerung während dieser Phase.

Deshalb ist es äusserst wichtig, den Stoffwechsel und den Säure-Basen-Haushalt in Ordnung zu bringen.

Hitzewallungen und Schweissausbrüche:

Die Haut ist ein grosses Ausscheidungsorgan. Auf diesem Wege versucht sich der Körper das Übermass an Säuren «auszuschwitzen». Stress, Angst, Kaffee, starke Gewürze etc. sollten gemieden werden. Leichte Kleidung tragen im Zwiebel-Loock. Regelmässig Sport betreiben. Salbeitee trinken.

Dünnes Haar, Haarausfall, dünne, trockene Haut, Falten:

Durch die Übersäuerung kann weniger Wasser gespeichert werden, selbst wenn Sie genügend davon trinken.

Cellulite/ Oedeme:

- Unterstützend wirken basische Bäder, basische Wickel, basische Fussbäder, Trockenbürstungen.
- Schlackenlösung durch Tee (Jentschura Kräutertee oder [Tepperwein Vital-Ionen 50-Kräuter-Extrakt](#)).
- Basentee, Basenpulver zur Säureregulierung [Tepperwein Royal Plus](#)
- erhöhte Mineralstoff-Zufuhr durch frische Nahrung und Supplemente.
- Bewegung an der frischen Luft und Entspannungs-übungen (Pilates, Yoga, Beckenbodentraining) Muskeltraining.

Schlafprobleme:

Schlaftee, Beruhigungstee oder -tropfen (Schlaftee nach Maria Treben) Omega3

**Darmpflege:**

- basische Einläufe und
- Darmsanierungen,
- Schwermetallbelastung ausleiten

Basische Ernährung:

- reifes Obst,
- frisches Gemüse, Salate,
- Grüne Pflanzen

Los-lassen

- Geist und Seele pflegen, mit ganzem Herzen genießen
- sich nicht von der Werbung unter Druck setzen lassen mit den vermeintlichen Schönheitsidealen.
Es braucht keine Modelfigur, sondern ein Wohlfühlgewicht!

Stress-vermeidung

- nie mehr ärgern, alles etwas gelassener nehmen.

Kalzium:**Kalziumräuber:**

- zuviel tierisches Protein führt zu Übersäuerung, kann zu einer Minderung der Knochendichte führen.
- Kalziumverlust durch Fertigprodukte, Fleisch, Wurst, Softdrinks. Kaffee, Schwarztee, Kochsalz und Alkohol sind Kalziumräuber.

Kalziumfördernd:

- Magnesium, Vitamin D, K und C, essentielle Aminosäuren.
- Gemüse, Samen, Hülsenfrüchte, Nüsse, Beeren, Feigen, Datteln.
- Je stärker und länger die Monatsblutung ist, desto übersäuerter ist der Körper. Es sollte also lieber entsäuert werden, um dies erträglicher zu machen, anstatt sich die Pille oder sonstige Hormone verschreiben zu lassen.
- Probleme, wie Krämpfe oder Anderes, haben oft auch mit dem Darm zu tun.

- Sonnenbäder: eine halbe Stunde täglich.

Wenn der Körper einen Basen-Überschuss hat, und mit genügend Mineral- und Vitalstoffen versorgt ist, ist die Frau auch grösstenteils von Hitzewallungen, Unwohlsein, Gewichtszunahme - und - Osteoporose verschont.

Natürliche Körperpflege für das Wohlbefinden Basische Gesichts- und Körperpflege:

pH-Neutral ist nicht pH 5,5 sondern pH 7.0 !!

Die Kosmetikindustrie orientiert sich an dem pH-Wert 5,5, was neutral sein soll, und dass die Haut einen sogenannten „Säureschutzmantel“ haben muss, um die Keime von aussen abwehren zu können. Säureschutzmantel ist jedoch ein falsch gewähltes Wort: richtigerweise müsste es heissen: „Lipidmantel“.

Die Kosmetikindustrie ist ein riesiger Markt geworden. Die modernen Pflegeprodukte sind mit pH-Wert 5,5 im sauren Bereich angesiedelt! Dadurch werden die Schlackenstoffe, welche ausgeschieden werden wollen, wieder zurückgedrängt, d. h. unser Organismus kann sich nicht reinigen und entschlacken. Wir unterdrücken dadurch den natürlichen Ausscheidungsprozess: **unsere Haut ist das grösste Ausscheidungsorgan!!**

Eine grosse Belastung für unseren Körper sind auch die vielen Zusatz-, Parfüm-, Duft- und Konservierungsstoffe in der pflegenden und dekorativen Kosmetik.

Die basische Körperpflege sollte die Haut von Stoffwechselabfällen befreien.

Die beste Pflege-Kosmetik ist diejenige, welche Sie auch essen würden.

Natürliche Körper-Pflege und -Reinigung:

Reinigen mit einer Natur-Seife mit einem basischen pH-Wert von ca. 8.

Aufgrund dieses basischen Milieus ist auch keine Konservierung nötig. Der natürliche pH-Wert der Haut gerät dadurch nicht aus dem Gleichgewicht. Dadurch werden der Haut wertvolle Pflegeöle zugeführt. Die Rückfettung der Haut wird durch die basische Pflege unterstützt. Das Gefühl von trockener, juckenden Haut entfällt.

Zudem ist die Verwendung von Naturseifen nicht nur natürlicher, gesünder sondern auch ökologischer (da weniger Abfall entsteht und keine Flaschen und Plastikverpackungen mit Weichmachern benötigt werden).

Produkte:

Tepperwein Colleciton: [basische Bäder, Basisches Mineralstoffpräparat Royal Plus](#)

Fangocur: basische Gesichtspflege und Seifen (www.fangocur.ch)

Literaturhinweise:

[»Die Bombe unter der Achselhöhle - Walter Mauch«](#) (über Deos mit Aluminiumsalz)