

So hilft Kneipp bei Wechseljahrbeschwerden

Wallungen, Unausgeglichenheit, Nervosität, Angst oder Depressionszustand . Die Kneipp-Therapie kann hier besonders erfolgreich eingesetzt werden.

Wassertherapie: Praktisch eignen sich alle Kneippanwendungen wie Trockenbürsten, kalte Waschungen, Wassertreten, kaltes Fussbad, Luft- und Sonnenbad. Sauna kräftigt das Nervensystem und aktiviert das Immunsystem, was die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren sehr erleichtert. Vor allem wirken die morgendlichen kalten Waschungen mit einem Leinentuch oder das kalte Halbbad kräftigt auch das vegetative Nervensystem, ausgleichend auf die Psyche und erfrischend auf das Gemüt. Zur allgemeinen Erfrischung sind die Waschungen sehr geschätzt bei Hitzewallungen. Stören Hitzewallungen in der Nacht den Schlaf, bringen die kalten Waschungen oder das kalte Halbbad wohltuende Erleichterung und guten Schlaf, sie werden dann vom Bett aus genommen mit anschließender Wiedererwärmung im Bett. Am Abend entspannt das warme Bad mit Lavendel, Melissen oder Hopfen, das warme Fussbad oder Wechsel-fussbad oder das warme Sitzbad mit Zinnkraut. Kaufen Sie im Kneippve- rein für Fr. 19.- das Buch „Praktische Kneipp-Anwendungen“, hier ist alles im Detail beschrieben oder besuchen Sie den Grundkurs 1.

Heilkräuter: Bei Schweissausbrüchen, Hitzewallungen, Angst oder nervö- sen Zuständen: Teekur oder Frischpflanzensaft von Salbei. Bei Verstim- mung: Tee- oder Saftkur mit Johanniskraut. Das Johanniskraut hat eine heilsame Wirkung bei seelischen Verstimmungen. Das Johanniskraut ist der Sonnenschein der Seele und ist eine hervorragende Naturarznei bei Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Angst und den damit zu- sammenhängenden Befindlichkeitsstörungen. Beruhigend wirkt der Hop- fenzapfen, bei seelischer Erregung entspannt und beruhigt, die Pestwurz als Tropfenzugabe in den Tee. Kalzium- und magnesiumreiche Kneippkost.

Ernährung: Zum Frühstück Haferfrischkornmüsli mit Blütenpollen und Sanddornmark, ergänzt mit einem Kalkpräparat (Weleda) oder einer Mi- neralsalzmischung. Vermeiden Sie Übergewicht. Betrachten Sie die Wech- seljahre als neuen Lebensabschnitt und Chance.

Bewegung: An frischer Luft z.B. Nordic Walking. Ebenso ist schöne Mu- sik, Musikspielen, Tanzen – Balsam für die Seele.

Ihr Kneippverein Meilen

So hilft Kneipp bei Wechseljahrbeschwerden

Wallungen, Unausgeglichenheit, Nervosität, Angst oder Depressionszustand . Die Kneipp-Therapie kann hier besonders erfolgreich einge- setzt werden.

Wassertherapie: Praktisch eignen sich alle Kneippanwendungen wie Trockenbürsten, kalte Waschungen, Wassertreten, kaltes Fussbad, Luft- und Sonnenbad. Sauna kräftigt das Nervensystem und aktiviert das Im- munsystem, was die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren sehr erleichtert. Vor allem wirken die morgendlichen kalten Waschungen mit einem Leinentuch oder das kalte Halbbad kräftigt auch das vegetative Ner- vensystem, ausgleichend auf die Psyche und erfrischend auf das Gemüt. Zur allgemeinen Erfrischung sind die Waschungen sehr geschätzt bei Hitzewallungen. Stören Hitzewallungen in der Nacht den Schlaf, bringen die kalten Waschungen oder das kalte Halbbad wohltuende Erleichterung und guten Schlaf, sie werden dann vom Bett aus genommen mit anschlies- sender Wiedererwärmung im Bett. Am Abend entspannt das warme Bad mit Lavendel, Melissen oder Hopfen, das warme Fussbad oder Wechsel- fussbad oder das warme Sitzbad mit Zinnkraut. Kaufen Sie im Kneippve- rein für Fr. 19.- das Buch „Praktische Kneipp-Anwendungen“, hier ist alles im Detail beschrieben oder besuchen Sie den Grundkurs 1.

Heilkräuter: Bei Schweissausbrüchen, Hitzewallungen, Angst oder nervö- sen Zuständen: Teekur oder Frischpflanzensaft von Salbei. Bei Verstim- mung: Tee- oder Saftkur mit Johanniskraut. Das Johanniskraut hat eine heilsame Wirkung bei seelischen Verstimmungen. Das Johanniskraut ist der Sonnenschein der Seele und ist eine hervorragende Naturarznei bei Reizbarkeit, Niedergeschlagenheit, Schwindel, Angst und den damit zu- sammenhängenden Befindlichkeitsstörungen. Beruhigend wirkt der Hop- fenzapfen, bei seelischer Erregung entspannt und beruhigt, die Pestwurz als Tropfenzugabe in den Tee. Kalzium- und magnesiumreiche Kneippkost.

Ernährung: Zum Frühstück Haferfrischkornmüsli mit Blütenpollen und Sanddornmark, ergänzt mit einem Kalkpräparat (Weleda) oder einer Mi- neralsalzmischung. Vermeiden Sie Übergewicht. Betrachten Sie die Wech- seljahre als neuen Lebensabschnitt und Chance.

Bewegung: An frischer Luft z.B. Nordic Walking. Ebenso ist schöne Mu- sik, Musikspielen, Tanzen – Balsam für die Seele.

Ihr Kneippverein Meilen