

VITAMINE UND MINERALSTOFFE

Wechseljahre selbst behandeln

mit

47

Vitaminen und Mineralstoffen

Kathrin Dreusicke

Vitamine und Mineralstoffe

[Vorwort](#)

[Warum brauchen Frauen Progesteron ab 40?](#)

[Warum brauche ich Pregnenolon ab 40?](#)

[Warum brauche ich DHEA ab 40?](#)

[Wie bestimme ich meine DHEA - Dosierung?](#)

[Anti-Aging-Programm für den sofortigen Start](#)

[Optimale Wechseljahres-Begleitung mit Hormonen für Frauen ab 40 Jahren](#)

[Optimale Wechseljahres-Begleitung mit Hormonen für Frauen ab 70 Jahren](#)

[Für finanziell knappe Zeiten: Minimale Wechseljahres-Begleitung mit Hormonen für Frauen ab 40 Jahren](#)

[Anti-Aging ohne Hormone für Männer und Frauen ab 40 Jahren](#)

[Anti-Aging ohne Hormone für Männer und Frauen ab 70 Jahren](#)

[Warum brauche ich ein Vitamin-D-Setup?](#)

[Wie geht das Vitamin-D-Setup?](#)

[Warum brauchen Senioren Weizenprotein?](#)

[Einkaufsratgeber](#)

[Vitamin-D einkaufen](#)

[Magnesium einkaufen](#)

[Multivitamine einkaufen](#)

[Fischöl einkaufen](#)

[Vitamin-K einkaufen](#)

[Coenzym 10 einkaufen](#)

[Alle Warum-Brauche-ich-was-Fragen](#)

[Nachwort](#)

[Impressum](#)

Vorwort

Wechseljahre sind Heilbar? Heutzutage schon, ja. Die weltweiten wissenschaftlichen Nachweise lassen keinen Raum für Zweifel.

Hier erfährst du praxisnah, wie du angenehm, leidensfrei und gesund durch deine Wechseljahre kommst.

Egal, ob du 40, 50 oder 60 Jahre alt bist: Du kannst dich selbst erfolgreich behandeln.

Ein verlangsamtes Altern und ein besserer Allgemeinzustand sind dein Geschenk, das du in der Folge erwarten darfst.

Lass' uns gleich damit anfangen:

Warum brauchen Frauen Progesteron ab 40?

Ohne Behandlung leiden Frauen unter vielen Beschwerden ab etwa 45 Jahren bis zur letzten Periode mit etwa 55 Jahren und zusätzlich nach den Wechseljahren etwa 5 Jahre lang. Das ergibt insgesamt einen durchschnittlichen **Leidensweg von 15 Jahren**.

Die Wechseljahre beginnen schleichend lange *vor* dem Ende der Regelblutungen. Sobald dein Periodenzyklus unregelmäßig wird, haben die Wechseljahre begonnen. Unregelmäßig bedeutet, dass die Periode mal nach drei Wochen und mal nach sechs Wochen kommt, oder/und dass es über-lange Blutungsphasen gibt. Die üblichen fünf Blutungstage können sich sogar auf 4 Wochen ausdehnen.

Kein Progesteron brauchen die Frauen, denen die Gebärmutter operativ entfernt wurde. Alle anderen Frauen benötigen eine Hormonersatztherapie mit naturidentischem Progesteron, um schwere Alterskrankheiten zu vermeiden. Mit diesen Symptomen hättest du zu rechnen, falls du auf die von der Krankenkasse bezahlte Hormonersatztherapie mit Progesteron verzichten würdest:

- Altersflecken und dünne, faltige, unreine Haut
- Bartwuchs und Kopfhaar-Ausfall durch Zysten an den Eierstöcken mit folgendem Testosteron-Überschuss
- trockene Augen
- mangelnde Libido
- Blasenschwäche
- Spannungen in der Brust
- Knochenschwund
- Gelenk- und Muskelschmerzen
- Gedächtnisstörungen