



**Klimakterium, Menopause -
Wechseljahresbeschwerden behandeln mit
Pflanzenheilkunde, Akupressur und
Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)**

Robert Kopf

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)

Robert Kopf

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

Bei den Wechseljahren (Klimakterium) handelt es sich um einen physiologischen Umstellungsprozess des weiblichen Körpers. Die Hormonproduktion der Eierstöcke lässt nach, die Fruchtbarkeit nimmt ab und es kommt allmählich zum Ausbleiben der Menstruation (Menopause).

Das Klimakterium beginnt ab dem 40. Lebensjahr, bei manchen Frauen auch erst ab Anfang bis Mitte 50. Bedingt durch die Verschiebungen im weiblichen Hormonhaushalt kann es zu vielfältigen Beschwerden kommen.

Die Symptome des Klimakteriums sind Hitzewallungen, Zyklusstörungen, Schweißausbrüche, Erschöpfungszustände, Gewichtszunahme, Ödeme, Blutdruckschwankungen, Migräne, Herzklopfen, Atemnot, rheumatische Erscheinungen, Juckreiz, häufige Harnwegsinfektionen und Blasenschwäche, Osteoporose, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Angstzustände, depressive Verstimmungen und Schlafstörungen.

In diesem naturheilkundlichen Ratgeber erhalten Sie Ernährungshinweise und Empfehlungen, wie Sie Wechseljahresbeschwerden mit Hilfe der Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde behandeln und vermeiden können. Vorgestellt werden die bewährtesten Heilpflanzen, Teerezepte, Extrakte, Rezepte für Tinkturen und Kräuterweine zum Selbermachen, Akupressurpunkte und Wasseranwendungen.

Bei der Akupressur werden bestimmte Punkte auf den Energiebahnen (Meridiane) des Körpers gedrückt, massiert oder beklopft. Durch das Akupressieren wird der Energiehaushalt zwischen den Meridianen ausgeglichen und der Körper hat wieder genügend Kraft, um gesund zu werden.

Wasser bewirkt einen positiven Heilreiz zur Vorbeugung und Behandlung von Wechseljahresbeschwerden. Bäder, Waschungen, Wickel und Güsse kräftigen das Bindegewebe, das Hormon- und Immunsystem, die Blut- und Lymphgefäße, den Stoffwechsel und fördern die Durchblutung. Sie hellen sogar die Stimmung auf. Gegen körperlichen sowie psychischen Stress härten die Anwendungen ebenso ab, denn sie wirken harmonisierend auf das Nervensystem.

Die Naturheilkunde wirkt ganzheitlich. Sie behandelt nicht nur einzelne Symptome, sondern hat den gesamten Menschen im Blick, also Körper, Seele und Geist. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg, Lebensfreude und vor allem Gesundheit.

Robert Kopf

 [Download Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden ...pdf](#)

 [Read Online Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerd ...pdf](#)

Download and Read Free Online Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf

From reader reviews:

Ebony Thornton:

Book is usually written, printed, or outlined for everything. You can recognize everything you want by a guide. Book has a different type. As you may know that book is important thing to bring us around the world. Beside that you can your reading expertise was fluently. A guide Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) will make you to always be smarter. You can feel far more confidence if you can know about almost everything. But some of you think this open or reading the book make you bored. It's not make you fun. Why they are often thought like that? Have you searching for best book or acceptable book with you?

Pamela Edmonds:

The book Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can give more knowledge and information about everything you want. So why must we leave a very important thing like a book Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition)? Some of you have a different opinion about guide. But one aim that book can give many facts for us. It is absolutely correct. Right now, try to closer with your book. Knowledge or facts that you take for that, it is possible to give for each other; it is possible to share all of these. Book Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) has simple shape but the truth is know: it has great and big function for you. You can seem the enormous world by start and read a guide. So it is very wonderful.

Brian Rankins:

What do you regarding book? It is not important with you? Or just adding material when you need something to explain what yours problem? How about your extra time? Or are you busy man or woman? If you don't have spare time to accomplish others business, it is gives you the sense of being bored faster. And you have free time? What did you do? Every person has many questions above. They must answer that question since just their can do which. It said that about publication. Book is familiar in each person. Yes, it is appropriate. Because start from on pre-school until university need this kind of Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) to read.

Rachel Leadbetter:

Would you one of the book lovers? If so, do you ever feeling doubt if you are in the book store? Try to pick one book that you never know the inside because don't ascertain book by its cover may doesn't work here is difficult job because you are afraid that the inside maybe not as fantastic as in the outside appear likes.

Maybe you answer can be Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) why because the great cover that make you consider regarding the content will not disappoint you actually. The inside or content is usually fantastic as the outside or even cover. Your reading 6th sense will directly guide you to pick up this book.

**Download and Read Online Klimakterium, Menopause -
Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde,
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf
#RQ7FIYD6XSG**

Read Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf for online ebook

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf books to read online.

Online Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf ebook PDF download

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Doc

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf Mobipocket

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) by Robert Kopf EPub