



**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:

Deana Smith:

Here thing why this specific Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) are different and trusted to be yours. First of all reading through a book is good however it depends in the content of computer which is the content is as yummy as food or not. Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) giving you information deeper as different ways, you can find any book out there but there is no book that similar with Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition). It gives you thrill reading journey, its open up your eyes about the thing that happened in the world which is possibly can be happened around you. It is easy to bring everywhere like in park, café, or even in your method home by train. If you are having difficulties in bringing the imprinted book maybe the form of Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) in e-book can be your choice.

Kent Ibarra:

Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) can be one of your beginning books that are good idea. We all recommend that straight away because this book has good vocabulary that may increase your knowledge in terminology, easy to understand, bit entertaining but nonetheless delivering the information. The writer giving his/her effort to put every word into delight arrangement in writing Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) but doesn't forget the main point, giving the reader the hottest and also based confirm resource info that maybe you can be considered one of it. This great information can drawn you into new stage of crucial imagining.

Damian Woodward:

The book untitled Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) contain a lot of information on it. The writer explains the girl idea with easy method. The language is very clear to see all the people, so do definitely not worry, you can easy to read this. The book was authored by famous author. The author gives you in the new age of literary works. It is possible to read this book because you can read more your smart phone, or model, so you can read the book inside anywhere and anytime. In a situation you wish to purchase the e-book, you can available their official web-site as well as order it. Have a nice learn.

Henrietta Belcher:

Reading a book make you to get more knowledge as a result. You can take knowledge and information from the book. Book is created or printed or outlined from each source this filled update of news. With this modern era like now, many ways to get information are available for anyone. From media social like newspaper, magazines, science publication, encyclopedia, reference book, new and comic. You can add your knowledge by that book. Ready to spend your spare time to open your book? Or just searching for the Klimakterium, Menopause - Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde, Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) when you desired it?

**Download and Read Online Klimakterium, Menopause -
Wechseljahresbeschwerden behandeln mit Pflanzenheilkunde,
Akupressur und Wasserheilkunde: Ein pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber (German Edition) Robert Kopf
#CS0QNWXFIEZ**

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