Heilpflanzen für die Wechseljahre bei Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Heilpflanzen für die Wechseljahre bei Hashimoto
- Phasen der Wechseljahre und ihre Kennzeichen
- 1. Prämenopause
- 2. Perimenopause
- 3. Postmenopause
- Typische Symptome der Wechseljahre
- Typische Symptome der Wechseljahre
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
- Heilpflanzen für die Wechseljahre bei Hashimoto
- Ätherische Öle für die Wechseljahre bei Hashimoto
    - Lavendelöl
    - Pfefferminzöl
    - Rosmarinöl
    - Muskatellersalbeiöl
    - Weihrauchöl
    - Zitronenöl
    - Granatapfelöl
    - Grapefruitöl
    - Bergamotteöl
- Zusammenfassend
- Häufig gestellte Fragen zu Heilpflanzen für die Wechseljahre
    - Das könnte dich auch interessieren

Als ich bemerkt habe, dass ich nun Symptome der Wechseljahre habe bzw. sie nicht mehr übersehen konnte, musst ich mir erstmal einige Fragen stellen. Und übrigens, ganz viele Themen, um die Wechseljahre gut managen zu können, sind für uns mit Hashimoto keine Unbekannten. Heute möchte ich mir Heilpflanzen und ätherische Öle, die ja hieraus ansehen, die uns dabei unterstützen können.

Doch lass mich zunächst ein paar Fragen stellen.

Was sind die Wechseljahre?

Die Wechseljahre, auch als Klimakterium bekannt, sind eine natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Produktion der Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron nachlässt. Dieser Prozess beginnt in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr und führt schrittweise zum Ende der Fruchtbarkeit. Die hormonellen Veränderungen bringen oft verschiedene körperliche und emotionale Veränderungen mit sich.

Phasen der Wechseljahre und ihre Kennzeichen

1. Prämenopause

Dauer: Diese Phase kann bereits ab dem 40. Lebensjahr beginnen und dauert einige Jahre an, bis zur letzten Menstruation.

Kennzeichen: Der Hormonspiegel (vor allem Östrogen und Progesteron) beginnt zu schwanken, was den Menstruationszyklus beeinflussen kann. Die Periode wird oft unregelmäßiger, und einige Frauen bemerken erste Symptome wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme.

2. Perimenopause

Dauer: Diese Phase beginnt etwa 3–5 Jahre vor der Menopause und endet ein Jahr nach der letzten Menstruation.

Kennzeichen: Die Symptome der Wechseljahre treten hier verstärkt auf. Schwankende und sinkende Östrogenwerte können Symptome wie Hitzewallungen, Nachtschweiß, trockene Haut und Scheidentrockenheit hervorrufen. Die Menstruationszyklen werden zunehmend unregelmäßig, und der Progesteronspiegel fällt stark ab.

3. Postmenopause

Dauer: Diese Phase beginnt nach der letzten Menstruation und dauert den Rest des Lebens an.

Kennzeichen: Ein Jahr ohne Menstruation gilt als der Beginn der Postmenopause. In dieser Zeit sind die Östrogen- und Progesteronwerte dauerhaft niedrig, was das Risiko für Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen kann. Viele akute Wechseljahrsbeschwerden klingen ab, während langfristige Veränderungen wie die beschleunigte Hautalterung und verminderte Knochendichte auftreten können.

Typische Symptome der Wechseljahre

Während der Wechseljahre treten verschiedene Symptome auf, die in ihrer Intensität und Häufigkeit individuell variieren können. Zu den häufigsten Beschwerden zählen:

- Hitzewallungen und Nachtschweiß
- Schlafstörungen
- Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit
- Müdigkeit und Energielosigkeit
- Verminderte Gedächtnisleistung und Konzentrationsprobleme
- Trockene Haut und Schleimhäute
- Libidoverlust

Für Frauen mit zusätzlichen Gesundheitsfaktoren wie der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis können die Symptome intensiver und komplexer sein, da das Gleichgewicht der Schilddrüsenhormone beeinträchtigt ist. Hier ist ein ganzheitlicher Ansatz besonders wichtig, um Wohlbefinden und Balance zu unterstützen.

Typische Symptome der Wechseljahre

Die Symptome der Wechseljahre lassen sich hauptsächlich auf den sinkenden Östrogen- und Progesteronspiegel zurückführen. Doch jedes Symptom hat

spezifische Ursachen:

- **Hitzewallungen und Nachtschweiß:**
  Entstehen durch Schwankungen im Hormonspiegel, die das Temperaturzentrum im Gehirn beeinflussen.
- **Schlafstörungen:**
  Häufig eine Folge von Hitzewallungen, verursacht durch Ungleichgewicht von Progesteron und Melatonin.
- **Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit:**
  Stehen in Verbindung mit veränderten Neurotransmitterspiegeln.
- **Müdigkeit und Energielosigkeit:**
  Durch die sinkende Hormonproduktion und den Stress, den der Körper bei der Anpassung an das Ungleichgewicht erfährt.
- **Gedächtnisprobleme und Konzentrationsstörungen:**
  Hängen mit dem Östrogenmangel zusammen, da Östrogen für die kognitive Gesundheit wichtig ist.
- **Trockene Haut und und Schleimhäute**
- **Libidoverlust**

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Heilpflanzen für die Wechseljahre bei Hashimoto

Verschiedene Heilpflanzen bieten natürliche Unterstützung, um den Körper bei diesen hormonellen Veränderungen zu unterstützen und die Symptome zu lindern. Hier eine Übersicht der wichtigsten Heilpflanzen:

- **Rotklee (Trifolium pratense):** Enthält Phytoöstrogene, die Östrogen ersetzen und Hitzewallungen lindern können.
- **Soja (Glycine max):** Reich an Isoflavonen, die den Östrogenspiegel sanft erhöhen und Schlafprobleme mildern können.
- **Leinsamen (Linum usitatissimum):** Enthält Lignane, die zu Phytoöstrogenen umgewandelt werden und den Hormonhaushalt fördern.
- **Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa):** Hilft bei hormonbedingten Beschwerden wie Hitzewallungen.
- **Maca (Lepidium meyenii):** Fördert das hormonelle Gleichgewicht und kann

Müdigkeit und Stimmungsschwankungen verringern.

- **Dong Quai (Angelica sinensis):** Unterstützt das weibliche Hormonsystem bei Östrogenmangel.
- **Hopfen (Humulus lupulus):** Enthält Phytoöstrogene und hilft bei Schlafproblemen.
- **Wild Yam (Dioscorea villosa):** Fördert das hormonelle Gleichgewicht durch Progesteronbildung.
- **Granatapfel (Punica granatum):** Enthält Phytoöstrogene, antioxidative Eigenschaften und lindert Hitzewallungen und trockene Haut
- **Ginseng (Panax ginseng)**: Ginseng ist bekannt für seine belebende Wirkung und kann die kognitive Leistungsfähigkeit, Energie und das Gedächtnis stärken.
- **Ginkgo (Ginkgo biloba)**: Diese Pflanze fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns, was Gedächtnis und Konzentration verbessert und gleichzeitig Müdigkeit entgegenwirken kann.

Ätherische Öle für die Wechseljahre bei Hashimoto

Wie Heilpflanzen können auch ätherische Öle das Wohlbefinden bei Hashimoto auf natürliche Weise unterstützen. Während Heilpflanzen oft in Form von Tees oder Nahrungsergänzungsmitteln eingenommen werden und direkt auf das Immunsystem wirken, entfalten ätherische Öle ihre Wirkung meist über den Geruchssinn und die Haut. Sie bieten eine sanfte, aber effektive Möglichkeit, emotionale und körperliche Symptome wie Stress, Müdigkeit und hormonelle Dysbalancen zu lindern.

Lavendelöl



Allgemeine Wirkung: Lavendelöl ist bekannt für seine beruhigenden und entspannenden Eigenschaften. Es kann Ängste und Stress reduzieren, die Schlafqualität verbessern und hilft dabei, das Nervensystem zu beruhigen.

Wirkung bei Hashimoto: Da Stress ein bedeutender Faktor bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto sein kann, unterstützt Lavendelöl indirekt, indem es zur Stressminderung beiträgt und die Entspannung fördert. Ein entspannter Körper hat mehr Kapazität, das Immunsystem zu regulieren und Entzündungen zu reduzieren.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren kann Lavendelöl helfen, Schlafprobleme und Stimmungsschwankungen zu lindern. Seine beruhigende Wirkung ist ideal für Frauen, die sich in dieser Zeit innerlich unausgeglichen fühlen.

Pfefferminzöl



Allgemeine Wirkung: Pfefferminzöl hat erfrischende und belebende Eigenschaften. Es kann die Konzentration fördern, bei Kopfschmerzen helfen und hat eine kühlende Wirkung auf die Haut.

Wirkung bei Hashimoto: Pfefferminzöl unterstützt bei der oft verringerten Konzentrationsfähigkeit und geistigen Müdigkeit, die mit Hashimoto auftreten können. Es kann anregend wirken und so die mentale Klarheit verbessern.

Wirkung in den Wechseljahren: Für Frauen in den Wechseljahren ist Pfefferminzöl hilfreich bei Hitzewallungen und Kopfschmerzen. Die kühlende Wirkung auf die Haut kann das Gefühl von Erleichterung bei Hitzewallungen unterstützen.

Rosmarinöl

Allgemeine Wirkung: Rosmarinöl ist belebend und fördert die Durchblutung. Es hilft, die Konzentration zu verbessern und wirkt energetisierend.

Wirkung bei Hashimoto: Bei Hashimoto kann Rosmarinöl die geistige Klarheit unterstützen und Müdigkeit bekämpfen. Es verbessert die Konzentrationsfähigkeit und kann gegen das sogenannte „Brain Fog“ helfen, das bei Schilddrüsenerkrankungen häufig auftritt.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren kann Rosmarinöl bei Müdigkeit und Energielosigkeit unterstützen. Seine stimulierende Wirkung wirkt sich positiv auf das allgemeine Energielevel aus.

Muskatellersalbeiöl

Allgemeine Wirkung: Muskatellersalbeiöl hat eine ausgleichende und beruhigende Wirkung. Es wird oft zur Linderung von Stress und für die hormonelle Balance eingesetzt.

Wirkung bei Hashimoto: Muskatellersalbei kann den Hormonhaushalt positiv beeinflussen und damit auch die Schilddrüsenfunktion unterstützen. Es kann die Stimmung stabilisieren und hilft, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren wirkt Muskatellersalbeiöl regulierend auf den Hormonspiegel und kann Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen lindern. Es wird häufig bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt, da es als sanftes natürliches Mittel für hormonelle Balance gilt.

Weihrauchöl

Allgemeine Wirkung: Weihrauchöl ist für seine entzündungshemmenden und beruhigenden Eigenschaften bekannt. Es unterstützt das Immunsystem und fördert innere Ruhe.

Wirkung bei Hashimoto: Weihrauch kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren, was besonders bei Autoimmunerkrankungen wie Hashimoto wichtig ist. Es unterstützt das Immunsystem und kann die Entzündungswerte im Körper senken.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren hilft Weihrauchöl, das emotionale Gleichgewicht zu fördern und innere Unruhe zu reduzieren. Seine beruhigenden Eigenschaften wirken unterstützend bei Schlafstörungen und können das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Zitronenöl



Allgemeine Wirkung: Zitronenöl hat eine erfrischende, stimmungsaufhellende Wirkung und wirkt reinigend. Es kann die Konzentration fördern und hilft, die Raumluft zu erfrischen.

Wirkung bei Hashimoto: Da Zitronenöl stimmungsaufhellend wirkt, kann es gegen die depressiven Verstimmungen und die geistige Ermüdung helfen, die häufig mit Hashimoto einhergehen. Seine klärende Wirkung wirkt erfrischend auf Körper und Geist.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren wirkt Zitronenöl stimmungsaufhellend und unterstützend bei Müdigkeit. Es kann helfen, das Energieniveau zu steigern und sorgt für eine erfrischende und motivierende Wirkung.

Granatapfelöl

Allgemeine Wirkung: Granatapfelöl ist reich an Antioxidantien und wirkt regenerierend auf die Haut. Es fördert die Zellregeneration, verbessert die Elastizität und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

Wirkung bei Hashimoto: Granatapfelöl kann dabei helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, was besonders bei Hashimoto wichtig ist, da oxidative Schäden oft zu Entzündungen beitragen. Es unterstützt das Immunsystem und hilft, die Haut zu pflegen, die bei Schilddrüsenproblemen oft trocken wird.

Wirkung in den Wechseljahren: In den Wechseljahren kann Granatapfelöl den

Hormonhaushalt positiv beeinflussen, da es Phytoöstrogene enthält. Diese helfen dabei, typische Symptome wie Hitzewallungen zu lindern und wirken sich positiv auf das Hautbild aus, das durch den Östrogenmangel oft an Elastizität verliert.

Grapefruitöl



Allgemeine Wirkung: Grapefruitöl ist belebend und wirkt stimmungsaufhellend. Es wird häufig zur Förderung des Kreislaufs und zur Anregung des Stoffwechsels eingesetzt und hat eine erfrischende Wirkung.

Wirkung bei Hashimoto: Grapefruitöl unterstützt die Energie und Konzentration, die bei Hashimoto oft beeinträchtigt sind. Zudem kann es helfen, die Entgiftung des Körpers zu fördern und wirkt anregend auf das Immunsystem.

Wirkung in den Wechseljahren: Für Frauen in den Wechseljahren ist Grapefruitöl ideal, um das Energieniveau zu steigern und Stimmungstiefs zu verbessern. Es hilft bei mentaler Klarheit und sorgt für ein Gefühl von Frische und Motivation, das bei hormonellen Schwankungen oft verloren geht.

Bergamotteöl

Allgemeine Wirkung: Bergamotteöl ist bekannt für seine stimmungsaufhellenden und beruhigenden Eigenschaften. Es hilft, Stress abzubauen, fördert das emotionale Wohlbefinden und kann Angstgefühle und Nervosität lindern.

Wirkung bei Hashimoto: Bei Hashimoto kann Bergamotteöl helfen, die emotionale Belastung zu reduzieren, die oft mit chronischen Erkrankungen einhergeht. Es wirkt stimmungsaufhellend und kann helfen, depressive Verstimmungen und Ängste, die bei Schilddrüsenerkrankungen häufig auftreten, zu lindern.

Wirkung in den Wechseljahren: Bergamotteöl ist auch in den Wechseljahren hilfreich, da es das hormonelle Gleichgewicht unterstützt und auf sanfte Weise stimmungsaufhellend wirkt. Es kann helfen, Stimmungsschwankungen zu lindern, und sorgt für eine beruhigende und ausgleich

Zusammenfassend

lässt sich sagen, dass die Wechseljahre eine herausfordernde Lebensphase sein können, besonders für Frauen mit Hashimoto. Natürliche Heilpflanzen wie Rotklee, Granatapfel, Ginkgo und Ginseng bieten jedoch wertvolle Unterstützung, um Symptome zu lindern und das Wohlbefinden zu fördern. Mit einer bewussten Auswahl an pflanzlichen Helfern lässt sich die Balance im Körper auf natürliche Weise unterstützen. Ich habe hier das besondere Produkt, welches du eben im Popup weggedrückt hast, nochmal **--> verlinkt <–**

Hier bekommst du auch alle anderen ätherischen Öle, über die ich hier gesprochen habe. Wenn du mehr hiermit machen möchtest, buche gerne einen Gesprächstermin bei mir. Ich kann dir ganz viele Tipps und Tricks verraten, wie du mit diesen Themen umgehen kannst.

Häufig gestellte Fragen zu Heilpflanzen für die Wechseljahre

Welche ätherischen Öle helfen in den Wechseljahren besonders?

Öle wie Lavendel, Muskatellersalbei, Pfefferminz oder Weihrauch werden häufig bei typischen Wechseljahre-Beschwerden wie Hitzewallungen, Unruhe oder Schlafproblemen eingesetzt.

Wie wendet man ätherische Öle sicher an?

Ätherische Öle sollten verdünnt mit einem Trägeröl auf die Haut aufgetragen oder über einen Diffuser verteilt werden. Pur und unverdünnt können sie Haut und Schleimhäute reizen.

Können ätherische Öle Hashimoto-Symptome beeinflussen?

Direkte wissenschaftliche Nachweise für eine Wirkung auf Hashimoto selbst gibt es nicht. Viele Anwenderinnen schätzen ätherische Öle aber als unterstützend für Entspannung und Wohlbefinden in dieser Lebensphase.

Gibt es Risiken bei der Anwendung ätherischer Öle?

Manche Öle können bei empfindlicher Haut, in der Schwangerschaft oder bei bestimmten Vorerkrankungen ungeeignet sein. Ein Verträglichkeitstest und Rücksprache mit einem Arzt oder einer Aromatherapeutin wird empfohlen.

Ersetzen ätherische Öle eine medizinische Behandlung der Wechseljahre?

Nein. Ätherische Öle sind eine ergänzende, komplementäre Maßnahme und ersetzen keine ärztliche Begleitung der Wechseljahre oder von Hashimoto.

Das könnte dich auch interessieren

Wechseljahre und Hashimoto – ein spiritueller Ansatz →
Wechseljahre und Hashimoto – Ratgeber für den Umgang damit →
Mit der Natur gegen Östrogendominanz und Progesteronmangel →