

# Erste Hilfe bei akuten menopausalen Beschwerden

## Abklärungen

Zum Ausschluss tiefer gehender Probleme lohnt sich die Bestimmung von

- Schilddrüsenhormonen
- Östrogen
- Eisenspeicher (Ferritin)
- Vitamin D3
- Vitamin B12



## Ernährung

Mit 2 bis 4dl täglich frisch hergestelltem Grünsaft beginnen (green medical smoothie, siehe Downloads)

Täglich je 1 Teelöffel folgender Öle im Müsli oder Quark einnehmen (Bioladen, Drogerie)

- Leinöl (Linum usitatissimum)
- Leindotteröl (Camelina sativa)
- Hanföl (Cannabis sativa)

## Phytotherapie bei Wallungen

Urtinktur-Mischung

40ml Cimicifuga racemosa Radix (Silberkerzenwurzel)

ODER 20ml Salvia officinalis Folium plus 20ml Cimicifuga (bei starkem Schwitzen)

20ml Ribes nigrum Folium (Schwarze Johannisbeere Blatt und Knospe)

20ml Hypericum perforatum Herba (vor allem bei zusätzlichen Reizbarkeiten und Melancholie)

20ml Melissa officinalis Folium (vor allem bei nervösen Zuständen)

Einmal täglich 10 Tropfen mit Wasser einnehmen. Bei Hopfen-Zusatz besser am Abend. Die Wirkung kann nach wenigen Tagen bis zu 2 Wochen einsetzen.

## Beginn mit Cimicifuga racemosa als Medikament

Einige Wochen Cimifemin forte 2 x 1 Tablette täglich einnehmen

Nach Besserung der Beschwerden auf Cimifemin forte 1 Tablette täglich reduzieren.

Nach etwa 3 Monaten auf Cimifemin uno 1 bis 2 Tabletten täglich reduzieren.

## Phytotherapie bei Gelenkschmerzen und tiefer Knochendichte

Wilder Yams als Emulsion zum Beispiel Dioscorea comp. Emulsion

Anwendung von 2 EL Dioscorea comp. Emulsion nach Dr Ritzmann oder anderen Yams-Emulsionen:

Bei Unruhe mit Lavendelzusatz: abends Schlafen, Gesicht, Hals, Unterbauch, Leisten.

Bei Schwäche, Müdigkeit mit Geraniumzusatz: morgens Gesicht, Hals, Brust, Bauch und Leisten.

Bei Gelenkschmerzen mit Larixzusatz: zweimal täglich alle Gelenke sowie Unterbauch, Beine, Füsse.

## Phytotherapie bei Schlafstörungen

Urtinktur-Mischung (Ruhetropfen nach Dr. Ritzmann)

60ml Piscidia erythrina Radix (Gemeiner Fischfänger Wurzel)

20ml Passiflora incarnata Herba (Passionsblumen-Kraut)

20ml Melissa officinalis Folium (Zitronmelissen-Blatt)

Abends 5 Tropfen, nachts 2 bis 3 Tropfen auf der Zunge zergehen lassen. Die Wirkung setzt sofort ein.

Die Tropfen werden nur bei Bedarf eingenommen.

