

## Das Aromalife Fokusthema «Frau sein»

# Im Wechsel der Jahre

### Die 3 Phasen der Wechseljahre

#### 1. Prämenopause

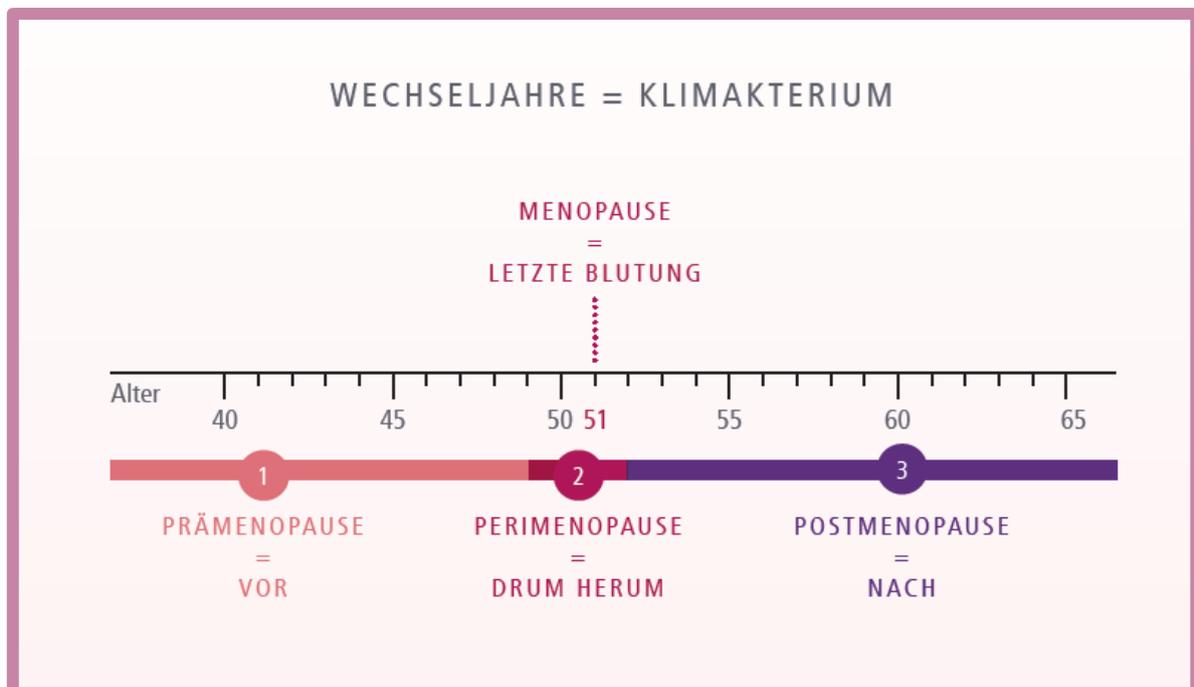
Die Prämenopause ist der Zeitraum vor der Menopause. In dieser ersten Phase der Wechseljahre geht die Produktion des Hormons Progesteron aufgrund der unregelmässigen Eireifung und Ausbleiben des Eisprungs zurück. Der Zyklus kann unregelmässiger werden. Verstärkte oder abgeschwächte Blutungen können auftreten.

#### 2. Perimenopause

Diese Phase beginnt 1 bis 2 Jahre vor der letzten Menstruation und kann bis zu ca. 2 Jahre nach der letzten Menstruationsblutung dauern. In dieser Phase geht neben Progesteron auch die Produktion des Östrogens zurück. Speziell in dieser Zeit können vermehrt Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und weitere Beschwerden auftreten.

#### 3. Postmenopause

Obwohl manche Frauen noch mit Wallungen zu kämpfen haben, klingen in der letzten Phase der Wechseljahre die meisten Beschwerden ab. Achten Sie jedoch auf Ihre Knochendichte, um einer möglichen Osteoporose vorzubeugen.



## Wir räumen mit Irrtümern auf

Lange Zeit wurde nicht viel über die Wechseljahre gesprochen, da es sich nicht gehörte solch «Privates» in der Öffentlichkeit zu thematisieren. Zum Glück haben sich die Zeiten geändert und doch halten sich gewisse Irrtümer rund um die Wechseljahre hartnäckig in den Köpfen. Wir räumen heute damit auf:

### Irrtum No 1:

Die Wechseljahre sind eine Hormonmangel-Krankheit, die man therapieren muss. *Die Wechseljahre (Klimakterium) sind keine Krankheit, sondern ein völlig normaler physiologischer Prozess.*

### Irrtum No 2:

Die Wechseljahre sind reine Frauensache.

*Männer haben auch Wechseljahre, jedoch weniger intensiv. Denn ab dem 35. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel jährlich um ca. 1%.*

### Irrtum No3:

Die Wechseljahre sind zwangsläufig mit vielen Beschwerden verbunden.

*Studien zeigen, dass etwa 1/3 der Frauen keine Beschwerden haben.*

### Irrtum No4:

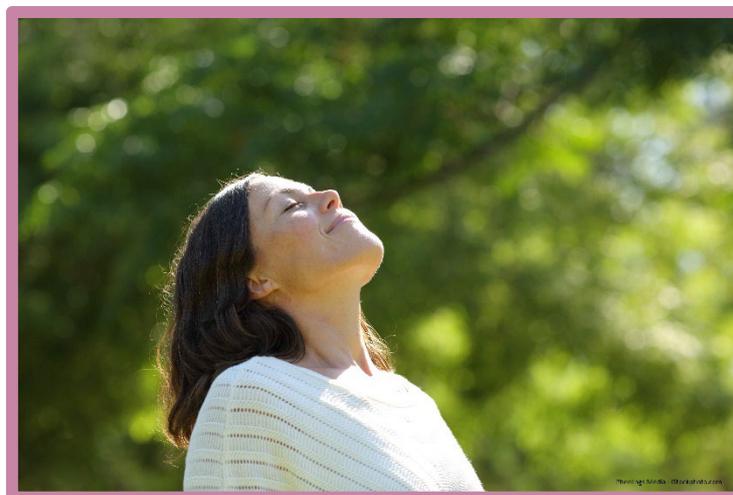
In den Wechseljahren schwindet die sexuelle Lust.

*Das Ende der fruchtbaren Phase ist nicht mit einem Ende der sexuellen Empfindsamkeit gleichzusetzen. Es kann aber zum Beispiel eine vaginale Trockenheit auftreten; doch dagegen gibt es Hilfsmittel.*

### Irrtum No5:

In den Wechseljahren ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich.

*Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft nimmt deutlich ab. Gehen Sie auf Nummer sicher und verhüten Sie noch ein Jahr nach der letzten Menstruation.*



## Unsere Tipps

- 😊 3 Mahlzeiten pro Tag (achten Sie auf genügend Gemüse und Proteine) mit mindestens 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten. Kleinere Portionen zu sich nehmen, da der Energiebedarf im Alter
- 😊 abnimmt. Sich Zeit fürs Essen nehmen und langsam essen.
- 😊 Täglich ca. 30 Minuten im Wald spazieren gleicht den Hormonhaushalt aus.
- 😊 1x pro Woche 1 Stunde Sport: Walking, Laufen, Velofahren, Krafttraining, Tanzen, Yoga, Pilates, Schwimmen, Gymnastik, Gleichgewichtstraining
- 😊 Genug trinken (ca. 2 Liter Wasser und oder Kräutertee)
- 😊 Entspannung – Zeit für sich nehmen
- 😊 Sprechen Sie mit Ihrer besten Freundin oder mit einer fachlichen Vertrauensperson – das heilt und man fühlt sich mit den Beschwerden nicht mehr alleine.
- 😊 Stress reduzieren – beruflich, privat und in der Beziehung – finden Sie die eigene Mitte

## Unsere Top Empfehlung ätherische Öle

### Rose 10 %

*Rosa damascena*

Wie keine andere Pflanze spricht die Rose unsere Sinne an. Das kostbare ätherische Öl und das Blütenwasser der Rose begleiten Frauen in jeder Lebenslage. Der feminin weiche Duft bezaubert seit jeher, so wurde die beruhigende, kühlende und harmonisierende Wirkung der Rose schon in der Antike für die tägliche Gesichts- und Körperpflege genutzt. Das Rosenöl bringt auch die Hormone ins Gleichgewicht.

**Empfehlung:** 1 bis 2 Tropfen ätherisches Rosenöl in eine bevorzugte Gesichtscreme mischen. Das milde Rosenblütenwasser erfrischt Gesicht und Dekolleté.

Rosenöl ist in der Aromalife «Duftmischung Frau-sein», im Aromalife «Roll-on Frau-sein» und im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle-Spray» enthalten.

## Bergamotte

*Citrus aurantium var. Bergamia*

Der wunderbar frische Duft erinnert an eine sonnendurchflutete Mittelmeerlandschaft. Dieses ätherische Öl versprüht eine Heiterkeit die Anspannung, Stress und sogar Traurigkeit vertreiben kann. Der lebhaft-frische, grün-fruchtige und leicht süssliche Duft verbreitet sich besonders angenehm in einer Duftlampe.

**Empfehlung:** Für ein beruhigendes und regenerierendes Körperöl, einige Tropfen Bergamotte zusammen mit anderen Ölen wie Rosengeranie und Ylang Ylang in Arganöl mischen.

## Grapefruit

*Citrus paradisi*

Das «Freude-Öl» weckt die Lebensgeister. Durch seine anregende Wirkung kann es gegen schlechte Stimmungen und Schwermut eingesetzt werden. Durch Kaltpressung der Grapefruitschalen wird das ätherische Öl gewonnen. Das Öl kann die Durchblutung, den Hautstoffwechsel und den Lymphfluss anregen.

**Empfehlung:** 20 bis 40 Tropfen in ein Aromalife Körperöl 75 ml mischen. Besonders geeignet für eine Ganzkörper- oder Cellulitemassage. In einer Duftlampe, einem Raumspray oder einem Riechstift kann Grapefruit ihre aufstellende und sogar appetitanregende Wirkung optimal entfalten.

## Kamille römisch

*Chamaemelum nobile*

Die Kamille verströmt einen süssen, balsamischen, krautigen Duft mit und kann beruhigende, entkrampfende und stärkende Eigenschaften hervorbringen. Kein Wunder, wird in der Aromatherapie die römische Kamille sehr vielseitig genutzt. Sparsam dosiert in Verbindung mit anderen Ölen, kann die Kamille eine beruhigende, tröstende und beschützende Wirkung entfalten.

**Empfehlung:** Für die Anwendung in der Aromalampe oder im Aromavernebler, 1 Tropfen Kamille römisch, 2 Tropfen Rose 10%, 2 Tropfen Muskatellersalbei und 1 Tropfen Ylang Ylang in das bevorzugte Gefäss geben und den feinen Duft geniessen.

Kamille römisch ist im Aromalife «Frau sein» Schlafwunsch-Kissenspray enthalten.

## Muskatellersalbei

*Salvia sclarea*

Der Duft ist leicht harzig, dabei würzig und frisch. Muskatellersalbei wird gerne als anregendes, stimmungsaufhellendes, ja sogar euphorisierendes ätherisches Öl eingesetzt und lädt uns ein, durchs Leben zu tanzen.

**Empfehlung:** 1 Tropfen auf das Vlies eines Riechstifts, auch für unterwegs.

Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis, herb und doch leicht blumig, ist ein wichtiger Bestandteil des erfrischend-kühlen Aromalife «Frau-sein Hitzewelle-Spray».

## Rosengeranie

*Pelargonium graveolens*

Die Duftgeranie aus Ägypten ist ein sehr komplexes Öl mit vielen Inhaltsstoffen. Das destillierte Kraut mit seinen zarten, rosa gefärbten Blüten und seinem blumigen, an Rosen erinnernden Duft, ist ein wirkungsvolles Hautöl. Es harmonisiert, wirkt abklingend und beruhigend. Seine ausgleichenden Eigenschaften können bei Stress und Nervenanspannung helfen. Die Rosengeranie kann positive Effekte auf den Hormonhaushalt haben.

**Empfehlung:** Aus dem Buch «Aromatherapie für Frauen» von Sabrina Herber & Eliane Zimmermann empfehlen wir das Rezept für Vaginalzäpfchen.

Rosengeranienöl ist in folgenden Aromalife «Frausein» Produkten enthalten: «Duftmischung», «Hitzewelle-Spray», «Schlafwunsch-Kissenspray».

## Ylang Ylang

*Cananga odorata*

Der Duft dieser prächtigen Blüte aus Madagaskar ist weiblich und sinnlich-verlockend. Mit seiner intensiven, schwer-süßen orientalischen Note sollte er eher sparsam verwendet werden.

**Empfehlung:** Geben Sie 1 Tropfen Ylang Ylang, 2 Tropfen Sandelholz und 2 Tropfen Bergamotte auf 3 bis 4 Esslöffel Jojobaöl oder Arganöl und geniessen Sie mit Ihrem Partner eine entspannende, sinnliche Massage. Ylang Ylang eignet sich auch gut als Herznote in einem Parfüm.

Das ätherische Öl von Ylang Ylang ist im Aromalife «Frau-sein Schlafwunsch-Kissenspray» enthalten.

## Nanaminze

*Mentha spica*

Die Nanaminze aus Marokko, auch arabische Minze genannt, regt geistig an, vitalisiert und kühlt. Die Nanaminze kann eine Mischung aus ätherischen Ölen frisch, vitalisierend und öffnend abrunden.

Ihre erfrischende Wirkung kommt im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle-Spray» bestens zur Geltung.

## Neroli (Orangenblüte)

*Citrus aurantium*

Neroli wird aus den Blüten des Bitterorangenbaumes gewonnen. Neroliöl gehört seit langem zu den wichtigsten ätherischen Ölen in der Parfumherstellung. Der süss-blumige, feminine Duft bringt die Stimmung zum Tanzen.

**Empfehlung:** Ein Aromaroller, gefüllt mit Jojobaöl und einigen Tropfen Neroliöl, ist ein wertvoller Begleiter in schwierigen Zeiten.

Neroliöl ist in der Aromalife «Duftmischung Frau-sein» und im Aromalife «Roll-on Frausein» enthalten.

## Petit Grain

*Citrus aurantium*

Das aus Blättern und Zweigen des Bitterorangenbaums gewonnene ätherische Öl trägt den Namen Petit Grain. Das Aroma ist zitronig-frisch, blumig und leicht herb. Dank seiner hohen Duftintensität entfaltet es eine ausgesprochen wohltuende Wirkung auf unsere Psyche. Das ätherische Öl wird gerne eingesetzt bei Reizbarkeit, Unruhe und Nervosität.

**Empfehlung:** Geben Sie je 10 Tropfen Petit Grain, Bergamotte und Zitrone mit 2 Tropfen Ylang Ylang in 100 ml Aromalife Duschgrundlage. Der Duft wird Sie stärkend durch den Tag begleiten.

Das ätherische Öl von Petit Grain ist im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle-Spray» enthalten.

## Schafgarbe

*Achillea millefolium*

Die Schafgarbe war im kaiserlichen China eine heilige Pflanze von der es hiess, sie habe in sich Geist und Materie vereint. Auch heute noch ordnet man dem Schafgarbenöl ausgleichende Kräfte zu. Das ätherische Öl der Schafgarbe hilft uns besonders in Übergangszeiten zentriert zu bleiben und stärkt das Vertrauen in unsere Intuition.

**Empfehlung:** Vor einer Meditation, geben Sie 1 bis 2 Tropfen Schafgarbenöl, gemischt mit 2 bis 3 Tropfen Muskatellersalbei oder Lavendel, in eine Duftlampe.

Schafgarbenöl ist im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle- Spray» enthalten.

## Zitrone

*Citrus limonis*

Die Essenz der Zitrone ist wie die Frucht selber, frisch und fruchtig. Sie wird dem Element Luft zugeordnet. Der Duft des Zitronenöls macht gute Laune und lässt eine südländische Stimmung aufkommen. Er eignet sich hervorragend zur Raumluft-Desinfektion.

**Empfehlung:** Geben Sie 4 bis 6 Tropfen in einen Aromavernebler, oder geben Sie beim Bodenputzen einige Tropfen direkt ins Putzwasser. Sie werden beschwingt und konzentriert durch den Tag gehen.

Zitronenöl ist in der Aromalife «Duftmischung Frau-sein» und im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle»-Spray enthalten.

## Himalaya Zeder

*Cedrus deodora*

Durch ihre beeindruckende Grösse wirkt die Zeder aus dem Himalayagebirge Nepals majestätisch und kraftvoll. Das Zedernöl verbreitet einen mild-würzigen, holzig-warmen Duft. Dieser kann beruhigend und besänftigend bei Nervosität oder Gereiztheit eingesetzt werden und hilft uns, loszulassen. Der Zedernduft lässt uns durchatmen und schenkt Kraft und Zeit, die eigene Mitte zu spüren.

**Empfehlung:** 30 bis 40 Tropfen in 100 ml Aromalife Duschbadgrundlage mischen und ein Entspannungsvollbad geniessen. Oder träufeln Sie 1 bis 2 Tropfen Zedernöl auf das Vlies eines Riechstifts, dieser passt in jede Hosentasche.

Das ätherische Öl der Himalayazeder ist im Aromalife «Frau-sein Hitzewelle-Spray» enthalten.

Weitere Informationen zu den Aromalife-Produkten «Frau sein» finden Sie im [Produkteporträt](#).

