

Gut durch die Wechseljahre?!

Dr. med. Anja vom Orde
Ärztin für Homöopathie und Naturheilverfahren
Diplom-Gesundheitswissenschaftlerin

Vortrag zum Weltfrauentag am 08.03.2011



Regelschmerzen - Phytotherapie

Teezubereitung:

Kamillenblüten	30,0 g
Melissenblätter	20,0 g
Schafgarbenblüten	20,0 g
Gänsefingerkraut	20,0 g
Fenchelfrüchte	10,0 g

1 gehäufte TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 – 15 Min. ziehen lassen, abseihen und bis zu 5 Tassen tgl. trinken.

Wechseljahrsbeschwerden - Phytotherapie

Teezubereitung:

Melissenblätter 30,0 g

Johanniskraut 30,0 g

Frauenmantelkraut 20,0 g

Hopfenzapfen 10,0 g

1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und 2 Tassen tgl. trinken.

Blasenbeschwerden - Phytotherapie

Teezubereitung:

Birkenblätter	20,0 g
Goldrutenkraut	20,0 g
Orthosiphonblätter	20,0 g
Bärentraubenblätter	30,0 g
Pfefferminzblätter	10,0 g

1 EL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und 3 - 5 Tassen tgl. trinken.

Schlafstörungen - Hydrotherapie

- Vollbäder mit beruhigenden Zusätzen wie z. B. Lavendel und Melisse
- Geruchsbehandlung mit Lavendelöl oder Hopfenzapfen, z.B. als Lavendelblütenkissen oder Hopfenkissen

Schlafstörungen - Phytotherapie

Teezubereitung:

Baldrianwurzel	40,0 g
Hopfenzapfen	20,0 g
Melissenblätter	15,0 g
Pfefferminzblätter	15,0 g
Orangenblüten	10,0 g

1 gehäufte TL mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und bedeckt 10 Min. ziehen lassen, abseihen und bis zu 5 Tassen tgl. trinken. V.a. am abend 2 Tassen ca. ½ Stunde vor dem Schlafengehen.