

Dr. Hauschka



Die Wechseljahre und die Menopause.
Eine natürliche Transformation



Inhalt.

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 5 | Deine persönliche Reise | 24 | Die richtige Aufmerksamkeit für Haut und Haar |
| 10 | Der Unterschied zwischen Wechseljahren und Menopause | 26 | Natürliche Heilmittel während der Wechseljahre |
| 11 | Was passiert mit unserem Körper? | 29 | Anti-Aging? |
| 13 | Strahlend durch die Wechseljahre | 30 | Dr. Hauschka Regeneration Serie |
| 16 | Ein Ventil für deine Regenerationskraft | 35 | Dr. Hauschka Regeneration Intensiv Serie |
| 18 | Emotionales Gleichgewicht | 42 | Gesichts-yoga |
| 20 | Positiv bleiben | 51 | Zehn Tipps für mehr Ausgeglichenheit |
| 22 | Strahlend durch die Menopause | 54 | Dr. Hauschka Behandlung |
| | | 56 | Rezept |
| | | 57 | Schlusswort |

Herzlich willkommen zu deiner Reise durch die Wechseljahre und Menopause. Eine Phase, in der ein neues Kapitel deines reproduktiven Lebens aufgeschlagen wird und du eine Reihe von körperlichen und emotionalen Veränderungen erleben kannst. In diesem E-Book möchten wir dich ganzheitlich durch die Wechseljahre begleiten, damit du verstehst, was in deinem Körper passiert, welche Veränderungen stattfinden, wie sich diese auf deine Haut auswirken können und welche Pflege von Dr. Hauschka für dich geeignet ist. Vor allem aber geht es darum, wie du in diesem besonderen Lebensabschnitt körperlich und geistig im Gleichgewicht bleibst. Diese Reise ist einzigartig für dich, und wir sind für dich da, um dich mit Informationen, Erkenntnissen und praktischen Tipps zu versorgen. Lass uns gemeinsam auf Entdeckungsreise gehen und die Wechseljahre und Menopause als eine neue Phase des Wachstums, der Selbstentdeckung und des Wohlbefindens annehmen.

Unser Gesicht ist das Erste, das wir anderen offenbaren.

Elisabeth Sigmund

Deine persönliche Reise durch die Wechseljahre und Menopause: Entdecken, wachsen, aufblühen.

Vielleicht fragst du dich, warum sich eine Kosmetikmarke wie Dr. Hauschka mit den Wechseljahren und der Menopause beschäftigt. Deshalb möchten wir dir zunächst ein wenig darüber erzählen, wer wir sind und wofür wir stehen. Dr. Hauschka Naturkosmetik wurde mit einer tief verwurzelten anthroposophischen Sichtweise auf das Leben gegründet. Dieser ganzheitliche Lebensansatz, der ein tieferes Verständnis für dich als Mensch und die Welt um uns herum anstrebt, steht im Mittelpunkt unseres Handelns.

In der Anthroposophie werden die Wechseljahre und die Menopause als eine natürliche Lebensphase betrachtet, in der sich nicht nur der Körper verändert, sondern auch die persönliche Identität und die Lebensziele eine neue Bedeutung erhalten. Es ist eine Zeit des Wachstums und der Transformation, in der du die Möglichkeit hast, dich neu zu erfinden und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Wir bei Dr. Hauschka glauben, dass es bei deinem Wohlbefinden nicht nur um die richtige Hautpflege geht, sondern um einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit und Wohlbefinden. Wir erkennen die Kraft der Natur als Quelle der Heilung und halten es für wichtig, dich dabei zu unterstützen, und zwar weit über die körperliche Pflege hinaus. Wir möchten dich dazu inspirieren, persönlich und spirituell zu wachsen und aufzublühen. Die Wechseljahre und die Menopause sind eine Einladung, tief in sich zu gehen, über das eigene Leben nachzudenken und sich neue Ziele zu setzen. Es ist eine Gelegenheit, deine innere Lebenskraft zu entdecken und deinem einzigartigen Weg zu folgen.

Begleite uns also auf dieser Reise der Entdeckung und des Wachstums. Wir sind hier, um dich zu begleiten, zu unterstützen und zu inspirieren. Gemeinsam werden wir die Wechseljahre und die Menopause als eine wunderbare Phase der persönlichen Transformation und Stärke begreifen. Entdecke deine beste Version und zeige der Welt, was in dir steckt.



Das Wichtigste zuerst: Der Unterschied zwischen Wechseljahren und Menopause.

Die Wechseljahre, auch Perimenopause genannt, bezeichnen die Phase vor der Menopause. Sie markieren die Übergangszeit, in der der weibliche Körper allmähliche Veränderungen in der Hormonproduktion und im Menstruationszyklus erfährt.

Die Menopause ist ein Lebensabschnitt, der das Ende der fruchtbaren Zeit markiert und den Übergang zu einer neuen Lebensphase einleitet. Die Menopause ist ein natürlicher Teil des Alterungsprozesses und tritt in der Regel im Alter zwischen 45 und 55 Jahren auf – dieser Zeitpunkt kann allerdings variieren. Der genaue Zeitpunkt der Menopause wird festgelegt, wenn 12 Monate hintereinander keine Menstruation mehr auftritt. Mit anderen Worten: Der Begriff „Wechseljahre“ bezieht sich auf die allmähliche Phase vor der Menopause, während die Menopause selbst den konkreten Zeitpunkt bezeichnet, an dem die Menstruation endgültig aufhört.

In den Wechseljahren und in der Menopause durchleben Körper und Geist verschiedene Veränderungen. Dein Hormonspiegel, insbesondere der von Östrogen und Progesteron, sinkt deutlich. Das kann Symptome verursachen und sich sowohl auf dein körperliches als auch auf dein seelisches Wohlbefinden auswirken. Aber denke daran, dass es auch der Beginn einer neuen Phase ist, in der du neue Herausforderungen, aber auch Chancen erleben kannst – sowohl körperlich als auch emotional.

Stadien der Wechseljahre und der Menopause

Wir wollen uns jetzt die verschiedenen Phasen der Wechseljahre etwas genauer ansehen. Allgemein gibt es vier Phasen, die wir betrachten:

Prämenopause

Das ist die Phase vor der Menopause. In dieser Zeit beginnen sich die Hormonproduktion und die Menstruation allmählich zu verändern. Aufgrund von Hormonschwankungen kann es bei dir zu unregelmäßigen Menstruationen und Symptomen kommen.

Perimenopause

Diese Phase markiert die Übergangszeit um die Menopause herum. Sie beginnt meistens einige Jahre vor der Menopause und kann bis zu einem Jahr nach der letzten Menstruation andauern. In dieser Phase kann es zu unregelmäßigen Regelblutungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und anderen Wechseljahresbeschwerden kommen.

Menopause

Offiziell definieren wir die Menopause als den Zeitpunkt, an dem du 12 Monate hintereinander keine Menstruation mehr hattest. Das ist der Zeitpunkt, an dem deine Eierstöcke keine Eizellen mehr freisetzen und deine Hormonproduktion deutlich nachlässt. In dieser Phase können intensive Symptome wie Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen auftreten.

Postmenopause

Das ist die Phase nach der Menopause, wenn du keine Menstruation mehr hast. In der Zeit nach der Menopause können einige Symptome abklingen, aber es können auch andere langfristige Auswirkungen auftreten, wie ein erhöhtes Risiko für Knochenschwund (Osteoporose) und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Denke daran, dass die Dauer der einzelnen Phasen individuell variieren kann. Deine Erfahrung ist einzigartig und persönlich. Vielleicht erlebst du sanfte Wechseljahre mit minimalen Symptomen, vielleicht erlebst du aber auch eine schwierigere Menopause. Wie auch immer dein Weg aussieht, sei versichert, dass du nicht allein bist.

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach innerer und äußerer Schönheit.

Elisabeth Sigmund

Was passiert mit unserem Körper während der Menopause.

In den Wechseljahren und der Menopause erfährt der Körper durch den Rückgang der Hormonproduktion, vor allem von Östrogen und Progesteron, verschiedene physische Veränderungen. Aber was genau bewirken diese Hormone? Auf welche Veränderungen solltest du dich möglicherweise einstellen?

Östrogen

Östrogen spielt eine wichtige Rolle bei der Entwicklung und Regulierung des Fortpflanzungssystems und anderer Körpergewebe. Zu den Funktionen von Östrogen gehören unter anderem:

- › Regulierung des Menstruationszyklus und Förderung des Wachstums der Gebärmutter-schleimhaut.
- › Förderung der Entwicklung von sekundären Geschlechtsmerkmalen, z. B. der Brustentwicklung.
- › Aufrechterhaltung der Knochendichte und Vorbeugung von Knochenschwund.
- › Aufrechterhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels im Körper.
- › Beeinflussung der Stimmung, der Wahrnehmung und des Nervensystems.

Während der Wechseljahre und der Menopause nimmt die Östrogenproduktion allmählich ab, was zu verschiedenen Symptomen und Veränderungen führen kann, darunter Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Stimmungsschwankungen und ein erhöhtes Osteoporoserisiko – dazu später mehr.

Progesteron

Progesteron spielt eine wichtige Rolle für den Menstruationszyklus und die Schwangerschaft. Zu den Funktionen von Progesteron gehören unter anderem:

- › Stimulierung des Wachstums und der Entwicklung der Gebärmutter-schleimhaut zur Vorbereitung auf eine mögliche Schwangerschaft.
- › Vorbereitung der Brustdrüsen auf eine mögliche Milchproduktion während der Schwangerschaft.
- › Regulierung des Eisprungs und Sicherstellung eines stabilen Menstruationszyklus.

Während der Wechseljahre und der Menopause nimmt die Progesteronproduktion ab, im Allgemeinen schon in der Perimenopause. Das kann zu unregelmäßigen Menstruationszyklen und schließlich zum völligen Ausbleiben der Menstruation führen. Der Rückgang von Östrogen und Progesteron während der Wechseljahre und der Menopause hat eine Vielzahl von Auswirkungen auf den Körper, einschließlich der bekannten Symptome und Veränderungen.



Strahlend durch die Wechseljahre.

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren und der Menopause haben unterschiedliche Auswirkungen auf das Fortpflanzungssystem und andere Teile des Körpers.

Wir listen sie im Folgenden auf – bedenke jedoch, dass du vital bist und es Möglichkeiten gibt, dich selbst zu unterstützen und dein Wohlbefinden zu fördern.

Veränderungen in unserem Fortpflanzungssystem

Der Rückgang von Östrogen und Progesteron führt zum Ausbleiben der Menstruation. Das bedeutet, dass du nicht mehr in der Lage bist, schwanger zu werden. Darüber hinaus verringern die Eierstöcke ihre Östrogen- und Progesteronproduktion, und die Eierstockreserve nimmt ab. Das kann zu Veränderungen in der Größe und Struktur der Eierstöcke führen. Manchmal kann sich das wie ein großer Verlust anfühlen, aber gleichzeitig hast du einen neuen Abschnitt in deinem Leben erreicht, der dir ein Gefühl von Freiheit und die Möglichkeit gibt, sich auf andere Aspekte des Lebens zu konzentrieren.

Achte auf deine Knochen

Östrogen spielt eine wichtige Rolle bei der Erhaltung der Knochendichte. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel, was das Risiko von Knochenschwund und Osteoporose erhöht. Das kann das Skelett fragiler machen und das Risiko von Knochenbrüchen erhöhen. Obwohl der Rückgang des Östrogens das Osteoporoserisiko erhöhen kann, kannst du mit der richtigen Pflege und Aufmerksamkeit deine Knochen gesund erhalten. Stärke dein Skelett mit Bewegung, ausgewogener Ernährung, Nahrungsergänzungsmitteln und zusätzlichen Maßnahmen in Absprache mit einem Arzt.

Achte auf dein Herz

Östrogen hat eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, insbesondere auf die Höhe des „guten“ Cholesterins HDL. Nach der Menopause kann sich der Cholesterinspiegel verändern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Auch wenn sich dein Cholesterinspiegel verändert, kannst du proaktiv auf ein gesundes Herz hinarbeiten. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Stressbewältigung können zum Erhalt eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems beitragen.

Haut und Haare

Der Rückgang des Östrogens kann zu Veränderungen der Haut wie Trockenheit, Ausdünnung, Elastizitätsverlust und Faltenbildung führen. Durch die hormonellen Veränderungen kann das Haar dünner und brüchiger werden. Entdecke neue Frisuren oder experimentiere mit verschiedenen Haarpflegeplänen, wie auf Seite 23 gezeigt. Nimm dir die Zeit, dich gut um dich selbst zu kümmern und deinen Hautpflegeplan zu überdenken – wir gehen ab Seite 27 ausführlich darauf ein.

Ein guter Stoffwechsel

Während der Menopause kann sich der Stoffwechsel verlangsamen, sodass es schwieriger sein kann, ein gesundes Gewicht zu halten. Darüber hinaus kann es während der Menopause auch zu einer Zunahme des Bauchfetts kommen. Obwohl sich der Stoffwechsel während der Menopause verlangsamen kann, kannst du deinen Körper unterstützen, indem du aktiv bleibst und dich gesund ernährst. Höre auf deinen Körper und gib ihm die Nährstoffe und die Ruhe, die er benötigt.

Hitzewallungen im Griff haben

Östrogen beeinflusst den Hypothalamus, eine Hirnregion, die für die Regulierung der Körpertemperatur verantwortlich ist. Wenn der Östrogenspiegel schwankt oder sinkt, kann das zu einer Störung des Wärmeregulationssystems führen und Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche verursachen. Hitzewallungen sind eines der häufigsten Symptome der Menopause; dabei handelt es sich um plötzliche Hitzegefühle, die Gesicht und Hals erröten lassen und von Schweißausbrüchen und einer beschleunigten Herzfrequenz begleitet sein können. Hitzewallungen können in Häufigkeit und Intensität variieren und von einigen Sekunden bis zu mehreren Minuten dauern. Viele Frauen leiden auch unter nächtlichen Schweißausbrüchen, das heißt, dass sie während des Schlafs sehr stark schwitzen. Das kann dazu führen, dass sie mit feuchter Kleidung und Bettwäsche aufwachen, was wiederum die Schlafqualität beeinträchtigen kann. Halte dich mit luftiger Kleidung, erfrischenden Getränken und Entspannungstechniken kühl. Denke auch daran, dass es nur vorübergehende Momente sind und dass deine innere Stärke dir hilft, sie zu überwinden.

Entdecke deine Sexualität

Der Rückgang des Östrogens kann Scheidentrockenheit bewirken, was wiederum zu Unbehagen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen kann. Unter Umständen nimmt auch dein sexuelles Verlangen aufgrund von hormonellen Veränderungen und anderen Faktoren im Zusammenhang mit der Menopause ab. Doch diese Zeit ist auch eine Gelegenheit, dich selbst neu zu entdecken und neue Formen der Intimität zu erkunden. Kommuniziere offen mit deinem Partner oder deiner Partnerin, suche bei Bedarf professionellen Rat und entdecke neue Wege, um Intimität und Sexualität zu genießen.

Es ist wichtig zu erwähnen, dass nicht alle Frauen die gleichen Symptome oder Auswirkungen während der Wechseljahre und der Menopause erfahren. Die Auswirkungen der hormonellen Veränderungen können von Frau zu Frau unterschiedlich sein. Jede Frau macht während der Wechseljahre eine einzigartige Reise durch – du bist nicht allein. Suche Unterstützung durch nahe Angehörige, Freundinnen, Freunde oder eine professionelle Beratung, um gut durch diese Phase deines Lebens zu kommen.



Ein Ventil für deine Regenerationskraft.

Um auch unter antroposophischen Gesichtspunkten besser zu verstehen, was den verschiedenen Veränderungen, die der Körper in den Wechseljahren erfahren kann, zugrunde liegt, ist es wichtig, sich zunächst mit dem Menstruationszyklus zu befassen. Erst dann werden die Auswirkungen der Wechseljahre und der ihnen vorangegangenen Prozesse deutlich.

Die weibliche Fruchtbarkeit zeigt sich in einem Prozess, der sich wiederholt: dem Menstruationszyklus. Auch wenn sich der Menstruationszyklus nicht mehr strikt an den Mondrhythmus hält, besteht nach wie vor ein Zusammenhang zwischen den Mondphasen – einem 28-Tage-Zyklus – und dem Menstruationszyklus, der ebenfalls ein 28-Tage-Zyklus ist. So wie der Mond zwischen zu- und abnehmenden Phasen wechselt, wechselt auch der Menstruationszyklus zwischen Auf- und Abbau. Nach der Menstruation beginnt die Aufbauphase der Gebärmutter Schleimhaut. Darauf folgt eine Reifungsphase, die eigentlich eine subtile Form des Abbaus ist. Danach folgt der vollständige Abbau und die Ausscheidung der Schleimhäute während der Menstruation. Hormone spielen bei diesen Prozessen eine wichtige Rolle. Östrogene fördern den Aufbau, während andere Hormone, wie zum Beispiel Progesterone, für die Reifung verantwortlich sind.

Wenn beide Hormone wegfallen, kommt es zu einer Abbaureaktion: der Menstruation. So wird ein Zyklus abgeschlossen, und ein neuer Zyklus beginnt. Bevor Neues wachsen und aufgebaut werden kann, muss zunächst das Alte vollständig abgebaut werden.

Es ist kein Zufall, dass die Gebärmutter diese besondere Leistung des Aufbaus der Gebärmutter Schleimhaut jeden Monat in einem kurzen Zeitraum vollbringt. Schließlich entwickelt sich dort ein Embryo in relativ kurzer Zeit zu einem Baby. Es ist ein Bereich voller Wachstumskräfte: Fruchtbarkeit und Fortpflanzung sind mit den stärksten Wachstumskräften verbunden, die in unserem Körper wirken. Diese Wachstumskräfte beschränken sich nicht auf den Mutterleib, sondern wirken sich auf unseren gesamten Stoffwechselbereich und Körper aus. Alles, was in unserem Körper wächst, ist zum Teil diesen Kräften zu verdanken.

Sobald die Menopause beginnt und die letzte Menstruation stattgefunden hat, kommt die Gebärmutter zur Ruhe – und mit ihr die Eierstöcke. Die aufbauenden Kräfte, die im Mutterleib und im ganzen Körper wirkten, können das jetzt nicht mehr tun. Der Körper muss plötzlich ohne diese Kräfte auskommen. Manchmal äußern sich diese Kräfte noch in Hitzewallungen. Dabei handelt es sich um Wellen von Energie, Wärme oder Hitze, die in den Oberkörper, insbesondere in den Kopf, fließen. Die aufbauenden Kräfte, die körperlich nicht mehr durch die Gebärmutter wirken können, werden freigesetzt und sorgen für Unruhe in den Blutgefäßen des Körpers.

Das Nervensystem reagiert darauf z. B. mit Schwitzen; insbesondere nachts, wenn diese Kräfte am aktivsten sind, kann es zu feuchten Schweißausbrüchen kommen.

In unserem Körper besteht immer ein Gleichgewicht zwischen dem Aufbau durch den Stoffwechsel und dem Abbau durch das Nervensystem. Wenn ein Teil der aufbauenden Kräfte plötzlich wegfällt, beginnt das Nervensystem zu dominieren, was zu Kopfschmerzen führen kann. Außerdem kann Schlaflosigkeit auftreten, wenn der Stoffwechsel nachts nicht ausreichend Kontrolle behalten kann. Muskeln und Gelenke können unter dem Einfluss des Nervensystems schmerzhaft werden.

Darüber hinaus kann sich ein Mangel an Wachstums- und Vitalitätskräften auch in unserem Gemütszustand bemerkbar machen, zum Beispiel durch spürbare Stimmungsschwankungen. Aus diesem Grund kann auch die Müdigkeit zunehmen.

Dein Körper ist stark und weiß schließlich, wie er mit diesen Veränderungen umzugehen hat. Wir hoffen, dass wir dir genügend Tipps geben können, um dich in dieser Phase zu unterstützen. Höre auf deinen Körper und schenke ihm die Pflege und Aufmerksamkeit, die er verdient. Du bist vital.

Emotionales Gleichgewicht für ein neues Du.

In dieser besonderen Phase der körperlichen Veränderung können auch psychische und emotionale Symptome auftreten, aber du kannst sicher sein, dass es Möglichkeiten gibt, damit umzugehen und dich selbst zu unterstützen.

Schlafverbesserung

Schlafprobleme sind bei Frauen in der Menopause weit verbreitet. Dazu können Einschlafschwierigkeiten, häufiges Aufwachen in der Nacht und die Unfähigkeit, wieder einzuschlafen, sowie frühes Aufwachen gehören.

Nächtliche Schweißausbrüche können ebenfalls zu Schlafstörungen beitragen. Du solltest wissen, dass es Strategien gibt, die dir helfen können, besser zu schlafen, z. B. die Schaffung einer erholsamen Schlafumgebung, die Anwendung von Entspannungstechniken und der Verzicht auf stimulierende Substanzen vor dem Schlafengehen.

Energieschub

Viele Frauen leiden während der Menopause unter Müdigkeit, die von einem Gefühl allgemeiner Müdigkeit bis hin zu Erschöpfung reichen kann. Faktoren wie Schlafprobleme, Nachtschweiß und hormonelle Schwankungen können zu dieser Müdigkeit beitragen.

Fühlst du dich während der Menopause müde? Du bist nicht allein. Zum Glück gibt es Möglichkeiten, deiner Energie einen Schub zu geben. Mit regelmäßigem Sport, gesunder Ernährung und ausreichend Ruhe und Entspannung kannst du dein Energieniveau steigern. Es kann auch hilfreich sein, auf den eigenen Körper zu hören und sich auszuruhen, wenn du es braucht.

Emotionales Gleichgewicht

Hormonelle Veränderungen während der Menopause können Stimmungsschwankungen verursachen. Bei Frauen können Reizbarkeit, Angstzustände, Nervosität, Traurigkeit oder Stimmungsschwankungen auftreten. Diese Stimmungsschwankungen können sehr stark sein und das Funktionieren im Alltag und das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen. Du kannst Wege finden, um dein emotionales Wohlbefinden zu unterstützen. Wenn du dich überfordert fühlst, sprich mit Freundinnen oder Freunden, Verwandten oder einem Arzt. Selbstfürsorgeaktivitäten wie Meditation, Spaziergänge in der Natur, das Führen eines Tagebuchs oder die Ausübung kreativer Tätigkeiten können ebenfalls dazu beitragen, die Stimmung auszugleichen.

Geistige Schärfe

Manche Frauen leiden während der Menopause unter Konzentrations- und Gedächtnisproblemen, die oft als „Brain Fog“ (Gehirnnebel) bezeichnet werden. Das kann zu Vergesslichkeit, Schwierigkeiten beim Multitasking und verminderter Konzentrationsfähigkeit führen. Wenn du feststellst, dass deine Konzentration und dein Gedächtnis manchmal ein wenig getrübt sind, gibt es Möglichkeiten, deine geistige Schärfe zu

verbessern. Die Organisation deiner Aufgaben und die Schaffung einer strukturierten Umgebung können dazu beitragen, dass du dich konzentrieren kannst. Außerdem ist es wichtig, dass du dir ausreichend geistige Ruhe gönnst, dich nicht überforderst und Raum für Entspannung und Spaß schaffst.

Denke daran, dass die Menopause eine Übergangsphase ist, in der du dich selbst unterstützt und die erforderlichen Anpassungen vornehmen kannst, um dein Wohlbefinden zu fördern. Es ist eine Gelegenheit, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, neue Wege des Selbstausdrucks zu entdecken und positive Veränderungen im Lebensstil vorzunehmen. Sei gut zu dir selbst, nimm diese neue Phase an und erinnere dich daran, dass du vital bist, um diese Herausforderungen zu meistern – du schaffst das.

Wer auf seine Haut achtet, achtet auf seine Gesundheit.

Elisabeth Sigmund



Positiv bleiben.

Es ist zwar verständlich, dass du dir Sorgen über die körperlichen und emotionalen Symptome machst, die mit dieser Übergangsphase verbunden sind, aber wir möchten auch die positiven Aspekte hervorheben. Du trittst in eine Phase ein, in der du dich selbst auf ganz neue Weise entdecken und entwickeln kannst.

Mach dir zunächst bewusst, dass die Menopause ein natürlicher Prozess ist, den jede Frau irgendwann durchmacht. Es ist ein Zeichen von Reife und Weisheit, eine Zeit, in der du über all die wunderbaren Dinge nachdenken kannst, die du bisher erreicht hast und auf die du stolz sein kannst. Du hast ein Leben voller Erfahrungen und Wissen aufgebaut, und das verdient Bewunderung.

Wenn du in die Wechseljahre kommst, wirst du feststellen, dass du mit einigen körperlichen Beschwerden konfrontiert bist. Denke immer daran, dass diese nur von vorübergehender Natur sind; dein Körper passt sich dieser neuen Phase an und wird schließlich ins Gleichgewicht kommen. Du wirst dich stärker und kraftvoller als je zuvor fühlen.

Du kannst dich auch von deiner Menstruation und eventueller Verhütung verabschieden, was oft als befreiend empfunden wird. Keine monatlichen Beschwerden mehr, keine Sorgen mehr über eine Schwangerschaft. Du hast die Freiheit, dich gänzlich so anzunehmen, wie du bist.

Darüber hinaus kann die Menopause eine Zeit sein, in der du dich selbst neu entdecken kannst. Vielleicht hast du jetzt mehr Zeit für dich, da deine Kinder älter sind oder bereits aus dem Haus sind. Das ist der perfekte Moment, deinen Leidenschaften nachzugehen, neue Hobbys zu entdecken und dich auf emotionaler und geistiger Ebene weiterzuentwickeln. Es ist eine Gelegenheit, dich selbst neu zu definieren und zu akzeptieren, wer du wirklich bist.

Wenn du einen Partner oder Partnerin hast, kann es auch diese Beziehung stärken. Ihr habt schon so viel zusammen erlebt, und jetzt könnt ihr diesen neuen Lebensabschnitt gemeinsam erkunden. Kommunikation und gegenseitiges Verständnis sind essenziell. Sprecht offen über eure Gefühle und Bedürfnisse und gebt euch gegenseitig Raum für Wachstum und Veränderung. Gemeinsam könnt ihr neue Höhen erreichen.

Betrachte die Menopause also als eine Zeit des Wachstums, der Selbstbestimmung und der Selbstentdeckung. Du bist auf dem Weg in ein neues Abenteuer, voller Möglichkeiten und Freude. Erlaube dir, in dieser Phase deines Lebens zu strahlen.

Strahlend durch die Menopause.

Während deiner Reise durch die Menopause kann sich deine Haut aufgrund der Transformation, die dein Körper durchmacht, verändern. Wir gehen hier einige der häufigsten Hautveränderungen, die bei dir auftreten können, der Reihe nach durch.

Trockenheit

Eine häufige Beschwerde von Frauen während der Menopause ist trockene Haut. Verantwortlich dafür ist der Rückgang von Östrogen, das zur Erhaltung der Feuchtigkeit in der Haut beiträgt. Wenn der Östrogenspiegel sinkt, kann sich deine Haut trockener und weniger hydratisiert anfühlen, was zu Schuppenbildung, Juckreiz und Unwohlsein führen kann.

Haut und Haare

Darüber hinaus spielt Östrogen eine Rolle bei der Erhaltung der Hautdicke. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel, sodass die Haut dünner werden kann. Das liegt daran, dass die Produktion von Kollagen und Elastin abnimmt, die für die Festigkeit und Elastizität der Haut verantwortlich sind. Das Dünnerwerden der Haut kann zum Auftreten von feinen Linien, Falten und Volumenverlust führen. Außerdem kann dein Haar aufgrund von hormonellen Veränderungen dünner und brüchiger werden.

Während der Menopause kann die Haut nicht nur dünner werden, sondern auch an Elastizität verlieren. Das bedeutet, dass die Haut weniger elastisch und straff wird. Der Verlust von Östrogen reduziert die Produktion von Kollagen und Elastin, wodurch die Haut ihre natürliche Elastizität verliert. Das kann zu einer Erschlaffung der Haut führen und das Erscheinungsbild von hängenden Bereichen wie Hals und Kieferlinie beeinträchtigen.

Darüber hinaus können Frauen während der Menopause auch andere Veränderungen der Haut feststellen, wie z. B. eine erhöhte Empfindlichkeit, Rötungen, eine Veränderung der Struktur oder eine Pigmentierung (Hyperpigmentierung) der Haut. Diese Veränderungen können auf den Rückgang der Hormone und die natürliche Alterung der Haut zurückzuführen sein. In einigen Fällen kann es bei Frauen sogar zu einer erhöhten Talgproduktion kommen, was zu fettiger Haut oder Akne führen kann.



Die richtige Aufmerksamkeit für Haut und Haar.

Deine Haut ist ein Spiegelbild deiner inneren Schönheit und Stärke. Mit liebevoller Aufmerksamkeit und der richtigen Hautpflege kannst du deine Haut trotz aller Veränderungen zum Strahlen bringen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Gesundheit und Ausstrahlung deine Haut zu erhalten. Wir geben dir einige Tipps, wie du deine Haut bestmöglich pflegen kannst.

Hydratation

Die richtige Hydratation ist wichtig, damit die Haut gesund und hydratisiert bleibt. Verwende jeden Tag eine stark hydratisierende und für deine Hautbild geeignete Feuchtigkeitscreme. Verwende Produkte, die speziell zur Unterstützung der Haut in der Menopause entwickelt wurden – unsere Regeneration Serie und Regeneration Intensiv Serie bieten die ideale Lösung und fördern die Elastizität und Festigkeit deiner Haut. Auf Seite 27 kannst du mehr darüber erfahren.

Sonnenschutz

Schütze deine Haut vor schädlichen UV-Strahlen, indem du ein Breitspektrum-Sonnenschutzmittel mit einem guten LSF verwendest, wie z. B. unsere Getönte Sonnencreme Gesicht LSF 30. Trage außerdem schützende Kleidung, wie einen Hut und eine Sonnenbrille, und vermeide die direkte Sonnenexposition während der Mittagszeit und bei intensiver Sonneneinstrahlung.

Milde Reinigung

Wähle milde, seifenfreie Reinigungsmittel, die die Haut nicht austrocknen. Vermeide aggressive Peelings und scharfe Reinigungsmethoden, da sie die Haut reizen können. Eines der einzigartigsten Produkte in unserem Sortiment ist die Gesichtswaschcreme – sie respektiert die natürlichen Kräfte der Haut, reinigt die Haut effektiv und sanft und sorgt für den ultimativen Glow.

Haarpflege

Achte auf eine ausgeglichene Kopfhaut. Vermeide Shampoos und Pflegespülungen, die deine Kopfhaut reizen und ihr natürliche Öle entziehen. Diese Öle sind wichtig, um Haar und Kopfhaut gesund zu halten und vor dem Austrocknen zu schützen. Wenn der Kopfhaut diese Öle entzogen werden, kann sie trocken, gereizt und schuppig werden. Darüber hinaus können einige Shampoos auch reizende Chemikalien wie künstliche Duft- und Farbstoffe enthalten, die allergische Reaktionen oder Hautreizungen hervorrufen können – vor allem zu einer Zeit, in der die Kopfhaut besonders empfindlich ist.

Die Haarpflege von Dr. Hauschka verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz. Es fängt bei der Kopfhaut an, wo jedes einzelne Haar gebildet wird. Indem wir eine gute Basis für gesundes Haarwachstum ermöglichen, schaffen wir die Voraussetzung für schönes Haar. Aber das ist noch nicht alles: Unsere Haarpflege hat auch eine unmittelbare Schutzfunktion. Denn ein Haar ist während seiner zwei- bis siebenjährigen Lebensdauer vielen Belastungen ausgesetzt. Um Glanzlosigkeit, Trockenheit oder Spliss zu vermeiden, braucht es Haarpflegeprodukte, die das Haar sanft reinigen, stärken und schützen.

Das Shampoo reinigt besonders sanft und bereitet dein Haar auf die weiteren Haarpflegeschritte vor. Schritt zwei ist unsere Spülung, die einen umfassenden Schutz und spürbare Pflege übernimmt. Für die Stärkung von Kopfhaut und Haar stehen dir mit dem fettfreien Haartonikum und unserem Haaröl gleich zwei Produkte für den dritten Pflegeschritt zur Verfügung. Die gesamte Haarpflege von Dr. Hauschka ist aufeinander abgestimmt, sodass die Wirkung der einzelnen Produkte ineinandergreift. Je nach Haarbild, Haarlänge und Zustand kannst du die Haarpflegeprodukte aber auch individuell einsetzen.

Natürliche Heilmittel während der Wechseljahre.

In diesem Abschnitt möchten wir über natürliche Heilmittel während der Wechseljahre sprechen, da sie mehrere Möglichkeiten zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden bieten. Es ist wichtig, daran zu denken, dass die Wirksamkeit dieser Mittel variieren kann, aber das bedeutet nicht, dass du nicht damit experimentieren kannst, was für dich am besten funktioniert. Medizinisches Fachpersonal kann dich bei diesem Prozess stets begleiten.

Phytoöstrogen

Hast du schon einmal von Phytoöstrogenen gehört? Das sind natürliche Pflanzenstoffe, die den Östrogenen in unserem Körper strukturell ähnlich sind. Sie können eine große Unterstützung sein und sind zum Beispiel in Soja und Leinsamen enthalten.

- › Sojabohnen enthalten Phytoöstrogene, die ähnliche Eigenschaften wie Östrogene haben. Mehrere klinische Studien haben gezeigt, dass die tägliche Einnahme von 50–150 mg Soja-Isoflavonen über einen Zeitraum von mindestens zwölf Wochen dazu beitragen kann, Hitzewallungen und andere Symptome der Menopause, wie z. B. Knochenschwund, zu reduzieren und zu lindern. Versuche daher, Sojaprodukte wie Tofu, Tempeh und Sojamilch in deine Ernährung zu integrieren.

- › Leinsamen ist reich an Lignan, einer Art Phytoöstrogen, und kann zur Linderung von Hitzewallungen und anderen Symptomen der Wechseljahre eingesetzt werden. Eine randomisierte, doppelblinde, placebokontrollierte Studie ergab, dass die tägliche Einnahme von 40 g Leinsamen über einen Zeitraum von sechs Wochen sowohl die Häufigkeit als auch den Schweregrad von Hitzewallungen deutlich verringert. Genieße also einen nahrhaften Smoothie mit einem Löffel Leinsamen, um deinen Tag zu bereichern.

Es gibt mehrere pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden. Zu den gängigen Pflanzen gehören Traubensilberkerze, Rotklee, Dong Quai (Chinesische Engelwurz) und Yamswurzel. Diese Pflanzen können möglicherweise Hitzewallungen, nächtliche Schweißausbrüche und Stimmungsschwankungen lindern.

- › Rotklee, einer unserer wichtigsten Inhaltsstoffe in der Produktserie Regeneration, enthält Phytoöstrogene und kann auch als pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden. Eine systematische Überprüfung von elf klinischen Studien ergab, dass Rotkleepräparate im Vergleich zu einem Placebo sowohl Hitzewallungen als auch Scheidentrockenheit deutlich wirksamer reduzieren. Entscheide dich deshalb für dieses Nahrungsergänzungsmittel oder genieße eine Tasse köstlichen Rotklee- und schaffe dir im Handumdrehen einen beruhigenden Moment in deinem Tag.

- › Traubensilberkerze ist ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel, das häufig zur Linderung von Hitzewallungen und anderen Symptomen der Menopause eingesetzt wird. Nach einer systematischen Überprüfung von 16 klinischen Studien erwies sich die Traubensilberkerze nicht nur als wirksamer als ein Placebo bei der Verringerung von Hitzewallungen, sondern linderte auch andere Symptome wie nächtliche Schweißausbrüche.

Ätherische Öle

Manche Frauen erreichen durch die Verwendung ätherischer Öle eine Linderung ihrer Wechseljahresbeschwerden. Lavendelöl, Salbeiöl und Pfefferminzöl werden häufig zur Linderung von Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen verwendet. Insbesondere Salbei ist für seine Eigenschaften bekannt, die Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche lindern können. Du kannst Salbeitee trinken oder Salbei als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Wir empfehlen auch das Dr. Hauschka Salbei Bad. Das Salbeibad wirkt auf die Wärme-Kälte-Regulierung. Es wärmt den Körper über lange Zeit, wenn er abgekühlt ist, und erfrischt ihn nach dem Schwitzen – ideal an heißen Tagen, nach dem Sport und bei Hitzewallungen, die während der Menopause auftreten können.



Anti-Aging?

Die Hautalterung ist ein natürliches Phänomen, das nicht aufgehalten oder rückgängig gemacht werden kann. Wir bei Dr. Hauschka sprechen daher nicht von Anti-Aging-Kosmetika. Mit unserer Regeneration Serie und Regeneration Intensiv Serie wollen wir nicht die Falten bekämpfen, sondern das authentische Aussehen deiner Haut betonen. Schließlich geht es nicht darum, immer jünger zu werden, sondern immer besser auszusehen. Ganz gleich in welchem Alter.

Gesichtspflege für die reifere Haut

Du stehst mitten im Leben. Sie wissen, was wirklich zählt. Du genießt das Leben in vollen Zügen und bleibst dir selbst treu. Du bist dir bewusst, dass deine Haut heute andere Ansprüche als noch vor wenigen Jahren stellt. Wenn du merkst, dass deine Haut weniger straff ist, trockener wird und Falten aufweist, hast du eine reife Haut. Und reife Haut stellt besondere Ansprüche. Dr. Hauschka weiß warum und gibt der Haut mit regenerierender Pflege genau das, was sie braucht – und verjüngt sie. Reife Haut ist nicht gleich reife Haut. Deshalb bieten wir mit der Regeneration Serie und Regeneration Intensiv Serie verschiedene Rezepturen und Wirkungsweisen.

Die vitalisierende und feuchtigkeitsspendende Pflege aus der Dr. Hauschka Regeneration Serie wurde für die anspruchsvollere Haut ab 40 Jahren entwickelt. Ob sich die ersten feinen Linien und Fältchen mit 35 Jahren zeigen oder

erst mit 45 Jahren auftreten, mit dieser Pflege kannst du deine Haut rechtzeitig stärken. Eine ausführliche Beschreibung des Sortiments und eine Pflegeanleitung findest du ab Seite 28.

Während der Menopause oder danach ist die Haut oft zunehmend trocken und empfindlich. Die Produkte der Dr. Hauschka Regeneration Intensiv Serie bieten Schutz und stärken die Widerstandskraft der Haut. Selbst im Alter von 45 Jahren kann deine Haut von diesen wirksamen Pflegeprodukten profitieren, während weniger anspruchsvolle Haut vielleicht erst ab 55 Jahren zusätzlichen Schutz benötigt. Eine ausführliche Beschreibung des Sortiments und eine Pflegeanleitung findest du ab Seite 32.

Persönliche Beratung durch eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin

Dieses E-Book gibt Tipps zur Hautpflege mit Produkten aus der Regeneration Serie und Regeneration Intensiv Serie. Leidest du unter bestimmten Hautsymptomen aufgrund der Menopause? Besuche eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin in deiner Nähe für eine individuelle Hautbildberatung. Du findest eine in deiner Nähe unter drhauschka.de.

Dr. Hauschka Regeneration Serie.

In der zweiten Lebenshälfte beginnt eine Phase besonderer Qualität: Du bist aktiv und voller Energie. Du genießt alle Facetten des Lebens und nimmst deine Zukunft bewusst in die eigene Hand. Du hast viele Pläne und setzt deine Ideen mit Feuer, Enthusiasmus und Kreativität um.

Von Lebensfreude erzählt auch deine Haut. Sie zeigt erste Linien und Fältchen. Sie sind ein Zeichen von Lebenserfahrung und Weisheit. Häufig treten sie um das 40. Lebensjahr auf. Eine wirksame Gesichtspflege trägt diesen Veränderungen Rechnung. Wir können die Zeit nicht zurückdrehen – und wollen es auch gar nicht. Lieber sprechen wir von der bestmöglichen Haut in jedem Alter.

Deine Haut braucht eine Pflege, die ihr hilft, kraftvoll und lebendig zu bleiben und in Schönheit älter zu werden. Darauf kannst du dich verlassen: Deine Zellen haben nichts vergessen. Das Wissen um die Kraft zur Erneuerung ist in ihnen gespeichert. Im oft hektischen Alltag müssen wir sie nur hin und wieder daran erinnern.

Die Produkte der Dr. Hauschka Regeneration Serie gehen auf diese Bedürfnisse ein. Die leistungsstarken Extrakte der Regeneration Serie stärken die Haut, straffen sie und stimulieren die Feuchtigkeitsbindung. Die Haut erhält vitalisierende Impulse, die den Regenerationszyklus gezielt anstoßen und fördern. Den abbauenden

Kräften wird entgegengewirkt und frühzeitiger Faltenbildung vorgebeugt. Deine Haut wird gestützt, behält aber ihren aktiven Charakter. Sie erhält ein strahlendes Aussehen und ist für jede Situation gewappnet.

Reine Pflanzenkraft

Entdecke die Kraft dieser drei Kraftpakete in unserer Regeneration Serie.

- › Rotklee, der vor Vitalität und Erneuerungskraft strotzt, spielt eine entscheidende Rolle in der Regeneration Serie von Dr. Hauschka. Er versorgt die Haut mit vitalen Impulsen, die sich positiv auf altersbedingte Veränderungen auswirken. Das kann einer vorzeitigen Faltenbildung vorbeugen und der gestärkten Haut helfen, die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.
- › Das in den Tropen beheimatete Brutblatt (Bryophyllum) hat eine ausgezeichnete Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern, sodass es für längere Zeit ohne Wasser auskommen kann. Seine Blätter und Stängel können Wasser speichern und bei Bedarf wieder abgeben – eine Fähigkeit, die der reifen Haut in unserer Regeneration Serie zugute kommt.
- › Der Ackerschachtelhalm, eine robuste und fein verzweigte Pflanze, wächst seit Millionen von Jahren auf der Erde und speichert viel Kieselsäure. Kieselsäure spielt eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung gesunder Haut, fördert die Hautstruktur, die Elastizität und die Produktion neuer Hautzellen. Sie hilft, geschädigtes Gewebe zu erneuern und zu reparieren. Außerdem unterstützt Kieselsäure die Aufrechterhaltung des natürlichen Feuchtigkeitshaushalts der Haut mit entzündungshemmenden Eigenschaften.



Dein Drei-Schritte-Ritual für den Tag.

Beginne den Tag mit sanfter Reinigung und wohltuender Gesichtspflege: einfach natürlich schön und gelassen.

Schritt 1: Reinigen

Mit der Reinigung des Gesichts werden Schmutz und abgestorbene Hautzellen entfernt, ohne die Haut dabei auszutrocknen. Morgens kannst du deine Haut mit der Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme oder mit dem Dr. Hauschka Reinigungsbalsam reinigen. Die Gesichtswaschcreme von Dr. Hauschka reinigt und klärt, wirkt regulierend, gleicht aus und sorgt für ein feineres und strahlendes Hautbild. Sie ist unser ultimativer „Glow-Getter“. Mische die Creme zunächst in den Händen mit etwas Wasser zu einer glatten Masse und trage sie dann mit stampfenden Bewegungen von innen nach außen auf das Gesicht auf. Auf feuchter Haut verwandelt sich der Reinigungsbalsam in eine mild reinigende und pflegende Milch. Der Balsam bewahrt das natürliche Feuchtigkeitgleichgewicht der Haut und bereitet sie gut auf die nächsten Schritte deiner Hautpflege vor.

Schritt 2: Tonisieren

Durch die Stärkung der Haut aktivierst du ihre natürlichen Prozesse und bereitest sie auf das anschließende Auftragen einer feuchtigkeitsspendenden Tagescreme vor. Dafür bietet Dr. Hauschka das Gesichtstonikum und das Gesichtstonikum klärend. Mit dem Gesichtstonikum stärkst und regulierst du deine Haut. Dieses feine Spray enthält wohltuende Pflanzenextrakte, die das Tonikum einzigartig machen und deinem Teint ein feineres Aussehen verleihen. Für normale, trockene, empfindliche und regenerationsbedürftige Haut ist das Gesichtstonikum die ideale Basispflege. Zaubernuss und Wundklee fördern die Stoffwechsellätigkeit der Haut und sorgen für ein frisches, vitales Aussehen. Das Gesichtstonikum klärend wurde eigens

für unreine, fettige und grobporige Haut entwickelt. Wundklee, Ringelblume und Kapuzinerkresse gleichen die übermäßige Talgproduktion aus und beruhigen die entzündete Haut. Das Tonikum reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und stimuliert die Selbstheilungskräfte der Haut.

Nach dem Auftragen des Tonikums tragen Sie das Regeneration Tag und Nachtserum auf. Das Serum verleiht deiner Haut ein vitales Gefühl, strafft sie spürbar, verfeinert das Hautbild und regt ihre natürlichen Selbstheilungskräfte an. Mit Inhaltsstoffen wie Quittensamen, Brutblatt, Rotklee und Honigklee versorgt das Serum deine Haut mit dem, was sie braucht.

Schritt 3: Pflegen

Die richtige Tagescreme lenkt die natürlichen Prozesse der Haut, bringt sie ins Gleichgewicht und schützt sie gleichzeitig vor dem Austrocknen. Deshalb haben wir sowohl die Regeneration Tagescreme als auch die Regeneration Tagescreme Balance entwickelt. Die Regeneration Tagescreme hinterlässt ein glattes und straffes Hautgefühl, wobei die stärkende Tagescreme die natürliche Selbstheilungskraft der Haut anregt. Die Komposition mit Brutblatt, Rotklee, Acker-schachtelhalm, Acerolafrüchten, Rosenblüten, Avocadoöl, Himbeersamenöl und Sheabutter wirkt schützend, stabilisierend und aufbauend. Die Regeneration Tagescreme wirkt schützend, stabilisierend und aufbauend. Die Regeneration Tagescreme Balance enthält lichtreflektierende Pigmente zur natürlichen Farbkorrektur, während pflanzliche Öle und wohltuende Pflanzenextrakte eine glättende Pflege für die stark beanspruchte Gesichtshaut bieten. So kombinierst du die erfrischende Wirkung einer CC-Cream mit den wertvollen Inhaltsstoffen der Naturkosmetik.

Dein Drei-Schritte-Ritual für die Nacht.

Good Night, Darling. Abends entspannen wir uns, und in der Nacht schöpft unser Körper Kraft für den nächsten Tag. Die Pflege, die du vor dem Schlafengehen anwendest, kann lange wirken. Das ist der ideale Moment, um deine Haut mit deiner Hautpflege zu verwöhnen, denn deine Haut muss nachts besonders hart arbeiten, um sich optimal zu regenerieren.

Schritt 1: Reinigen

Abends ist es wichtig, zuerst Schmutz und Make-up zu entfernen. Dr. Hauschka bietet dafür zwei Hautreiniger: den Augen Make-up Entferner und die Reinigungsmilch. Der Augen Make-up Entferner befreit die empfindliche Haut der Augenpartie sanft und gründlich – sogar von wasserfestem Augen-Make-up. Gleichzeitig pflegt dieser Entferner die Haut mit leichten Ölen, die schnell einziehen und ein wunderbar geschmeidiges und sauberes Hautgefühl hinterlassen. Die einzigartige Komposition aus kostbarem Rosenwasser und Heilpflanzenauszügen wie Augentrost und Fenchel harmonisiert und beruhigt die zarte und empfindliche Haut der Augenpartie. Die Reinigungsmilch wurde entwickelt, um Schmutz und Make-up sanft von jeder Haut zu entfernen. Sie reinigt sanft, während Wundklee-, Jojoba- und Mandelöl dafür sorgen, dass der natürliche Säureschutzmantel der Haut erhalten bleibt. Führe nach dem Abschminken eine Tiefenreinigung mit unserer Gesichtswaschcreme oder unserem Reinigungsbalsam durch. Wenn du kein Make-up trägst, kannst du in Schritt 1 zwischen der Gesichtswaschcreme und dem Reinigungsbalsam wählen.

Schritt 2: Tonisieren

Aktiviere sanft die Selbstheilungskräfte der Haut und fördere einen strahlenden Teint. In dieser Phase verwende wiederum eines unserer beiden Gesichtstonika.

Schritt 3: Vitalisieren

Dieser Schritt stimuliert, erfrischt und bringt die Haut ins Gleichgewicht und unterstützt die nächtlichen Erneuerungsprozesse der Haut. Als ölfreie Basispflege für die Nacht empfehlen wir, nach Reinigung und Tonisierung zwei Pumpstöße des Regeneration Tag und Nachtserums aufzutragen. Das Serum verfeinert durch Trockenheit verursachte Fältchen und Linien, stärkt die Hautfunktionen und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt. Die Haut wird spürbar feiner und straffer. Auch die gerötete und empfindliche Haut wird durch das Serum beruhigt.

Ergänzende Pflege für die reifere Haut

Als ergänzende Pflege bietet Dr. Hauschka Intensivkur Regeneration. Die Formulierung enthält die revitalisierenden Edelsteine Blauer Turmalin, Bernstein und Gold, die mit den Heilpflanzen Madonnenlilie, Käsekraut, Ginkgo und Olivenblättern sowie Gelée Royale, natürlichem Thermalsolewasser und Sandelholzwasser kombiniert werden, um die hauteigenen Regenerationskräfte zu aktivieren.



Dr. Hauschka Regeneration Intensiv Serie.

Jetzt bist du ganz bei dir angekommen. Du hast viel mitgemacht, Höhen und Tiefen erlebt und aus allem viel gelernt, aber vor allem fühlst du dich wohl in deiner Haut: im wörtlichen und im übertragenen Sinne. Daher verwendest du auch gern ein Gesichtspflegeprodukt, das zu dir passt und dir wichtig ist: wirksam, hochwertig und natürlich – natürlich. Mit zunehmendem Alter verlangsamen sich die Lebensprozesse im Körper. Das zeigt sich auch an der Haut. Linien und Fältchen sind jetzt Teil deiner Persönlichkeit. Die hauteigene Schutzfunktion wird schwächer, das Bindegewebe ist weniger elastisch, die Haut wird trockener, dünner und empfindlicher. Das geschieht häufig in und nach den Wechseljahren. Die Haut benötigt nun vor allem langanhaltenden Schutz sowie eine sehr reichhaltige Pflege und Versorgung – deshalb hat Dr. Hauschka die Regeneration Intensiv Serie entwickelt.

Die gut verträglichen Produkte dieser Serie erfüllen diese speziellen Bedürfnisse. Sie sind reichhaltig, pflegen intensiv und schützen langanhaltend. Gleichzeitig verbessern sie nachweislich die Hautfestigkeit, stärken die Hautbarriere und die Widerstandskraft der Haut und unterstützen bei nachlassender Spannkraft und Elastizität. Deine Haut ist den ganzen Tag bestens versorgt und fühlt sich glatt, geschmeidig und gestrafft an.

Reine Pflanzenkraft

Entdecke die Kraft dieser drei Kraftpakete in unserer Regeneration Intensiv Serie.

- › Der Schlehdorn ist ein Meister der Erhaltung von Kraft und Vitalität. Der Schlehdorn weiß, wie er die Stärke und Vitalität deiner Haut bewahrt und schützt und ist daher ein wichtiger Bestandteil der Produkte der Regeneration Intensiv Serie. Die Essenz aus der Schlehenfrucht ist reich an Gerbstoffen und Antioxidantien und schenkt der Haut intensiven Schutz. Der Auszug aus handverlesenen Schlehenblüten stärkt und kräftigt die Haut.
- › Die Mandel ist reich an aufbauenden Nährstoffen. Der hochwertige Milchextrakt, den wir aus Mandeln herstellen, pflegt die Haut und baut sie auf. Im Ölsérum verwenden wir das milde Öl aus den Samen von Bio-Mandeln. Das rückfettende Öl schenkt ein glattes Hautgefühl und macht die Haut geschmeidig.
- › Die Olive erhält die Lebendigkeit der Haut bis ins hohe Alter. Das Öl in unseren Produkten der Regeneration Intensiv Serie wird kalt aus der wachsenden, lebendigen Frucht gepresst. Dieses Wachstum und diese Lebendigkeit vermag das Olivenöl an die Haut weiterzugeben. Mit seiner hochwertigen Fettsäurezusammensetzung vitalisiert und pflegt das Öl die Haut und macht sie geschmeidig.

Dein Drei-Schritte-Ritual für den Tag.

Du weist, was du willst und was du brauchst. Dazu gehört auch eine Gesichtspflege, die flexibel auf unterschiedliche Bedürfnisse reagiert. Denn nicht jeder Tag ist gleich. Passe deine Pflege mit den Produkten aus der Regeneration Intensiv Serie einfach an deinen persönlichen Pflegeplan an.

Schritt 1: Reinigen

Mit der Reinigung des Gesichts werden Schmutz und abgestorbene Hautzellen entfernt, ohne die Haut dabei auszutrocknen. Morgens kannst du deine Haut mit der Dr. Hauschka Gesichtswaschcreme oder mit dem Dr. Hauschka Reinigungsbalsam reinigen. Die Gesichtswaschcreme von Dr. Hauschka reinigt und klärt, wirkt regulierend und ausgleichend, verfeinert und belebt Ihren Teint. Sie ist unser ultimativer „Glow-Getter“. Mische die Creme zunächst in den Händen mit etwas Wasser zu einer glatten Masse und trage sie dann mit stampfenden Bewegungen von innen nach außen auf das Gesicht auf. Auf feuchter Haut verwandelt sich der Reinigungsbalsam in eine mild reinigende und pflegende Milch. Der Balsam bewahrt das natürliche Feuchtigkeitgleichgewicht der Haut und bereitet sie gut auf die nächsten Schritte deiner Hautpflege vor.

Schritt 2: Tonisieren

Die Kräftigung der Haut aktiviert ihre natürlichen Prozesse und bereitet sie auf das anschließende Auftragen einer feuchtigkeitsspendenden Tagescreme vor. Dafür bietet Dr. Hauschka das

Gesichtstonikum und das Gesichtstonikum klärend. Mit dem Gesichtstonikum stärkst und regulierst du deine Haut. Dieses feine Spray besteht aus einer einzigartigen Komposition mit wohltuenden Pflanzenextrakten, die das Tonikum einzigartig machen und deinem Teint ein feineres Aussehen verleihen. Für normale, trockene, empfindliche und regenerationsbedürftige Haut ist das Gesichtstonikum die ideale Basispflege. Zaubernuss und Wundklee fördern die Stoffwechseltätigkeit der Haut und sorgen für ein frisches, vitales Aussehen. Das Gesichtstonikum klärend wurde eigens für unreine, fettige und grobporige Haut entwickelt. Wundklee, Ringelblume und Kapuzinerkresse gleichen die übermäßige Talgproduktion wieder aus und beruhigen die entzündete Haut. Das Tonikum reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und stimuliert die Selbstheilungskräfte der Haut.

Nach dem Auftragen des Tonikums trägst du das Regeneration Tag und Nachtserum auf. Das Serum verleiht deiner Haut ein vitales Gefühl, strafft sie spürbar, verfeinert das Hautbild und regt ihre natürlichen Selbstheilungskräfte an. Quittensamen, Brutblatt, Rotklee und Honigklee geben deiner Haut, was sie braucht.

Schritt 3: Pflegen

Die richtige Tagescreme lenkt die hauteigenen Prozesse, bringt sie ins Gleichgewicht und schützt sie gleichzeitig vor dem Austrocknen. Dafür haben wir die Regeneration Intensiv Tagescreme entwickelt. Die Creme verbessert spürbar die Festigkeit der Haut bei nachlassender Spannkraft und verleiht ein glattes, gestrafftes Hautgefühl. Die zart schmelzende Textur verteilt sich sehr

leicht und schenkt der trockenen und empfindlichen, reiferen Haut reichhaltige Pflege und langanhaltenden Schutz. Die Komposition mit kostbaren Heilpflanzenauszügen aus Schlehenblüten und -früchten, Mandelmilch und Olivenöl stärkt die hauteigene Widerstandskraft und spendet intensive Feuchtigkeit. Spannungsgefühle werden reduziert, Trockenheitsfältchen gemildert.

In Schritt 3 stellen wir das Regeneration Intensiv Öl Elixier vor, das nach der Reinigung und Tonisierung in den morgendlichen Pflegeplan einbezogen wird. Mische es mit der Regeneration Intensiv Tagescreme, um die Haut langfristig zu pflegen und ihre Widerstandskraft zu stärken, oder trage das Elixier direkt über die Tagescreme auf für langfristigen Schutz. Die Formel mit Mandel- und Olivenöl sowie Schlehenblütenextrakten unterstützt die Haut, verbessert ihre Widerstandskraft und stärkt ihre Schutzbarriere gegen äußere Einflüsse, sodass sie den ganzen Tag über optimal geschützt ist.

Neu in dieser Serie ist das Regeneration Intensiv Augenserum. Das Serum fördert die Elastizität und bietet reichhaltigen Schutz. Es schützt und pflegt intensiv. Darüber hinaus verbessert es auch die Festigkeit der besonders empfindlichen Haut um die Augen und mildert durch Trockenheit verursachte Linien und Fältchen.

Dein Drei-Schritte-Ritual für die Nacht.

Es ist an der Zeit, dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Zur Ruhe kommen, durchatmen, den Tag ausklingen lassen und sich selbst verwöhnen. Aus den abendlichen Minuten im Bad kannst du dein ganz persönliches Gute-Nacht-Ritual machen. Vor allem die Gesichtspflege, die du vor dem Schlafengehen anwendest, kann auf deine Haut lange wirken. Gönn dir also diese bewussten Momente. Auf eine erholsame Nachtruhe – und damit auf einen weiteren großartigen Morgen.

Schritt 1: Reinigen

Abends ist es wichtig, zuerst Schmutz und Make-up zu entfernen. Dr. Hauschka bietet dafür zwei Hautreiniger: den Augen Make-up Entferner und die Reinigungsmilch. Der Augen Make-up Entferner entfernt effektiv Make-up, auch wasserfestes Augen-Make-up, und pflegt die empfindliche Haut um die Augen mit leichten Ölen. Die Komposition mit Rosenwasser, Augentrost und Fenchel beruhigt und harmonisiert die empfindliche Haut. Die Reinigungsmilch reinigt sanft, bewahrt den natürliche Säureschutzmantel der Haut dank Wundklee, Jojoba- und Mandelöl.

Nach dem Abschminken folgt eine Tiefenreinigung mit der Gesichtswaschcreme oder dem Reinigungsbalsam. Wenn du kein Make-up trägst, wählst du in Schritt 1 entweder die Gesichtswaschcreme oder den Reinigungsbalsam.

Schritt 2: Tonisieren

Stimuliere sanft die Selbstheilungskräfte der Haut und fördere einen klaren Teint. In diesem Schritt verwendest du wiederum eines unsere beiden Gesichtstonika.

Schritt 3: Pflegen

Dieser Schritt stimuliert, erfrischt und stellt das Gleichgewicht der Haut wieder her und unterstützt die nächtlichen Erneuerungsprozesse der Haut. Für eine ölfreie Basis-Nachtpflege empfehlen wir, nach Reinigung und Tonisierung zwei Pumpstöße des Regeneration Intensiv Nachtserums aufzutragen. Das Serum spendet Feuchtigkeit, verfeinert Trockenheitsfältchen und -linien, stärkt die Hautfunktionen und reguliert den Feuchtigkeitshaushalt. Das Ergebnis: Die Haut fühlt sich spürbar feiner und straffer an. Das Serum wirkt auch auf gerötete und empfindliche Haut beruhigend und bietet durch seinen leichten Lavendelduft ein wohltuendes Gefühl.

Ergänzende Pflege für die reifere Haut

Dr. Hauschka bietet ergänzend die Intensivkur speziell. Wenn deine Haut aus dem Gleichgewicht geraten ist und einen zusätzlichen Regenerationsschub braucht, ist die Intensivkur speziell die ideale Wahl. Diese Kur wurde speziell entwickelt, um durch Hitzewallungen verursachte Rötungen zu reduzieren, Unterstützung bei menopausebedingten Altersflecken zu bieten, das Gleichgewicht der Haut wiederherzustellen und die Vitalität der Haut zu verbessern. Die einzigartige Rezeptur kombiniert Edelsteine wie Rubin und silberhaltiges Argentum mit Keuschheitsbeeren, Silberkresse, natürlichem Thermalsolewasser und Rosenwasser, was eine beruhigende und stärkende Wirkung auf die Haut hat. Verwende die Kur sowohl morgens als auch abends als Ersatz für das Gesichtstonikum und das Regeneration Tag und Nachtserum.

Hautbild	Reife Haut		Reife Haut
Ergänzende Merkmale der Haut	ab 40 Jahren › Mit Fältchen und Vitalitätsverlust › Blass und fahl	ab 40 Jahren › Mit Fältchen und Vitalitätsverlust › Blass und fahl › Unruhiges Hautbild mit z.B. Pigmentflecken	ab 55 Jahren › Mit Falten und nachlassender Spannkraft › Zunehmend trockener und empfindlicher › Intensiver Schutz- und Pflegebedarf
Tagespflege ☀			
1 Reinigen	› Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam	› Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam	› Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam
2 Tonisieren	› Gesichtstonikum › Regeneration Serum	› Gesichtstonikum › Regeneration Serum	› Gesichtstonikum
3 Schützen	Regeneration Tagescreme 	Regeneration Tagescreme Balance 	Regeneration Intensiv Tagescreme Regeneration Intensiv Öl Elixier 
Ergänzende Pflege am Tag	› Regeneration Augencreme › Regeneration Hals und Dekolletécreme	› Regeneration Augencreme › Regeneration Hals und Dekolletécreme	› Regeneration Intensiv Augenserum › Regeneration Hals und Dekolletécreme
1- bis 2-mal wöchentlich	› Gesichtsdampfbad › Reinigungsmaske › Aufbauende Maske oder Reichhaltige Crememaske	› Gesichtsdampfbad › Reinigungsmaske › Aufbauende Maske oder Reichhaltige Crememaske	› Gesichtsdampfbad › Reinigungsmaske › Aufbauende Maske oder Reichhaltige Crememaske

Hautbild	Reife Haut		Reife Haut
Ergänzende Merkmale der Haut	ab 40 Jahren › Mit Fältchen und Vitalitätsverlust › Blass und fahl	ab 40 Jahren › Mit Fältchen und Vitalitätsverlust › Blass und fahl › Unruhiges Hautbild mit z.B. Pigmentflecken	ab 55 Jahren › Mit Falten und nachlassender Spannkraft › Zunehmend trockener und empfindlicher › Intensiver Schutz- und Pflegebedarf

Nachtpflege

1 Reinigen	› Augen Make-up Entferner › Reinigungsmilch › Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam	› Augen Make-up Entferner › Reinigungsmilch › Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam	› Augen Make-up Entferner › Reinigungsmilch › Gesichtswaschcreme oder Reinigungsbalsam
2 Tonisieren	› Gesichtstonikum	› Gesichtstonikum	› Gesichtstonikum
3 Vitalisieren	› Regeneration Serum 	› Regeneration Serum 	› Regeneration Intensiv Nachtserum 
3- bis 6-mal pro Jahr*	› Nachtkur › Regeneration Kur	› Nachtkur › Regeneration Kur	› Nachtkur › Regeneration Intensiv Kur

*Im Kurzzeitraum entfallen die Pflegeschritte 2 und 3 der Nachtpflege.



Die Cremes, die es zu kaufen gab,
gefielen mir nicht. Ich wollte
deshalb selber rühren,
mit Zutaten, die mir behagten.

Elisabeth Sigmund

Gesichtsyoga.

Die Techniken der Gesichtsgymnastik beugen bei sorgfältiger und bewusster Anwendung nachweislich dem altersbedingten Verlust der Hautstraffheit und der vorzeitigen Faltenbildung vor.

Nirgendwo sonst zeigt sich der Charakter eines Menschen so deutlich wie in seinem Gesicht. In der feinen Mimik eines Menschen erkennen wir Freude und Traurigkeit, Überraschung, Lachen und Weinen, Schmerz und Wut – emotionale Reaktionen, die unsere inneren Gefühle auf subtile Weise über die Muskeln nach außen tragen.

Abgesehen von der allgemeinen Verbesserung des Hautbildes können regelmäßige Gesichtsgymnastikübungen auch dazu beitragen, ausdrucksstarken Zeichen wie dem Stirnrunzeln zwischen den Augenbrauen entgegenzuwirken. Diese Techniken stärken und vitalisieren das Hautgewebe, regen die Durchblutung an und aktivieren die Eigenkräfte der Haut. In Kombination mit Dr. Hauschka Behandlungen und den richtigen Dr. Hauschka Hautpflegeprodukten führt diese Gesichtsgymnastik zu innerer und äußerer Harmonie und Schönheit.

Wir sollten uns jeden Tag ein paar Minuten wertvolle Zeit für uns selbst nehmen. Bevor wir dir

die Übungen zeigen, möchten wir dir einige Tipps geben, mit denen du optimale Ergebnisse erzielst:

- › Betrachte die Gesichtsgymnastik als ein kleines, aber regelmäßiges Ritual des Wohlbefindens. Etwas, auf das du dich freuen kannst.
- › Beginne mit Übungen vor dem Spiegel, bis du dir die Übungen zu eigen gemacht hast.
- › Mache eine Pause zwischen den Übungen. Diese Ruhezeit sollte idealerweise so lang sein wie die Übungen, die du gerade gemacht hast.
- › Trage vor Beginn der Übungen ein bisschen Tagescreme auf.
- › Nimm eine entspannte Position ein, sitzend oder stehend vor einem Spiegel – je nachdem, was für dich am angenehmsten ist.
- › Die Übungen sind am effektivsten, wenn sie regelmäßig für zwei Minuten pro Übung durchgeführt werden.

Idealerweise sollte jeder Übungszyklus drei- bis fünfmal wiederholt werden.



Straffung der Stirn.

Der Musculus frontalis hebt die oberen Augenlider und die Augenbrauen an und glättet die Haut der Stirn horizontal. Deshalb führen wir diese Übung durch, um Stirnfalten zu bekämpfen und die Haut der Stirn zu aktivieren.

Hebe die Haut auf der Stirn bewusst an und entspanne die Stirn.

Lege jetzt beide Hände zusammen auf die Stirn und hebe und entspanne die Haut wieder.

Lege beide Handflächen wieder auf die Stirn und bringe deine Kopfhaut gegen den Widerstand deiner Hände nach oben. Halte die angespannte Position fünf Sekunden lang und entspanne dich dann langsam wieder.





Lege die linke Handfläche auf den Kopf und führe den kleinen Finger entlang des Haaransatzes. Zeichne mit der rechten Hand an mehreren Stellen kleine, lockernde Kreise auf deine Stirn.

Schließe die Augen und entspanne dich, während du dich bewusst auf die gute Durchblutung der Stirn konzentrierst.

Straffung der Augenpartie.

Gezielte Bewegungen des Augenringmuskels (*Musculus orbicularis oculi*) bekämpfen Augenlidfalten, die auch als Krähenfüße bekannt sind. Die Übung wird auch bei hängenden Augenlidern empfohlen.

Schließe sanft die Augen, schaue nach innen zur Nasenwurzel und ziehe die Pupillen fest zusammen.

Halte die angespannte Position für einige Sekunden, bevor du die Augen langsam wieder öffnest und den Blick sofort auf einen bestimmten Punkt (Widerstand) richtest.

Blinzel einige Male schnell mit den Augenlidern und schließe sanft die Augen. Warte, bis deine Pupillen zur Ruhe kommen, und öffne dann wieder die Augen.





Straffung der mittleren Gesichtspartie.

Ein gezieltes Training des Oberlippenmuskels (Musculus levator labii superioris) bekämpft Oberlippenfalten und hilft, das Herabhängen der Mundwinkel zu verhindern. Dieser Muskel zieht auch die Oberlippe nach oben.

Ziehe die Mundwinkel fest zur Seite und hebe die Oberlippe an, sodass die obere Zahnreihe sichtbar ist. Halte den Mund locker, ohne die Zähne zusammenzubeißen. Bringe abschließend den Mund wieder in die normale Position.

Fülle deinen Mund mit Luft und drücke ihn in die Rille über deine Oberlippe, sodass er sich gleichmäßig und fest auswölbt – es sollten keine vertikalen oder horizontalen Linien sichtbar sein. Kaue jetzt mit vollem Mund die Luft.

Atme die Luft sanft durch leicht geöffnete Lippen aus.





Straffung von Mund und Kinn.

Der Kinnmuskel (Musculus mentalis) zieht das Kinn und die Unterlippe nach oben. Die folgende Übung trainiert diesen Muskel, um zu verhindern, dass das Kinn nach hinten gezogen wird.

Hebe das Kinn mit Energie an und puste mehrmals auf die Unterlippe.

Lege den Zeigefinger waagrecht über das Kinn und ziehe die Unterlippe bei entspannt geöffnetem Mund nach unten. Ziehe dann dein Kinn und deine Unterlippe nach oben, bis sich dein Mund schließt – gegen den Widerstand deines nach unten ziehenden Zeigefingers.

Bewege bei völlig entspanntem Kinn und Unterlippe den Zeige- und Mittelfinger einer Hand in einer schnellen waagerechten Seitwärtsbewegung über die Seitenkanten des Kinns.



Beuge den Kopf leicht nach vorne und schaue auf den Boden. Öffne den Mund leicht und entspanne die Muskeln vollständig. Schüttel den Kopf schnell hin und her, damit sich der Mund locker bewegt.

Straffung der Vorderseite des Halses.

Der Halsmuskel (Platysma) fördert die Durchblutung des Gesichts, strafft und verjüngt den Hals und strafft das Brustgewebe.

Lege den Kopf leicht in den Nacken, schiebe das Kinn entspannt nach vorne und atme die restliche Luft aus dem Brustkorb. Halte das Kinn in der gleichen Position und drehe den Kopf abwechselnd nach rechts und dann wieder nach links.

Lege deine Hand um den Nacken und berühre dabei den Nackenmuskel. Führe jetzt die gleichen Übungen wie oben gegen den Widerstand der Finger durch.

Neige den Kopf sanft nach vorne und hinten.



Zehn Tipps für mehr körperliche und geistige Ausgeglichenheit während der Wechseljahre und Menopause.

Die Förderung deiner körperlichen und geistigen Gesundheit während der Menopause ist von unschätzbarem Wert. Jetzt ist es an der Zeit, diese neue Phase in deinem Leben in vollen Zügen zu genießen. Um dich dabei zu unterstützen, geben wir dir gern die folgenden zehn Tipps.

Füttere dich selbst mit Liebe

Gönne dir eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung. Lass deine Geschmacksknospen bunte Gemüsesorten, saftige Früchte, nahrhafte Vollkornprodukte, magere Proteine und gesunde Fette genießen. Das hilft dir nicht nur, ein gesundes Gewicht zu halten, sondern auch das Risiko chronischer Krankheiten zu verringern und deine allgemeine Gesundheit zu fördern. Auf Seite 54 findest du ein leckeres Rezept.

Achte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Achte darauf, dass du ausreichend Wasser trinkst, um hydriert zu bleiben. Das hilft dir, Hitzewallungen zu reduzieren und eine strahlende Haut zu erhalten. Außerdem solltest du deinen Konsum von Koffein und Alkohol einschränken, da diese Stoffe die Dehydrierung fördern und die Intensität der Hitzewallungen verschlimmern können.

Tanze dich ins Gleichgewicht

Regelmäßige Bewegung bietet zahlreiche Vorteile während der Menopause. Sie hilft dir nicht nur, dein Gewicht zu kontrollieren, sondern stärkt auch Ihre Knochen, verringert das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und verbessert deine Stimmung. Lass dein Herz singen, indem du Aktivitäten nachgehst, die dir Spaß machen,

wie z. B. Wandern, Tanzen, Schwimmen oder Yoga. Strebe mindestens 150 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Woche an und lass dich von den positiven Auswirkungen überraschen.

Entfalte deine Matte

Speziell für dich kombiniert Yoga körperliche Übungen, Atemtechniken und Meditation. Es baut Stress ab, erhöht Ihre Flexibilität und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Entdecke Yogastellungen und -abläufe, die speziell auf den Abbau von Ängsten und Spannungen ausgerichtet sind. Du wirst erstaunt sein über den inneren Frieden, den du erfährst.

Ergänzende Pflege für die reifere Haut

Stress kann die Symptome der Menopause verschlimmern. Nimm dir Zeit, um Stress durch Meditation, Atemübungen, Yoga oder Entspannungstechniken abzubauen. Diese wertvollen Übungen bringen deinen Geist zur Ruhe und helfen dir, besser mit emotionalen Schwankungen umzugehen. Du solltest versuchen, mit einer geführten Meditations-App oder einem Meditationsvideo zu beginnen. Hast du schon einmal von der App Insight Timer gehört? Diese App können wir dir wärmstens empfehlen.

Lass deine Träume aufblühen

Guter Schlaf ist von unschätzbarem Wert. Schaffe eine erholsame Schlafumgebung, vermeide anregende Aktivitäten vor dem Schlafengehen und halte einen regelmäßigen Schlafrhythmus ein. Du wirst feststellen, dass ein guter Schlaf dir die nötige Energie und Vitalität verleiht, um den Tag mit einem Lächeln zu begrüßen.

**Starke Knochen, starkes Selbst**

Die Menopause kann zu einem Verlust der Knochendichte führen. Pflege deine Knochen mit ausreichend Calcium und Vitamin D in deiner Ernährung. Ziehe auch Krafttraining oder gewichtsbelastende Übungen wie Gehen oder Tanzen in Erwägung, um die Festigkeit deiner Knochen zu erhöhen.

Die Kraft der Verbindung

Während der Menopause ist es wichtig, ein Netzwerk unterstützender Personen um sich herum zu haben. Teile deine Erfahrungen mit Freundinnen, Familienmitgliedern oder anderen Frauen, die ebenfalls diese wunderbare Phase durchlaufen. Wenn ihr zusammen seid, könnt ihr euch Ratschläge geben, euch gegenseitig unterstützen und euch unterstützt fühlen. Wenn du zusätzliche Unterstützung benötigst, solltest du eine Kosmetikerin oder Beraterin aufsuchen, die dir helfen kann, die beste Version deiner selbst zu sein.

Sorge gut für dich

Gehe weiterhin regelmäßig zu Gesundheitschecks und Vorsorgeuntersuchungen bei deinem Arzt. Nimm dir Zeit, um alle Symptome oder Bedenken zu besprechen, und befolge die Ratschläge, um deine Gesundheit zu fördern. Du verdienst die bestmögliche Pflege.

Selbstfürsorge ist Selbstliebe

Gönne dir täglich eine Dosis Selbstliebe. Verwöhne dich selbst mit wohltuenden Aktivitäten wie ein heißes Bad, das Lesen eines guten Buches, das Hören beruhigender Musik oder die Ausübung von Aktivitäten, die dir Freude bereiten. Hast du schon eine klassische Dr. Hauschka Behandlung genossen? Du findest eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin in deiner Nähe unter [drhauschka.de](https://www.drhauschka.de). Selbstfürsorge hilft, Stress abzubauen und eine positive Einstellung zu fördern. Du verdienst es, jeden Tag zu einem Fest zu machen.

Denke daran, dass jeder Mensch einzigartig ist. Probiere diese Tipps aus und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Wenn die körperlichen oder emotionalen Veränderungen anhalten und sich negativ auf dein tägliches Leben und dein Wohlbefinden auswirken, solltest du nicht zögern, professionelle Hilfe bei einem Arzt zu suchen. Du bist ein strahlender Stern, der es verdient, auch während der Menopause in vollem Glanz zu erstrahlen.

Berührung mit Hand und Herz.

Elisabeth Sigmund

Die klassische Dr. Hauschka Behandlung.

Sehnst du dich nach einem Moment der Ruhe? Nach einem Moment, um neue Kraft und Energie zu schöpfen? Die Schönheitsbehandlungen von Dr. Hauschka respektieren den natürlichen Rhythmus deiner Haut und beleben ihre angeborene Kraft durch wohlthuende Ruhe, sanfte Berührungen und reine Pflanzenkraft. Das Ergebnis? Eine erneuerte und strahlende Haut sowie ein Gefühl der energetischen Entspannung.

Es spielt keine Rolle, ob dein Geist in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft ist: Dein Körper ist immer im Jetzt. Traue dich, deinen Tag zu entschleunigen und im Rhythmus der Natur zu verweilen. Die Behandlung bei einer Dr. Hauschka Naturkosmetikerin beginnt immer mit einem duftenden Fußbad. Der Stress des Alltags löst sich in Wärme auf und gibt das ultimative Gefühl der Entspannung.

Dann berührt dich eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin mit langsamen, rhythmisch atmenden und fließenden Bewegungen.

Eine Berührung verbindet dich mit der Welt – und immer auch mit dir selbst. Der wichtigste

Teil einer Dr. Hauschka Behandlung ist die Lymphstimulation mit feinen Pinseln und sanften Handbewegungen. Die sanften Pinsel- und Handbewegungen regen die Selbstheilungskräfte der Haut an, entspannen und lösen Blockaden. Da das Lymphsystem wie der Blutkreislauf den gesamten Körper durchzieht, massiert deine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin nicht nur dein Gesicht, sondern deinen gesamten Körper.

Selbstverständlich beinhaltet die Behandlung auch das Drei-Schritte-Pflegekonzept „Reinigen, Tonisieren und Pflegen“. Dazu gehören die naturreinen Dr. Hauschka Pflegeprodukte und eine ausführliche Pflegeberatung, die auf dein individuelles Hautbild ist.

Du findest eine Dr. Hauschka Naturkosmetikerin in deiner Nähe unter drhauschka.de.



Rezept: Gebratene Süßkartoffeln und Grünkohlsalat mit Lachs.

Zutaten

- › 1 mittelgroße Süßkartoffel, in Würfel geschnitten
- › 2 Handvoll Grünkohl, fein geschnitten
- › 1 Lachsfilet
- › 1 Esslöffel Olivenöl
- › 1 Teelöffel Zitronensaft
- › Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- › Optional: geröstete Kürbiskerne als Garnitur

Zubereitung.

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Süßkartoffelwürfel auf ein Backblech legen und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer beträufeln. Die Süßkartoffelwürfel 20 bis 25 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.
3. In der Zwischenzeit den Grünkohl vorbereiten. Die zerkleinerten Grünkohlblätter einige Minuten lang mit etwas Olivenöl und Zitronensaft massieren, damit sie weicher werden.
4. Das Lachsfilet in einer Pfanne braten oder im Ofen backen, bis es gar ist.
5. Die gebackenen Süßkartoffelwürfel und den Grünkohl in einer großen Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas Olivenöl abschmecken.
6. Den Grünkohlsalat auf die Teller verteilen und mit dem gegrillten Lachs belegen.
7. Für mehr Knusprigkeit mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Warum eignet sich dieses Rezept so gut für die Menopause

- › Süßkartoffeln sind reich an Vitamin A, das dazu beitragen kann, Hitzewallungen zu verringern und eine gesunde Haut zu fördern.
- › Grünkohl enthält Calcium und Vitamin K, die für die Erhaltung starker Knochen während der Menopause wichtig sind. Darüber hinaus kann Grünkohl auch helfen, Stimmungsschwankungen zu regulieren.
- › Lachs ist eine Quelle von Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben und dazu beitragen können, Gelenkschmerzen zu lindern und gesunde Haut und Haare zu fördern.
- › Olivenöl enthält gesunde Fette, die dazu beitragen können, Trockenheit und juckende Haut zu reduzieren – beides sind häufige Symptome während der Menopause.
- › Zitronensaft ist eine reich an Vitamin C, das zur Stärkung des Immunsystems und zur Förderung einer gesunden Haut beiträgt.

Rhythmus trägt Leben.

Rudolf Steiner

Gemeinsam nehmen wir die Veränderung an.

Die Menopause ist eine persönliche Reise, ein Abenteuer, das du auf deine ganz eigene Weise erlebst. Es ist eine Zeit, in der du unter Umständen verschiedene Symptome und Erfahrungen erlebst. Gleichzeitig ist es eine Reise, die von vielen Frauen geteilt wird – du bist also nicht allein. Gemeinsam können wir diese Phase der Veränderung zu einer positiven und kraftvollen Erfahrung machen.

Leider gibt es mit Blick auf die Wechseljahre und Menopause immer noch Tabus und viele falsche Vorstellungen. Das Schweigen und der Mangel an Offenheit machen es manchmal schwierig zu verstehen, was mit dem Körper und dem Geist geschieht. Dadurch können Gefühle der Unsicherheit und Verwirrung hervorgerufen werden. Wir sollten dieses Schweigen brechen, Gespräche eröffnen und die richtigen Informationen weitergeben. Deine Erfahrungen sind wertvoll und verdienen es, gehört zu werden. Es ist wichtig, das manchmal etwas negative Stigma zu durchbrechen, das mit den Wechseljahren und der Menopause verknüpft ist. Außerdem kommt es darauf an, Verständnis, Unterstützung und Mitgefühl zu verbreiten, damit sich jede Frau in dieser Phase ihres Lebens akzeptiert und gestärkt fühlt. Dafür müssen wir gemeinsam anerkennen, dass die Wechseljahre und die Menopause ein natürlicher und normaler Teil des Lebens sind. Es bedeutet nicht das Ende deiner Weiblichkeit, sondern vielmehr den Beginn einer neuen und kraftvollen Phase.

Traue dich, deine Meinung zu sagen und dir Gehör zu verschaffen. Auf diese Weise können wir Missverständnisse ausräumen und die Gesellschaft für die Auswirkungen dieser besonderen Zeit sensibilisieren. So schaffen wir Raum für mehr Offenheit und Verständnis. Indem wir uns gegenseitig unterstützen und Erfahrungen austauschen, durchbrechen wir das Gefühl der Isolation und zeigen uns gegenseitig, dass wir nicht allein sind. Nicht nur in deinem Privatleben, sondern auch auf deinem beruflichen Weg. Selbst am Arbeitsplatz werden Frauen manchmal noch durch Vorurteile im Zusammenhang mit den Wechseljahren und der Menopause behindert. Denke daran: Deine Erfahrungen und Deine Weisheit sind wertvoll und verdienen Anerkennung.

Lass uns also das Tabu brechen, offene Gespräche führen und die Wechseljahre und die Menopause in den Fokus rücken. Wir sind hier, um uns gegenseitig zu unterstützen, um die Stärke und Vitalität der anderen zu feiern. Gemeinsam werden wir diese Reise mit Akzeptanz, Verständnis und Liebe meistern. Deine Wechseljahre und Menopause sind eine Quelle des Wachstums und der Transformation. Sei offen für die Veränderung, nimm dich selbst an und beginne diese neue Phase mit Zuversicht und Positivität. Du bist schön, stark und bereit zu strahlen.





100% zertifizierte, wirksame Naturkosmetik.
Anders seit 1967.