



## Tipps für die Wechseljahre

### Vermeiden Sie alles, was zu Yin-Mangel führt:

- Emotionaler Stress: Befürchtungen, Angst, Kummer, Sorgen
- Überarbeitung: langanhaltende Arbeit ohne entsprechende Erholung, Nachtschichten
- Viele Geburten in kurzen Abständen

### Bewegen Sie Ihre Säfte:

- Aktivieren Sie den Energiefluss durch Qi Gong.
- Treiben Sie täglich 15-20 Min. Sport, um das Schwitzen nicht den Hitzewallungen zu überlassen.
- Massieren Sie täglich die Nieren-Quellpunkte Niere 3 und Magen 36.
- Akupunktur und chinesische Kräutertherapie erwirken sehr gute und nachhaltige Ergebnisse

### Ernährung:

Von großer Bedeutung ist das Stärken der „Mitte“ mit neutralen und warmen Nahrungsmitteln, da bei einer schwachen „Mitte“ die Energiereserven angegriffen werden, die in der Niere gespeichert sind.

### Nahrungsmittel, die die „Mitte“ stärken:

- Huhn, Rind, Heilbutt, Hering
- Karotten, Süßkartoffel, Kartoffeln, Kohlrabi, Brokkoli, Lauch, Erbsen
- Buchweizen, Gerste, Hafer, Mais
- Salbei, Thymian, Petersilie, Kardamom, Anis, Süßholz, Fenchel

### Nahrungsmittel, die das Nieren-Yin stärken:

- Innereien, Fleisch mit Knochen, Walnüsse, schwarzer Sesam, Wasserkastanien, Süßkartoffeln, schwarze Sojabohnen, Linsen und Goji Beeren
- Rein vegetarische Kost sollte wegen einer Mangelversorgung des Nieren-Yins vermieden werden.

### Meiden Sie feuchtigkeits- und schleimbildende Nahrungsmittel

- Süßigkeiten, Milchprodukte, zu rohe Speisen, da diese die „Mitte“ schwächen.
- Um den Calciumbedarf zu decken sollten Sie täglich 500-1000 mg Calciumbrausetabletten zu sich nehmen.