

MENOPAUSE WORKBOOK

Bin ich schon in den Wechseljahren?
Finde es mit meinem Meno-Test heraus und
erfahre, wie dir die Ernährung nach der TCM helfen kann

von Susanne Möpert



Was sind die Wechseljahre?

Was sollte ich wissen?



Die Wechseljahre beginnen bereits im Alter zwischen Ende 30/ Anfang 40. Das Hormon Östrogen beginnt Achterbahn zu fahren, das Progesteron nimmt stetig ab. Die Periode verändert sich und 1. Beschwerden können auftreten. Diese werden oftmals nicht mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Nach der Menopause, d.h. die Regelblutung ist 1 Jahr ausgeblieben, wird die Produktion der Hormone Estradiol (ein Östrogen) und Progesteron nach und nach eingestellt. Die Postmenopause beginnt. Bis sich die Hormone final eingependelt haben, kann es bis zum Alter von ca. 65 Jahren andauern.

Die Wechseljahre aus der Sicht der TCM:



Die TCM ist eine jahrtausendealte Beobachtungsphilosophie bzw. -Medizin

Sie ist die Zeit des 2. Frühlings, in der Frauen noch mal so richtig in ihre Kraft kommen.

Die TCM kennt keine Hormone! Durch das Ausbleiben der Monatsblutung, dem himmlischen Wasser, entfällt eine regelmäßige Entgiftung und Kühlung des Körpers.

Eine Einteilung ist z.B. nach Yin und Yang. Sind diese im Gleichgewicht, ist der Mensch gesund.

Bin ich schon in den Wechseljahren?

Woran erkenne ich, ob ich im Klimakterium bin?

Mach den Meno-Test!

1 Yin/ Säfte-Mangel

Leidest du unter:	Wie bewertest du deine Beschwerden?			
	keine	leicht	mittel	stark
Hitzewallungen/ Nachtschweiß	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trockener Haut/ Schleimhäute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
trockenen Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
spröden Haare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schlaf-/ Einschlafschwierigkeiten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unruhigem Schlaf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osteoporose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelenkbeschwerden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sehnenscheidenentzündung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reizbarkeit/ Stimmungsschwankungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Konzentrationschwierigkeiten/ Brain Fog	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schwindel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tinnitus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palpitationen - Wahrnehmung der Herzschläge, die wie klopfend, flatternd, rasend oder springend empfunden werden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wichtiger Hinweis!

**Einige Beschwerden treten auch bei Hormonerkrankungen auf.
Bei Unklarheiten bitte unbedingt ärztlich abklären lassen!**

Bin ich schon in den Wechseljahren?

2 Yang/ Kräfte-Mangel

Leidest du unter:

Wie bewertest du deine Beschwerden?

	keine	leicht	mittel	stark
Müdigkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leichter Erschöpfbarkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Leistungsknick	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haut und Haare ohne Spannkraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Depression, Selbstwertgefühl „im Keller“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ängsten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3 ungesundes Yin/ Verschlackung

Leidest du unter:

Wie bewertest du deine Beschwerden?

	keine	leicht	mittel	stark
Gewichtszunahme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unreiner Haut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Völlegefühl, Blähbauch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Einlagerungen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gelenkbeschwerden, Rheuma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schweregefühl, „Anlaufprobleme“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wichtiger Hinweis!

Einige Beschwerden treten auch bei Hormonerkrankungen auf.
Bei Unklarheiten bitte unbedingt ärztlich abklären lassen!

Test-Auswertung und Sofort-Hilfe



Hast du mindestens 2-3 Beschwerden in einer der jeweiligen Rubriken - 1 Säfte-Mangel 2 Kräfte-Mangel oder 3 Verschlackung - mit leicht oder höher bewertet, ist davon auszugehen, dass du dich in den Wechseljahren befindest.

Und hier kommen meine jeweiligen Top-Tipps!

Verwende jeweils vorwiegend:

1

Yin-/ Säfte-Mangel - durch Befeuchten ausgleichen

- ☯ saftiges Obst wie Trauben, Melonen, reife Birnen
- ☯ saftiges Gemüse wie Kürbisse, Tomaten, Gurken
- ☯ befeuchtende Lebensmittel z.B. Oliven, Ölsaaten, Nüsse, Kokosmilch, Avocados
- ☯ viel trinken - reines Wasser reicht nicht! z.B. Salbeitee mit Zitrone
- ☯ stark verdünnte Obst- und Gemüsesäfte z.B. Tomatensaft, Traubensaft

2

Yang/ Kräfte-Mangel - Aufbau von Kraft und Essenz

- ☯ Gekochtes: Kohl-, Knollen- und Wurzelgemüse wie z.B. Weißkohl, Wirsing, Kartoffel,
- ☯ süßes Gemüse wie Möhre, Pastinaken, rote Beete und scharfes wie Rettich, Rucola
- ☯ reifes Obst, Obstkompotte
- ☯ Kraftsuppen!
- ☯ scharfe Gewürze: Zimt, Ingwer, Nelken, Pfeffer, Chili - Achtung: Schärfe trocknet

Test-Auswertung und Sofort-Hilfe



Hast du mindestens 2-3 Beschwerden in einer der jeweiligen Rubriken 1 Säfte-Mangel 2 Kräfte-Mangel oder 3 Verschlackung mit leicht oder höher bewertet, ist davon auszugehen, dass du dich in den Wechseljahren befindest.

3 ungesundes Yin/ Verschlackung - Entgiftung durch Blut reinigen und bewegen

- ☯ Ausleitende Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Hirse, Mais
- ☯ Trocknende Lebensmittel wie Knäckebrot, Trockenfrüchte
- ☯ Ein sehr leichtes Gemüse-Abendessen!! und ein sehr sättigendes Frühstück.
- ☯ Ein moderater Anteil Rohkost ist möglich

Allgemeine Empfehlungen

- ☯ Starte den Tag mit einem warmen kraftvollen Frühstück, daß du mind. 4h satt bist
- ☯ Versuche möglichst nur 3 Mahlzeiten zu dir zu nehmen, damit dein Verdauungssystem auch mal eine Pause hat
- ☯ Verwende möglichst Vollkornprodukte, die machen satt und möglichst wenig zugesetzte(n) Zucker(-Arten). Beides kann dich vor Zivilisationskrankheiten wie Karies, Diabetes, Bluthochdruck, Herz- und Gefäßerkrankungen u.v.m. schützen!

Wer ist Susanne Möpert?

Ich bin beherzte Genießerin, Naturliebhaberin, Freigeist und liebe Menschen. Gesunde Ernährung und Spaß beim Essen sind für mich schon immer wichtige Eckpfeiler in meinem Leben: Kochen ist deshalb eine meiner Leidenschaften. Mein Essen ist genussvoll und bunt. Als Ernährungsbegleiterin freue ich mich, Frauen im Wechsel mit meinem Wissen und meinen Erfahrungen zu unterstützen und ihnen individuelle Rezepte und Empfehlungen zu geben.



Mehr als drei Jahrzehnte habe ich im internationalen Lebensmitteleinkauf erfolgreich gearbeitet. Die Arbeit mit Lebensmitteln macht mir unglaublich Spaß. Ernährung ist die entscheidende Grundlage für unsere Gesundheit und Wohlbefinden. Der ganzheitliche natürliche Ansatz der Ernährung nach der TCM war genau das, was ich gesucht habe. Innerhalb weniger Wochen konnte ich meine Hitzewallungen minimieren. Ich habe gelernt, welche Nahrungsmittel ich vermeiden muss und welche Zubereitungen gut für mich sind. Damit hab ich meine Beschwerden in den Griff bekomme und das wünsche ich dir auch!

Möchtest du mehr Wissen oder Unterstützung?

Nimm Kontakt mit mir auf!

Hier findest du mich auch:

@ smoepert@web.de

www.wechseljahre-wegschlemmen.de

f [SusanneMoepert](https://www.facebook.com/SusanneMoepert)

📷 [wechseljahre_wegschlemmen](https://www.instagram.com/wechseljahre_wegschlemmen)