

DR. MARIZA SNYDER

# AROMATHERAPIE FÜR ENTSPANNTE WECHSELJAHRE

Mit ätherischen Ölen Hitzewallungen,  
Stimmungsschwankungen, Lustlosigkeit  
und Schlafstörungen lindern

**riva**

© 2022 des Titels »Aromatherapie für entspannte Wechseljahre« von Dr. Mariza Snyder (ISBN 978-3-7423-1975-3)  
by FinanzBuch Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# INHALT

Einführung .....8

## Teil I

WIE VERÄNDERT SICH DER HORMONHAUSHALT  
IN DEN WECHSELJAHREN? ..... 19

### Kapitel 1

Was Sie über Sexualhormone wissen sollten .....20

### Kapitel 2

Welche Hormone spielen in der Menopause sonst noch  
eine wichtige Rolle? .....37

### Kapitel 3

Gewinnen Sie Ihre alte Energie und Ausstrahlung  
zurück – mit ätherischen Ölen für einen  
ausgewogenen Hormonhaushalt! .....50

## Teil II

ERNÄHRUNG, NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL,  
ÄTHERISCHE ÖLE UND NATÜRLICHE HEILMITTEL  
ZUR BEHANDLUNG VON BESCHWERDEN IN  
PERIMENOPAUSE UND MENOPAUSE .....69

### Kapitel 4

Stress, der heimtückische Killer .....70

### Kapitel 5

Schlafstörungen .....86

<b>Kapitel 6</b>	
Hitzewallungen und nächtliche Schweißausbrüche . . . . .	100
<b>Kapitel 7</b>	
Müdigkeit und Energiemangel . . . . .	113
<b>Kapitel 8</b>	
Stimmungsschwankungen, Ängste und Depressionen . . . . .	126
<b>Kapitel 9</b>	
Schilddrüsenerkrankungen . . . . .	140
<b>Kapitel 10</b>	
Verdauungsprobleme . . . . .	152
<b>Kapitel 11</b>	
Gehirnnebel und eingeschränkte kognitive Funktion . . . . .	166
<b>Kapitel 12</b>	
Sexuelle Unlust und Scheidentrockenheit . . . . .	180
<b>Kapitel 13</b>	
Beckenbodenfunktionsstörung, Harninkontinenz und Harnwegsinfekte . . . . .	194
<b>Kapitel 14</b>	
Starke Blutungen und Myome . . . . .	207
<b>Teil III</b>	
<b>DAS 21-TAGE- HORMONUMSTELLUNGSPROGRAMM . . . . .</b>	<b>227</b>
<b>Kapitel 15</b>	
Willkommen beim 21-Tage-Hormonumstellungsprogramm – gleich geht's los! . . . . .	228

## Kapitel 16

Auf die Plätze, fertig, los!

Vorbereitung auf das 21-Tage-Hormonumstellungsprogramm . . . . . 241

## Kapitel 17

Los geht's!

Der Essensplan des 21-Tage-Hormonumstellungsprogramms. . . . . 252

## Kapitel 18

Tag 22 und danach: Ein Blick zurück und in die Zukunft . . . . . 298

Weiterführende Informationen und Bezugsquellen . . . . . 305

Literatur . . . . . 306

Rezeptverzeichnis . . . . . 311

Verzeichnis der Ölmischungen . . . . . 313

Dank . . . . . 316

Über die Autorin. . . . . 318