
Frau sein

Im Wechsel der Jahre



aromalife
natur für die sinne

WILLKOMMEN IN EINER NEUEN, SPANNENDEN LEBENSPHASE

Sich mit über 50 Jahren so frei fühlen wie noch nie? Kennen Sie dieses Gefühl? Sie haben Ideen, Wünsche und stellen nochmals das ganze Leben auf den Kopf. Die Energie und die Lebenslust scheinen unerschöpflich, möglicherweise erwachen sie sogar auf einer ganz anderen Ebene wieder neu. Oder gibt es Symptome, die es Ihnen im Alltag doch nicht immer so leicht machen? Leiden Sie an Hitze- und Kältewellen im Körper? Fühlen Sie sich müde, lustlos, schwankend und vielleicht zeitweise etwas depressiv?

Möchten Sie sich am liebsten verkriechen und wünschen sich, die Jahre zu verschlafen? Obwohl gerade auch das Einschlafen nicht mehr so leichtfällt wie früher? Wie auch immer Sie die Wechseljahre empfinden – sie sind keine Krankheit. Und keine Sorge, sie gehen irgendwann vorbei.

Für mich persönlich ist es eine grandiose Zeit! Es gibt so Vieles, was ich nicht mehr tun muss, um irgendjemandem zu gefallen. Ich mache nur noch was mir

Spass macht und mir und meiner Seele guttut. Mit 48 Jahren habe ich mich selbstständig gemacht, das war der beste Entscheid meines Lebens. Ich fand endlich den Mut, das zu tun, was ich mir Jahre zuvor nicht zugetraut hätte. Kürzlich schnupperte ich wieder in einem Bücherladen nach passender Literatur für meine Vorträge und fand dieses Zitat auf einem Buchrücken von Katja Burkards Buch. «Wenn mein Bindegewebe so fest wäre wie mein Charakter, wäre das Glück nicht auszuhalten».

Lachend stand ich da und fühlte mich einmal mehr verstanden. Die Wechseljahre treffen jede Frau. Die einen tanzen durch die Jahre; wiederum andere leiden sehr. Doch eines möchte ich allen Frauen auf den Weg geben: «Freuen Sie sich auf diesen spannenden neuen Lebensabschnitt und geniessen Sie die Jahre.»

*Manuela Knechtle
Fachberaterin Frau-sein*



.....
www.manuellen.ch
Beratung von Frau zu Frau

DIE WECHSELJAHRE

Medizinisch werden sie als Klimakterium bezeichnet, Frauen reden oft von den Wechseljahren. Dieser Lebensabschnitt ist vergleichbar mit der Pubertät. Durchschnittlich liegt der Zeitpunkt der letzten Menstruation bei 51 Jahren – das kann aber von Frau zu Frau sehr variieren.

Die Wechseljahre sind vergleichbar mit einem Tanz der Hormone. Die weiblichen Hormone verschieben sich, es fehlt die Balance und wir geraten aus dem Gleichgewicht. In dieser Zeit braucht es besonders viel Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Ruhe, denn es ist ein neuer Lebensabschnitt. Für jede Frau ist diese Lebensphase so individuell wie sie selbst.



.....
**DIE PHASE DER WECHSELJAHRE
DAUERT DURCHSCHNITTlich
+/- 10 JAHRE**
.....

5 IRRTÜMER

1

Die Wechseljahre sind eine Hormonmangel-Krankheit, die man therapieren muss.

Die Wechseljahre (Klimakterium) sind keine Krankheit, sondern ein völlig normaler physiologischer Prozess.

2

Die Wechseljahre sind reine Frauensache.

Männer haben auch Wechseljahre, jedoch weniger intensiv. Denn ab dem 35. Lebensjahr sinkt der Testosteronspiegel jährlich um ca. 1%.

3

Die Wechseljahre sind zwangsläufig mit vielen Beschwerden verbunden. Studien zeigen, dass etwa 1/3 der Frauen keine Beschwerden haben.

4

In den Wechseljahren schwindet die sexuelle Lust.

Das Ende der fruchtbaren Phase ist nicht mit einem Ende der sexuellen Empfindsamkeit gleichzusetzen. Es kann aber zum Beispiel eine vaginale Trockenheit auftreten; doch dagegen gibt es Hilfsmittel.

5

In den Wechseljahren ist eine Schwangerschaft nicht mehr möglich.

Die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft nimmt deutlich ab. Gehen Sie auf Nummer sicher und verhüten Sie noch ein Jahr nach der letzten Menstruation.

DIE 3 PHASEN DER WECHSEL- JAHRE

1

PRÄMENOPAUSE

Die Prämenopause ist der Zeitraum vor der Menopause. In dieser ersten Phase der Wechseljahre geht die Produktion des Hormons Progesteron aufgrund der unregelmässigen Eireifung und Ausbleiben des Eisprungs zurück. Der Zyklus kann unregelmässiger werden. Verstärkte oder abgeschwächte Blutungen können auftreten.

2

PERIMENOPAUSE

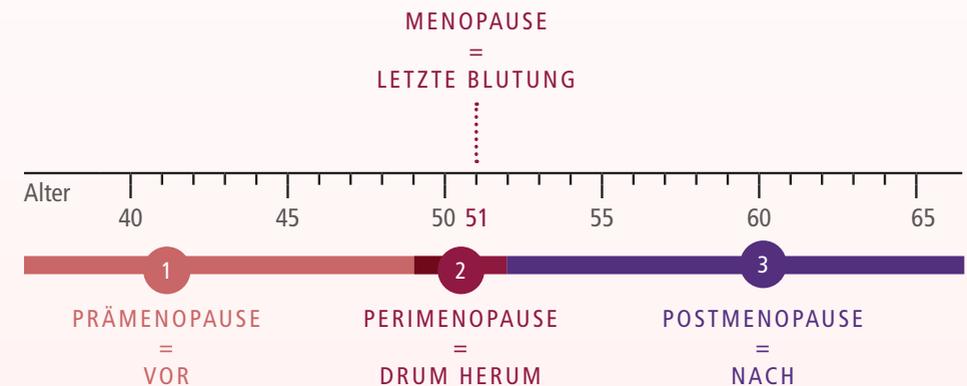
Diese Phase beginnt 1 bis 2 Jahre vor der letzten Menstruation und kann bis zu ca. 2 Jahre nach der letzten Menstruationsblutung dauern. In dieser Phase geht neben Progesteron auch die Produktion des Östrogens zurück. Speziell in dieser Zeit können vermehrt Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und weitere Beschwerden auftreten.

3

POSTMENOPAUSE

Obwohl manche Frauen noch mit Wallungen zu kämpfen haben, klingen in der letzten Phase der Wechseljahre die meisten Beschwerden ab. Achten Sie jedoch auf Ihre Knochendichte, um einer möglichen Osteoporose vorzubeugen.

WECHSELJAHRE = KLIMAKTERIUM



.....
**FÜR JEDE FRAU IST DIE ZEIT DER
WECHSELJAHRE SO INDIVIDUELL
WIE SIE SELBST.**
.....



.....
DIE ROSE IST DIE SPRACHE
DER LIEBE.
.....

WUNDERBARE ROSE

Welche Frau mag keine Rosen? Die Rose ist die Pflanze der Frau schlechthin. Ihr Duft hat schon immer verzaubert und ihre Eigenschaften sind aus der Welt der Aromapflege nicht mehr wegzudenken.

Die Rose spricht besonders die Sinne der Frau an. Sie öffnet uns die Augen für die schönen Dinge. Sie schenkt Trost und Kraft und hilft bei negativen Gedanken und gedrückter Stimmung. Das Rosenöl hat aphrodisierende Eigenschaften – es ist ein Symbol der Liebe

—
Die Aromalife Frau-sein-Duftmischung mit 100 % naturreinen ätherischen Ölen wie Rose, Orange, Zitrone, Geranie, Rosenholz, Neroli, Patchouli und Vetiver haben ausgleichende Eigenschaften und positiven Einfluss auf das Selbstbewusstsein.
—



Rose 10 %

Rosa damascena

Wie keine andere Pflanze spricht die Rose unsere Sinne an. Das kostbare ätherische Öl und das Blütenwasser der Rose begleiten Frauen in jeder Lebenslage. Der feminin weiche Duft bezaubert seit jeher. So wurde die beruhigende, kühlende und harmonisierende Wirkung der Rose schon in der Antike für die tägliche Gesichts- und Körperpflege genutzt. Das Rosenöl ist wunderbar in Zeiten wo die Balance fehlt.

Empfehlung: 1 bis 2 Tropfen ätherisches Rosenöl in eine bevorzugte Gesichtscrème mischen. Das milde Rosenblütenwasser erfrischt Gesicht und Dekolleté.

Rosenöl ist in der Aromalife Duftmischung «Frau sein», im Aromalife Roll-on «Frau sein» und im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray enthalten.



Bergamotte

Citrus aurantium var. Bergamia

Der wunderbar frische Duft erinnert an eine sonnendurchflutete Mittelmeerlandschaft. Dieses ätherische Öl versprüht eine Heiterkeit die Anspannung, Stress und sogar Traurigkeit vertreiben lässt. Der lebhaft-frische, grünfruchtige und leicht süßliche Duft verbreitet sich besonders angenehm in einem Aromavernebler.

Empfehlung: Für ein beruhigendes und regenerierendes Körperöl, einige Tropfen Bergamotte zusammen mit anderen Ölen wie Rosengeranie und Ylang Ylang in Arganöl oder Jojobaöl mischen.



Grapefruit

Citrus paradisi

Das «Freude-Öl» weckt die Lebensgeister. Durch seine anregenden Eigenschaften wird es gerne bei Schwermut und schlechter Stimmung eingesetzt. Durch Kaltpressung der Grapefruitschalen wird das ätherische Öl gewonnen. Das spritzig-frische Aroma vermittelt Leichtigkeit, Lebenslust und Vitalität. Grapefruit schafft es, die Lebensgeister zu wecken.

Empfehlung: 20 bis 40 Tropfen in ein Aromalife Körperöl 75 ml mischen. Besonders geeignet für eine Ganzkörper- oder Cellulitemassage. In einem Aromavernebler, einem Raumspray oder einem Riechstift versprüht das Freude-Öl seine positive Energie.

Kamille römisch

Chamaemelum nobile

Die römische Kamille hellt die Stimmung auf und kann das Nervenkostüm stärken. Sie schenkt mit ihrem balsamischen Duft wohlige Wärme, sorgt für Geborgenheit und Harmonie. Die römische Kamille gibt einem das Gefühl, «es wird alles wieder gut».

Empfehlung: Für die Anwendung im Aromavernebler 1 Tropfen Kamille römisch, 2 Tropfen Rose 10 %, 2 Tropfen Muskatellersalbei und 1 Tropfen Ylang Ylang in das bevorzugte Gefäß geben und den feinen Duft genießen.

Kamille römisch ist im Aromalife «Frau sein» Schlafwunsch-Kissenspray enthalten.



Muskatellersalbei

Salvia sclarea

Dieses Öl schenkt Lebensfreude und setzt neue Energien frei. Muskatellersalbei ist besonders in den Wechseljahren ein beliebtes Öl. Es klärt festgefahrene Situationen und hilft gegen Stress und Überreizung. Die entspannenden Eigenschaften können auch die Kreativität und Fantasie wieder anregen.

Empfehlung: 1 Tropfen auf das Vlies eines Riechstifts, auch für unterwegs.

Das ätherische Öl des Muskatellersalbeis, herb und doch leicht blumig, ist ein wichtiger Bestandteil des erfrischend-kühlen Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray.



Rosengeranie

Pelargonium graveolens

Die Duftgeranie aus Ägypten enthält ein sehr komplexes Öl mit vielen Inhaltsstoffen. Das destillierte Kraut mit seinen zarten, rosa gefärbten Blüten und seinem blumigen, an Rosen erinnernden Duft, ist ein wunderbares Hautöl. Es harmonisiert und beruhigt. Die Rosengeranie vertreibt negative Gedanken und gedrückte Stimmung, ist wohltuend und entspannend und hilft, Gefühlsblockaden zu lösen. Rosengeranie ist der Tipp für die Frau – im Wechsel der Jahre.

Empfehlung: Für Entspannung in der Badewanne nach einem anstrengenden Tag: 8 Tropfen Rosengeranienöl in 1 Esslöffel Honig, Vollrahm oder Milch mischen und dem eingelaufenen Badewasser beigegeben.

Rosengeranienöl ist in folgenden Aromalife «Frau sein» Produkten enthalten: Duftmischung, Hitzewelle-Spray Schlafwunsch-Kissenspray.



Ylang Ylang

Cananga odorata

Der Duft dieser prächtigen Blüte aus Madagaskar ist weiblich und sinnlich-verlockend. Mit seiner intensiven, schwer-süßen orientalischen Note sollte er eher sparsam verwendet werden.

Empfehlung: Geben Sie 1 Tropfen Ylang Ylang, 2 Tropfen Sandelholz und 2 Tropfen Bergamotte auf 3 bis 4 Esslöffel Jojobaöl oder Arganöl und geniessen Sie mit Ihrem Partner eine entspannende, sinnliche Massage. Ylang Ylang eignet sich auch gut als Herznote in einem Parfüm.

Das ätherische Öl von Ylang Ylang ist im Aromalife «Frau sein» Schlafwunsch-Kissenspray enthalten.



Neroli (Orangenblüte)

Citrus aurantium

Neroli wird aus den Blüten des Bitterorangenbaumes gewonnen. Neroliöl gehört seit langem zu den wichtigsten ätherischen Ölen in der Parfumherstellung. Der süß-blumige, feminine Duft unterstützt bei nervlicher Anspannung und in schwierigen Zeiten und schenkt wieder mehr Selbstvertrauen.

Empfehlung: Ein Aroma-Roll-on gefüllt mit Jojobaöl und einigen Tropfen Neroliöl ist ein wertvoller Begleiter im Alltag.

Neroliöl ist in der Aromalife Duftmischung «Frau sein» und im Aromalife Roll-on «Frau sein» enthalten.



Nanaminze

Mentha viridis nanah

Die Nanaminze aus Marokko, auch arabische Minze genannt, regt geistig an, vitalisiert und kühlt. Die Nanaminze kann eine Mischung aus ätherischen Ölen frisch, vitalisierend und öffnend abrunden.

Ihre erfrischenden Eigenschaften kommen im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray bestens zur Geltung.

Petit Grain

Citrus aurantium

Das aus Blättern und Zweigen des Bitterorangenbaums gewonnene ätherische Öl trägt den Namen Petit Grain. Das Aroma ist zitronig-frisch, blumig und leicht herb. Dank seiner hohen Duftintensität wird es gerne bei Reizbarkeit, Unruhe und Nervosität eingesetzt.

Empfehlung: Geben Sie je 10 Tropfen Petit Grain, Bergamotte und Zitrone mit 2 Tropfen Ylang Ylang in 100 ml Aromalife Duschgrundlage. Der Duft wird Sie stärkend durch den Tag begleiten.

Das ätherische Öl von Petit Grain ist im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray enthalten.



Schafgarbe

Achillea millefolium

Die Schafgarbe war im kaiserlichen China eine heilige Pflanze von der es hiess, sie habe in sich Geist und Materie vereint. Auch heute noch ordnet man dem Schafgarbenöl ausgleichende Kräfte zu. Das ätherische Öl der Schafgarbe hilft uns besonders in Übergangszeiten zentriert zu bleiben und stärkt das Vertrauen in unsere Intuition.

Empfehlung: Vor einer Meditation, geben Sie 1 bis 2 Tropfen Schafgarbenöl, gemischt mit 2 bis 3 Tropfen Muskatellersalbei oder Lavendel, in einen Aromavernebler.

Schafgarbenöl ist im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray enthalten.

Zitrone

Citrus limonum

Die Essenz der Zitrone ist wie die Frucht selber, frisch und fruchtig. Sie wird dem Element Luft zugeordnet. Der Duft des Zitronenöls macht gute Laune und lässt eine südländische Stimmung aufkommen. Es eignet sich hervorragend für die Verwendung als Raumduft.

Empfehlung: Geben Sie 4 bis 6 Tropfen in einen Aromavernebler, oder geben Sie beim Bodenputzen einige Tropfen direkt ins Putzwasser. Sie werden beschwingt und konzentriert durch den Tag gehen.

Zitronenöl ist in der Aromalife Duftmischung «Frau sein» und im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray enthalten.



Himalaya Zeder

Cedrus deodara

Durch ihre beeindruckende Grösse wirkt die Zeder aus dem Himalayagebirge Nepals majestätisch und kraftvoll. Das Zedernöl verbreitet einen mild-würzigen, holzig-warmen Duft. Das Zedernöl schenkt dem Selbstbewusstsein neue Stärke. Es vermittelt Schutz und Geborgenheit, fördert den Energiefluss im Körper und das Durchsetzungsvermögen.

Empfehlung: 30 bis 40 Tropfen in 100 ml Aromalife Duschbadgrundlage mischen und ein Entspannungsvollbad geniessen. Oder träufeln Sie 1 bis 2 Tropfen Zedernöl auf das Vlies eines Riechstifts, dieser passt in jede Hosentasche.

Das ätherische Öl der Himalayazeder ist im Aromalife «Frau sein» Hitzewelle-Spray enthalten.

Hinweis
Weitere spannende Informationen finden Sie in der Literatur über die Aromatherapie. Unser Buchtipp:
«Aromatherapie für Frauen»
Von Sabrina Herber und Eliane Zimmermann





WIE UNS DÜFTE VERZAUBERN

Das limbische System...

... ist ein Teilbereich im Gehirn, wo Düfte und Erinnerungen abgespeichert werden. Wenn wir etwas riechen, denken wir nichts dabei. Es passiert einfach, und zwar sehr schnell. Das limbische System funktioniert unter Umgehung des Denkhirns, denn wenn wir einen Duft riechen, entscheiden wir in Sekundenbruchteilen ob er uns gefällt oder nicht. Genau so wirken auch die ätherischen Öle in einem Riechstift, den wir schnell aus der Tasche zaubern und anwenden können. Bei jedem Atemzug werden umgehend über das limbische System Hormone ausgeschüttet. Dopamin zum Beispiel kann sofort Glücksgefühle auslösen. Ein frischer Zitronen- oder Orangenduft lässt vor unserem inneren Auge die Sonne scheinen.

Was ist ein ätherisches Öl?

Ätherische Öle sind Naturstoffe, die von Pflanzen gebildet werden, um Insekten anzulocken oder zu vertreiben. Chemisch betrachtet ist ein ätherisches Öl ein Vielstoffgemisch mit über 200 verschiedenen Inhaltsstoffen. Die Pflanzen selbst brauchen diese Naturstoffe auch als Informationsträger. Das heißt, dass in der Pflanzenwelt mit Hilfe dieser Duftstoffe kommuniziert werden kann.



MIT AROMALIFE DURCH DIE WECHSELJAHRE

**Ätherische Öl
Duftmischung «Frau sein»**
*Beschwingt und ausgeglichen
durch den Tag*



Die Duftmischung «Frau sein» beinhaltet harmonisch abgestimmte ätherische Öle. Die einzelnen Komponenten der Damaszener Rose und der Rosengeranie haben beruhigende und ausgleichende Eigenschaften. Die Inhaltsstoffe der Orange sind wahre Stimmungsaufheller und schenken sofort eine Portion Lebensfreude. Rosenholz und Patchouli runden die Mischung zu einem sinnlichen Duft ab.

Inhaltstoffe:

Ätherische Öle von Rose Damascena, Orange, Rosengeranie, Rosenholz, Patchouli u.a.



Anwendung

- 2–3 Tropfen auf den Aromalife Riechstift geben, einatmen und genießen
- 1–2 Tropfen auf einem Duftstein am Arbeitsplatz, Sie fühlen sich wohler und ausgeglichener
- 6–8 Tropfen in einen Aromavernebler geben und den Raum beduften



Viele Frauen spüren eine häufige Veränderung der Stimmungslage. Von «himmelhoch-jauchzend» bis «zu Tode betrübt» gibt es viele Stufen. Das veränderte Verhalten kann sich auch auf Job, Familie und Partnerschaft auswirken. Sprechen Sie darüber mit einer guten Freundin oder einer Vertrauensperson.



Roll-on «Frau sein»

Ätherische Öle für die innere Balance

Aromalife Roll-on «Frau sein» – der praktische Begleiter findet in jeder Hosen- oder Handtasche seinen Platz.

Die ätherischen Öle der Rose, Geranie und Neroli sind wohltuend und ausgleichend. Sie stärken das Selbstbewusstsein und schenken Vertrauen.

Inhaltstoffe:

Ätherische Öle von Rose, Geranie, Neroli u.a., hochwertige, pflegende Inhaltsstoffe wie Hanf-, Sesam-, Traubenkern-, Sonnenblumen- und Nachtkerzenöl

Anwendung

Bei Bedarf punktuell auf Nacken, Schläfen, Handgelenk oder unterhalb der Nase fein auftragen und der Duft der ätherischen Öle genießen.



*«Frau sein»
Hitzewelle-Spray
Zeigen Sie der Hitze
die kalte Schulter*

Der Hitzewelle-Spray kühlt und erfrischt wunderbar.

Inhaltstoffe:

Rosenwasser, ätherische Öle von Rose, Petit Grain, Zitrone, Muskatellersalbei, Bitterorange, Nanaminze, Himalaya Zeder, Schafgarbe, Kamille, Rosengeranie

Anwendung

- Als Gesichts- und Körpererfrischungsspray unverdünnt auf die Haut sprühen.
- Augen geschlossen halten, nicht einnehmen.

TIPPS BEI HITZEWELLEN

Meiden Sie allzu heisse Speisen.

Vermeiden sie unnötigen Stress.

Sobald Sie eine Anspannung spüren, atmen Sie tief und ruhig und gehen Sie wenn möglich kurz an die frische Luft.

Wählen Sie die passende Kleidung; der «Zwiebel-Look» kann hier sehr hilfreich sein.



TIPPS ZUM THEMA SCHLAFEN

Schreiben Sie Themen die Sie nachts beschäftigen in Ihr Wechseljahrtagebuch.

Bei Hitze im Bett hilft es, die Daunendecke durch eine Wildseidendecke zu ersetzen. Die Daune wärmt zu sehr, Seide schenkt eine angenehme Kühle.

Geniessen Sie abends einen Entspannungstee oder ein warmes Bad. Lassen Sie den Tag liebevoll ausklingen.

Wir planen den ganzen Tag; warum also nicht auch die Schlafenszeit planen und sich darauf vorbereiten, wie auf einen wichtigen Termin.

Schaffen Sie sich einen Schlaf-Rhythmus und ein dazu passendes Ritual – gönnen Sie sich Zeit für sich.



*«Frau sein»
Schlafwunsch-Spray
Damit guter Schlaf kein
Wunschtraum bleibt*

Dieser traumhaft duftende Schlafwunsch-Spray hilft wunderbar zu entspannen. Die römische Kamille sorgt für Geborgenheit und wohlige Wärme. Ylang Ylang schenkt uns die Herznote und duftet verlockend, weiblich-sinnlich.

Inhaltsstoffe:

Bio-Alkohol, ätherische Öle von Rosengeranie, Ylang Ylang, Benzoe siam, Römische Kamille, Sandelholz, Lavendel

Anwendung

- 2–3 Sprühstöße direkt auf das Kopfkissen sprühen oder im Raum verteilen.

WEITERE HILFREICHE TIPPS

3 Mahlzeiten pro Tag (achten Sie auf genügend Gemüse und Proteine) mit mindestens 4 Stunden Abstand zwischen den Mahlzeiten. Kleinere Portionen zu sich nehmen, da der Energiebedarf im Alter abnimmt. Sich Zeit fürs Essen nehmen und langsam essen.

Täglich ca. 30 Minuten im Wald spazieren gleicht den Hormonhaushalt aus.

1x pro Woche 1 Stunde Sport: Walking, Laufen, Velofahren, Krafttraining, Tanzen, Yoga, Pilates, Schwimmen, Gymnastik, Gleichgewichtstraining

Genug trinken (ca. 2 Liter Wasser und/oder Kräutertee)

Entspannung – Zeit für sich nehmen

Sprechen Sie mit Ihrer besten Freundin oder mit einer fachlichen Vertrauensperson – das heilt und man fühlt sich mit den Beschwerden nicht mehr alleine.

Stress reduzieren – beruflich, privat und in der Beziehung – finden Sie die eigene Mitte





Hersteller:

Aromalife AG
Bahnhofstrasse 37
CH-3427 Utzenstorf
www.aromalife.ch

Vertrieb:

ebi-pharm ag
Lindachstrasse 8C,
CH-3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch

Die Aromalife Produkte sind erhältlich bei: