

## **Beratung bei Wechseljahresbeschwerden**

Die **Wechseljahre** kündigen sich an. Viele Frauen sehen nun mit unsicheren Gefühlen dieser Zeit entgegen, sie befürchten körperliche Leistungseinbußen sowie Verlust ihrer Attraktivität. Es treten verschiedene Beschwerden auf, die in ihrer Intensität von Frau zu Frau variieren.

Die Veränderungen des Körpers und der Psyche sind hormonell bedingt. Jeder entwickelt seine eigene Strategie, den körperlichen und seelischen Problemen zu begegnen.

Mit den Wechseljahren verbundene gesundheitliche Einschränkungen sollten Sie nicht als Schicksal hinnehmen. Wir beraten Sie gern, wie Sie körperliche, psychische und auch eventuelle sexuelle Probleme in den Griff bekommen, so dass Ihre Leistungsfähigkeit und Lebensqualität erhalten bleibt.

### **Folgende Wechseljahresbeschwerden treten häufig bei betroffenen Frauen auf:**

- Zyklusstörungen
- Hitzewallungen, Herzrasen
- Schlafstörungen
- Unruhe, Reizbarkeit, Depressionen
- nachlassende Gedächtnisleistung
- Sexualstörungen