



Sarah Kramlich

Heilpraktikerin

www.naturheilpraxis-kramlich.de



ÖSTROGENDOMINANZ

... ein relatives Ungleichgewicht
zwischen **zu viel Östrogen** und **zu wenig Progesteron**.

SYMPTOME



Gestörter Zyklus



Verringerte Libido



PMS



Brustspannen /
gutartige Brustveränderung



Gewichtszunahme



Gedächtnisprobleme



Müdigkeit



Wassereinlagerungen



Stimmungsschwankungen

LEBENSMITTEL MÖGLICHST MEIDEN

(generell Fertiggerichte, Transfettsäuren
und Konservierungsstoffe vermeiden)



Sesam

Lignane
(gehören zu den Phytoöstrogenen)



Sojabohnen, Tofu

Isoflavone
(sind sekundäre Pflanzenstoffe, die in
ihrer Struktur dem menschlichen Östrogen
ähneln, gehören also auch zu den
Phytoöstrogenen)



Erbsen, grüne Bohnen



Getrocknete Pflaumen



Miso



Rotwein und Bier



Kürbis, Spargel, Möhren, Süßkartoffeln,
Erdnüsse, Oliven

ZUSÄTZLICH MEIDEN BEI HITZEWALLUNGEN



Alkohol



Seelachs, Heilbutt



Kaffee



Yogi Tee / Ayurvedischer Tee



Schwarztee



Fenchel



Lamm- / Rindfleisch



geräuchertes und
gepökeltes



Knoblauch, Rosmarin, Chili



Zimt, Ingwer

LEBERUNTERSTÜTZENDE LEBENSMITTEL



Artischocke



Kohl



Rukola



Radiccio



Walnüsse /
Walnussöl



Granatapfel

WAS DU SONST NOCH TUN KANNST



Stress regulieren
durch Yoga / Meditation



Körperpflege mit Walnussöl
(pur oder mit ätherischen Ölen)



Wechseljahre annehmen,
Familie und Kollegen informieren
(Verständnis schaffen)



pralle Sonne meiden



Kokosöl als natürliches
Gleitmittel verwenden



kalt schlafen (17 – 18 °C)



Leber unterstützen durch Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Bitterstoffe)

