

„Hormone - Kleine Botenstoffe
mit großer Wirkung auf unsere
Stimmung und Gefühle“

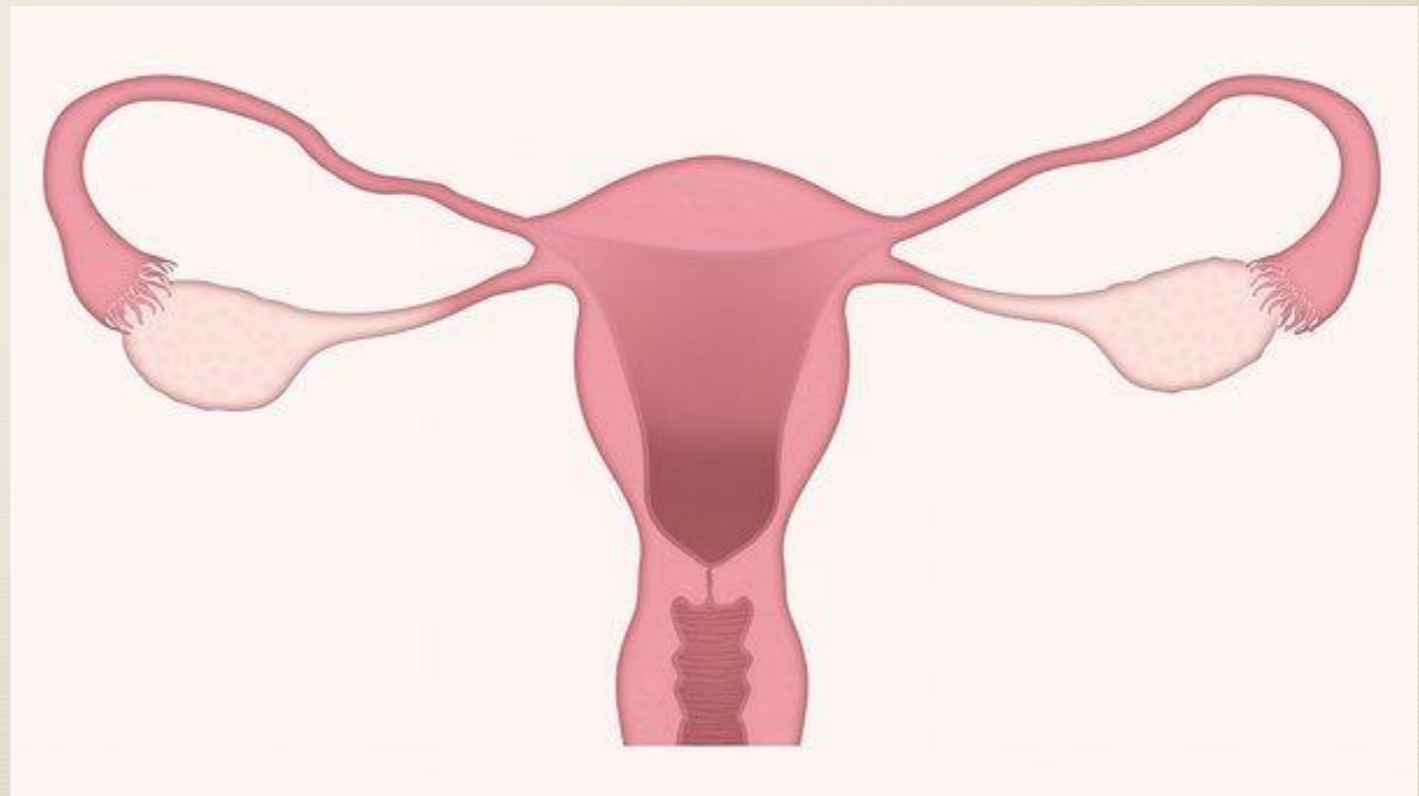
Mag. pharm. Yvonne Heckl



Foto Pixabay 20

Wichtige Hormone der Frau

- * Estrogene
- * Gestagene



Stimmungsschwankungen

- * Achterbahn der Gefühle
- * Ursachen von Stimmungsschwankungen
- * Pflanzliche Unterstützung aus der Apotheke
- * Wann muss ein Arzt/eine Ärztin konsultiert werden ?

Mögliche Ursachen von Stimmungsschwankungen

Pubertät, Schwangerschaft,
Stillzeit, Wechseljahre,
hormonelle Verhütungsmethoden

Mineralstoff-, Vitaminmangel
Migräne
Unterzucker
Sucht, Psychische
Erkrankungen...



Abklärung durch einen Arzt/ eine Ärztin!

Foto Pixabay



Positive Effekte auf die Stimmung durch einen gesunden Lebensstil



Pflanzliche Unterstützung bei Stimmungsschwankungen!



Johanniskraut - Sonnenpflanze

- * antidepressiv und
beruhigend
- * innere Unruhe,
Stimmungs labilität
- * Ängstlichkeit, Ein- und
Durchschlafstörungen

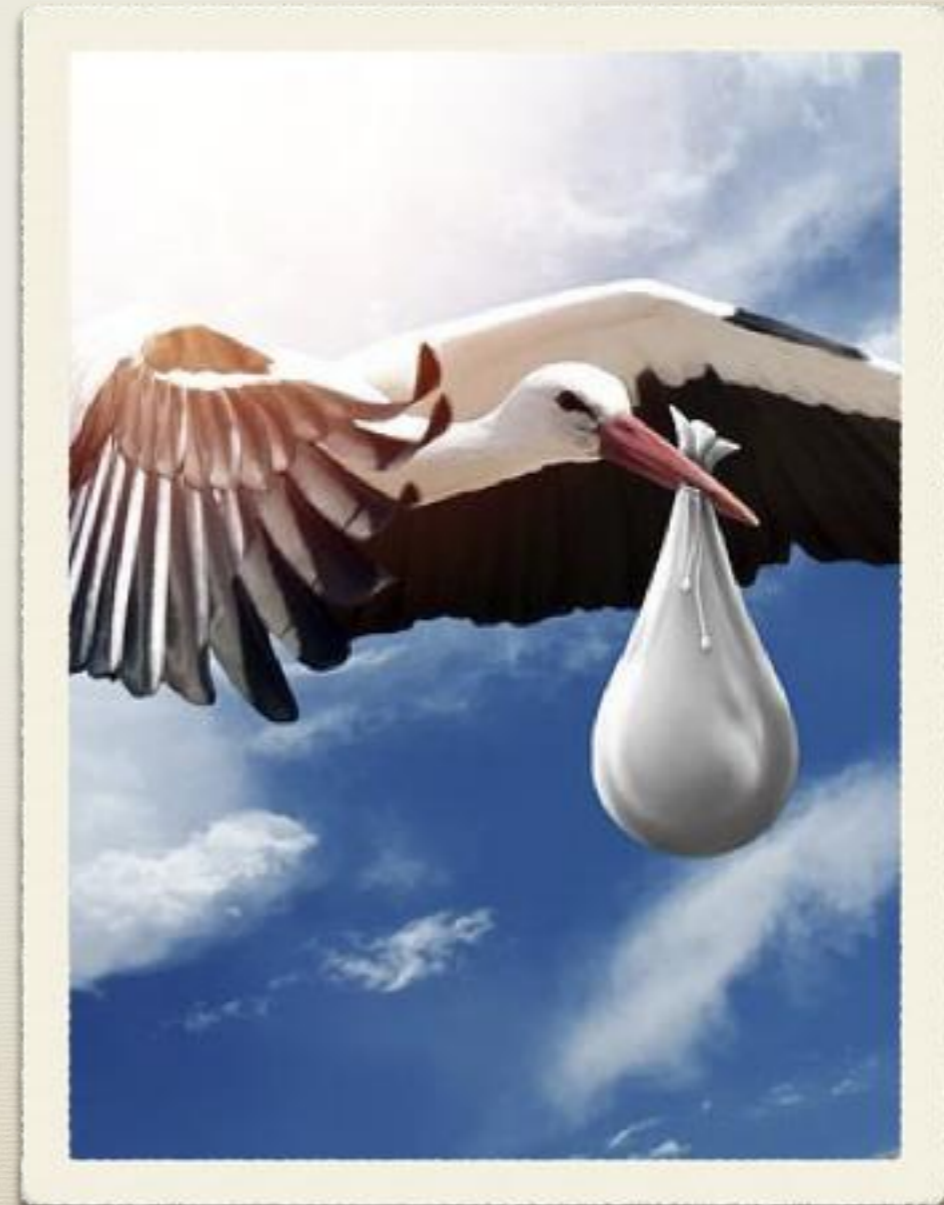


Nebenwirkungen von Johanniskraut

- * Photosensibilisierung
- * Wechselwirkungen mit Medikamenten
- * Kopfschmerzen, Schwindel...

Pflanzliche Unterstützung bei Zyklusbeschwerden

- * Pubertät
- * Zyklusbeschwerden
- * Kinderwunsch



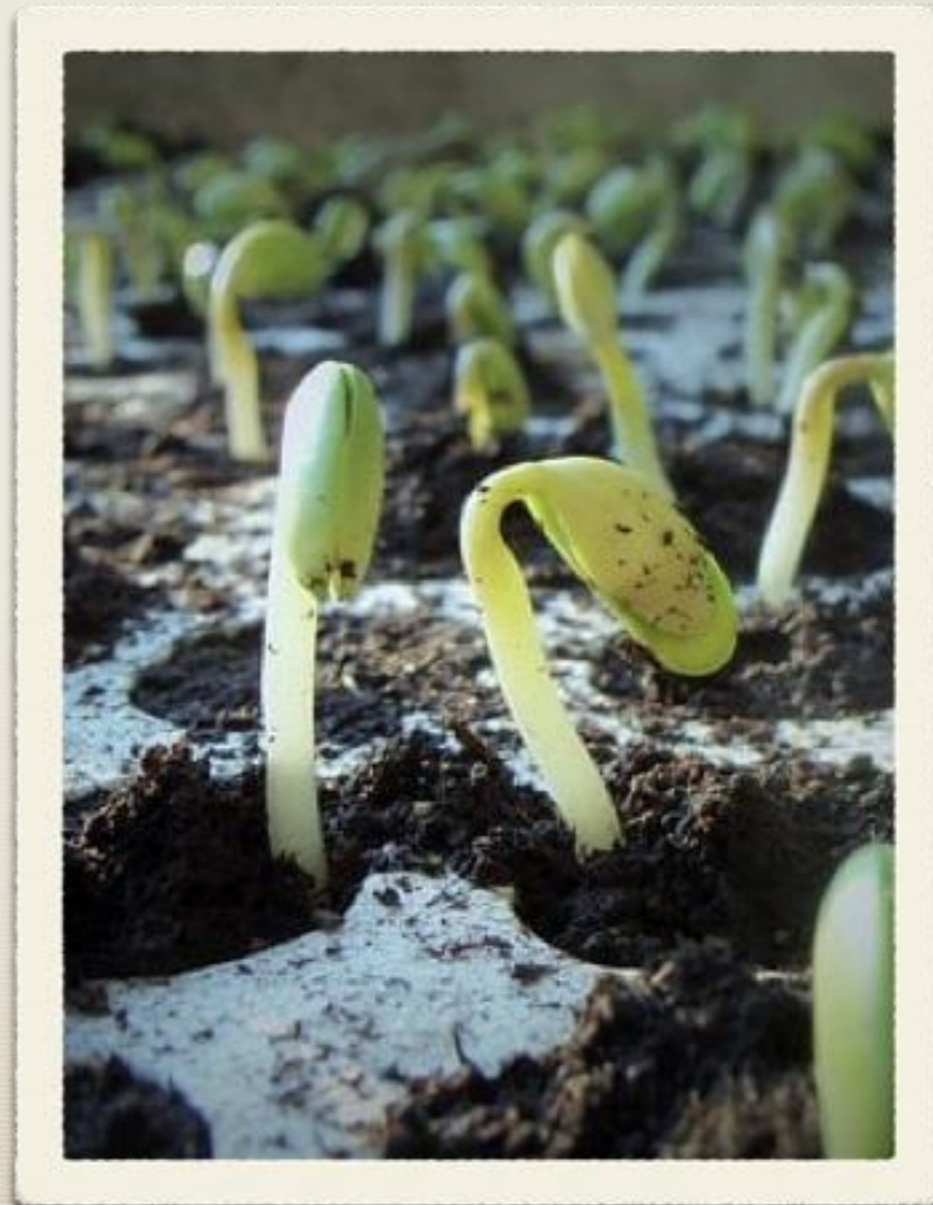
Mönchspfeffer

- * Prämenstruelles Syndrom
- * Menstruationsbeschwerden
- * Regelmäßige Einnahme durch 3 Monate



Pflanzliche Unterstützung bei Wechselbeschwerden

- * Rotklee
- * Soja
- * Traubensilberkerze

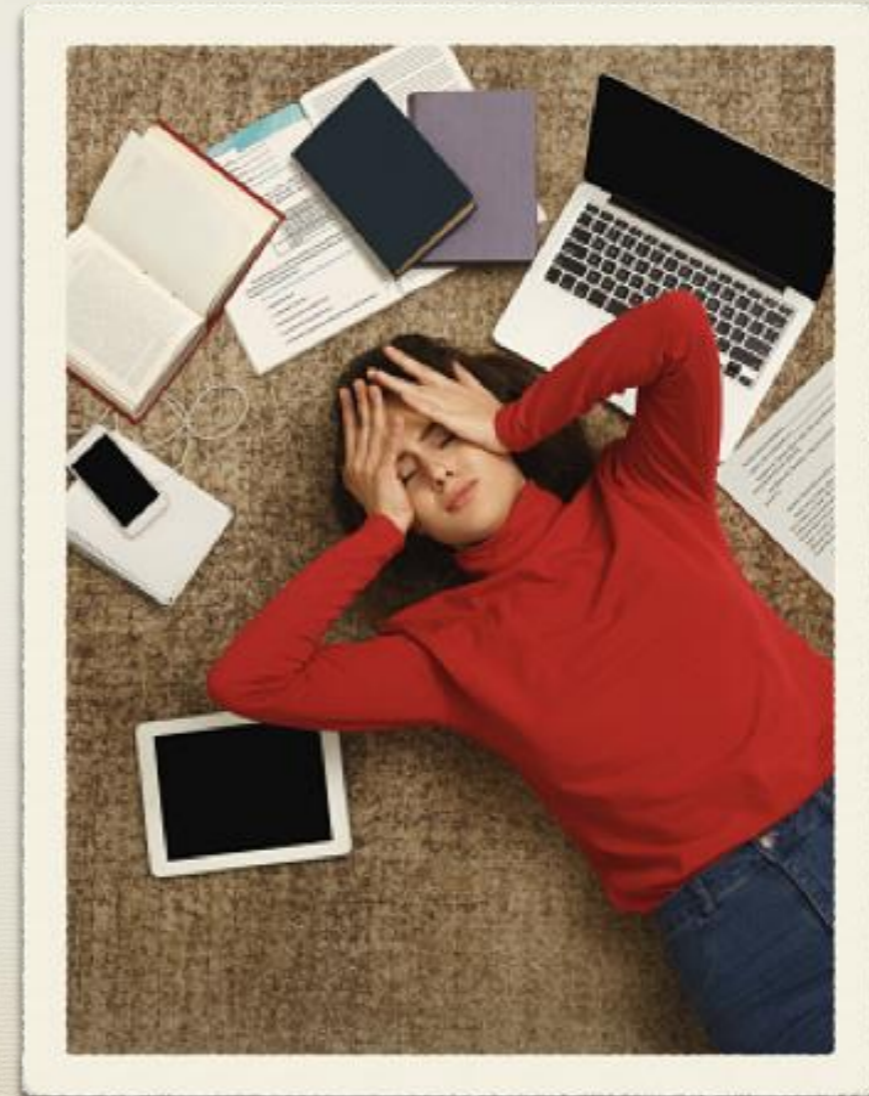


Pflanzliche Unterstützung bei Stress



Rosenwurz

- * Hilfe bei körperlichem und geistigem Stress
- * Überarbeitung
- * antidepressiv und angstlösend



Pflanzliche Unterstützung bei depressiven Verstimmungen



Griffonia/Afrikanische Schwarzbohne

- * positiver Effekt auf die Stimmungslage
- * Anpassung an Stresssituationen
- * Anreicherung des Glückshormons Serotonin
- * Einfluss auf den Schlaf-/Wachrhythmus



Pflanzliche Unterstützung bei Stress und Schlaflosigkeit



Aromatherapie: Baldrian, Melisse, Orange



Ätherische Öle für eine positive Stimmung

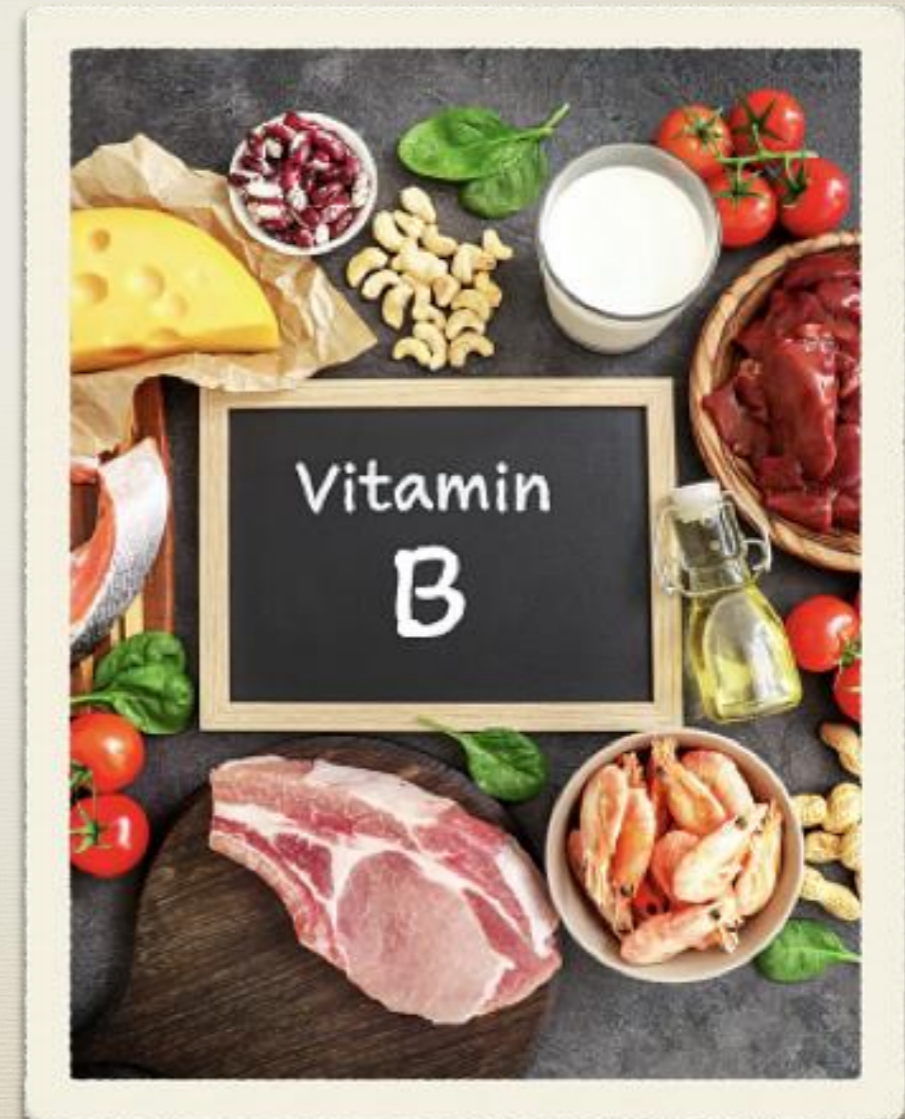
- * Zitrusdüfte
- * Jasmin, Rose
- * Neroli
- * Lavendel
- * Ylang-Ylang





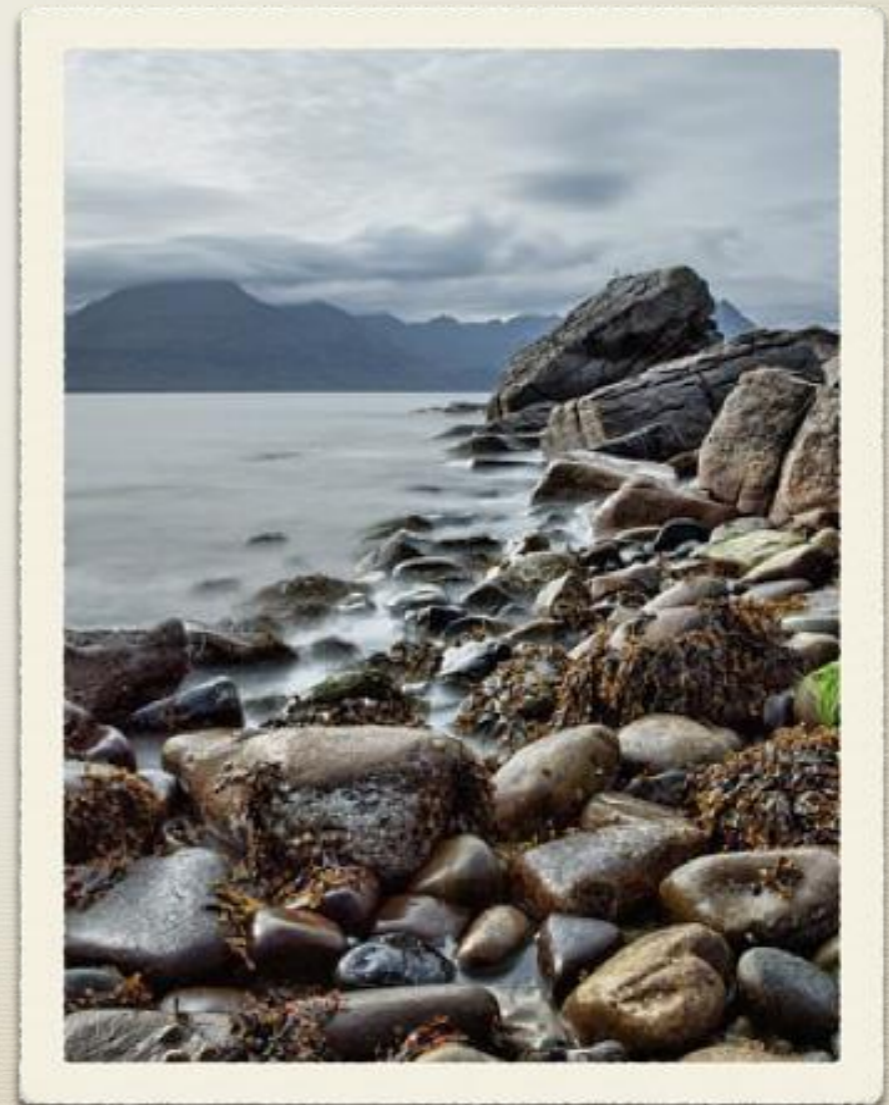
B - Vitamine

- * Wasserlösliche Vitamine
- * Nervenkrankheiten
- * Stress
- * Alkoholmissbrauch
- * Schwangerschaft
- * Diabetes



Omega 3 Fettsäuren

- * Zellbestandteile
- * Hormonvorstufen
- * Blutdruck, Herzfunktion
und Cholesterin



Magnesium

- * Herz
- * Muskeln
- * Nerven



Wann zum Arzt/zur Ärztin?

- * Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit
- * Apathie die länger als zwei Wochen andauert
- * Depressive Verstimmung
- * Körperliche Beschwerden, die keine organische Ursache haben



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Bilder von Pixabay