

Entspanntes Leben im Gleichgewicht der Hormone

Gesundheit - Lebensfreude - Energie

Coaching&Medizin auf Instagram Coaching&Medizin auf Instagram



Ich helfe Ihnen dabei, den Boden unter Ihren Füßen wiederzufinden - um mit viel Energie in den neuen Lebensabschnitt zu starten - besonders in den Wechseljahren - aber auch nach einer Krebserkrankung oder bei unerfülltem Kinderwunsch.



Auf Basis der klassischen Frauenheilkunde, Naturheilverfahren, Stoffwechseltherapie und der modernen Ernährungsmedizin verfüge ich über ein breites Wissen über die hormonellen Vorgänge im weiblichen Körper. Darüber hinaus habe ich über 20 Jahre Erfahrungen in der Anwendung bioidentischer Hormone. Als Präventologin und Coach gebe ich Ihnen Impulse und stelle Ihnen die richtigen Fragen, um Sie in Ihrem Prozess, selbst Ihre eigenen Antworten zu erarbeiten, zu unterstützen.

Hier finden Sie weitere Informationen über Angebote bei Ihrem speziellen Anliegen.

Ihre Birgit Bertram

Wechseljahre



Erschöpfung, Hitzewallungen und Schlafstörungen sind typische Symptome in den Wechseljahren. Jede zweite Frau leidet unter diesen unangenehmen Erscheinungen. Wir beraten Sie individuell über natürliche Behandlungsmöglichkeiten der ganzheitlichen Medizin wie z.B. der Mikronährstoff- und Ernährungstherapie, Akupunktur und Homöopathie.

Mehr erfahren Mehr erfahren

Kinderwunsch



Ich möchte Ihnen helfen, sich optimal auf Ihre Schwangerschaft vorzubereiten. Ihr Lebensstil, Ihre Ernährung, Ihre seelische und körperliche Gesundheit sowie das Zusammenspiel der Hormone sind maßgeblich für die gesunde, ungestörte Entwicklung Ihres Kindes verantwortlich. Zudem biete ich natürliche Kinderwunschbehandlung an und unterstütze IVF-/ICSI-Behandlungen.

Mehr erfahren Mehr erfahren

Krebsnachsorge



Meine Behandlung hat das Ziel, die Primärerfolge der schulmedizinischen Onkologie zu sichern.

Alternative Heilmittel helfen Nebenwirkungen nach einer Operation, Chemo- oder Strahlentherapie zu lindern und Ihre Lebensqualität zu verbessern. Als erfahrene Frauenärztin kann ich Sie auf dem Weg kompetent begleiten und unterstützen.

Mehr erfahren Mehr erfahren

Präventionsmedizin



Mehr erfahren Mehr erfahren

"Leben im Gleichgewicht der Hormone"



Wechseljahre - Leben im Gleichgewicht der Hormone

In zwölf Wochen zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und Energie.

Auf Grundlage Ihrer "Ist-Situation" erstellen wir eine ausführliche ganzheitliche Anamnese und Auswertung aller bisherigen Befunde und Laborwerte von Ärzten und Heilpraktikern. Ich helfe Ihnen, Ihre körperlichen Signale besser einzuordnen und die vorliegenden Befunde zu verstehen. Wir besprechen die Grundlagen der Hormone und Hormonsysteme und wie sie ineinandergreifen. Ich stelle Ihnen Ihre individuellen möglichen Therapiemöglichkeiten incl. Kräutertherapie, Mykotherapie, Homöopathie, Ernährungsmedizin, Akupunktur und bioidentischer Hormone vor. Ziel ist es, dass Sie selbst spüren und entscheiden können, welcher Weg für Sie der richtige ist.

Enthaltende Leistungen:

- Ganzheitliche Anamnese mit Auswertung aller Befunde und Laborwerte
- Persönliche 1:1 Beratung per Videosprechstunde 45 min
- Individueller schriftlicher Therapieplan mit Info-Materialien
- Live Webinare „Hormone verstehen“ und „Hormone beeinflussen“
- Persönliche 1:1 Verlaufs-Beratung per Videosprechstunde 20 min
- Schriftliche Abschlussempfehlung

"Suche nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht"

Hormone in Balance

Eine wichtige Voraussetzung für das Wohlbefinden ist ein ausgeglichener Hormonhaushalt. Bei Hormonmangel können bioidentische Hormone eine große Hilfe sein.

Natürliche Hormone kommen nicht nur bei der Behandlung von Wechseljahresbeschwerden zum Einsatz, sondern auch bei:

- Osteoporose
- prämenstruellen Syndrom (PMS)
- PCO Syndrom
- Endometriose
- Sexuellen Störungen
- Akne
- Kinderwunsch

Mithilfe von individuellen Rezepturen, aber oft auch standardisierten Präparaten aus der Apotheke, bieten sich diverse Therapiemöglichkeiten. Als Gynäkologin und Hormon- und Stoffwechselftherapeutin berate ich Sie verantwortungsbewusst.



"Wer sich falsch ernährt, dem nützt auch keine Medizin"



Ernährung als Heilmittel

„Naturgemäß“ kann nur eine Ernährungsweise sein, „die der Natur des Menschen gemäß ist“. Im Rahmen meiner Ausbildung zur Ernährungsmedizinerin habe ich gelernt, Ernährungsweisen zu analysieren, Störungen aufzudecken und Anleitungen zur individuellen Heilung zu entwickeln.

Dabei gibt es keine definierbare Ernährungsform, die allen Menschen zuträglich wäre, denn die Leistungen des Verdauungstraktes sind von Mensch zu Mensch verschieden. In der Beratung geht es darum, herauszufinden, welche Art der Ernährung für Sie persönlich am gesündesten ist. Dabei soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen.

Sinnvoll ist eine ernährungsmedizinische Beratung bei

- Magen-Darm-Beschwerden, Blähungen und Unverträglichkeiten
- Übergewicht und Untergewicht
- Störungen der Immunabwehr und Infektanfälligkeit
- Chronischen Scheideninfekten
- Unerfülltem Kinderwunsch
- Zyklusstörungen

Oft werden unsere Ernährungsberatungen von den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Wir

beraten Sie gerne.

"Vitalität durch einen gesunden Darm"

Viel mehr als Ernährungsberatung

Leichtes Leben, beruhigter Darm und Essen genießen

Auf Grundlage Ihrer "Ist-Situation" erstellen wir eine ausführliche Anamnese und Auswertung aller bisherigen Befunde und Laborwerte von Ärzten und Heilpraktikern. Ich helfe Ihnen, Ihre körperlichen Signale besser einzuordnen und die vorliegenden Befunde zu verstehen. Dabei gibt es keine definierbare Ernährungsform, die allen Menschen zuträglich wäre, denn die Leistungen des Verdauungstraktes sind von Mensch zu Mensch verschieden. In der Beratung geht es darum, herauszufinden, welche Art der Ernährung für Sie persönlich am gesündesten ist. Dabei soll auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Ich stelle Ihnen Ihre individuellen Therapiemöglichkeiten inkl. Ernährungsumstellung, Orthomolekulare Therapie und Kräutertherapie vor. Ziel ist es, Ihre Gesundheit bestmöglich mit Ihrer Ernährung zu unterstützen.

Enthaltende Leistungen:

- Ganzheitliche Anamnese mit Auswertung aller Befunde und Laborwerte
- Persönliche 1:1-Beratung mit Videosprechstunde 45 min
- Individueller schriftlicher Therapieplan mit Info-Materialien

Mögliche Zusatzleistungen: Zusätzliche 1:1-Beratung für 30 min inklusive schriftlichem Diätplan, Impedanzanalyse und 20-minütige Bewegungsschulung



"Gesundheit ist weniger ein Zustand als eine Haltung"



Die Präventionsmedizin beschäftigt sich mit der Erhaltung und Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit.

Dazu gehören Empfehlungen für einen gesunden Lebensstil sowie Maßnahmen zur Gesundheitsverbesserung bei bestehenden Erkrankungen. Wir unterstützen Sie individuell, z.B. mit unserem Anti-Aging Check oder unserer Gesundheitsberatung.

Fit durch Vitalstoffmedizin

Die Orthomolekulare Medizin (Vitalstoffmedizin) ist eine alternative Heilkunde zur Erhaltung guter Gesundheit und der Behandlung von Krankheiten durch die Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.

Die Orthomolekulare Medizin arbeitet mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren, Aminosäuren, Enzymen und sekundären Pflanzenstoffen.

Möglich sind Orthomolekulare Behandlungen z.B. bei

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Schwächezuständen

- Abgeschlagenheit
- Infektanfälligkeit
- Kinderwunsch
- im Zusammenhang mit Tumorerkrankungen.

Wir können anhand Ihrer Beschwerden und Laborwerten Mängel aufdecken und Ihnen Empfehlungen der Ernährungsergänzung geben.