

Wechseljahre - Zeit des Wandels



Globuli-Arzneien bearbeiten nicht nur Hitzewallungen sondern auch Lebensthemen.

BARBARA STELZER

Widerstand ist zwecklos, er verschlingt nur kostbare Energien. Je eher wir unabwendbare Veränderungen bejahen, umso leichter erschließen sich die förderlichen Kräfte, die in jedem Wandel liegen. Das gilt insbesondere auch für die Wechseljahre.

In der homöopathischen Praxis kristallisiert sich etwas Zentrales heraus, das Frauen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr bewegt: Es ist das Bedürfnis, mehr zu sich selbst

zu finden und – oft erstmals im Leben – besser für sich selbst zu sorgen. Jede Form von Entspannung, aber auch sportliche Aktivitäten wie Walken, Joggen, Radfahren haben eine nachweislich positive Wirkung auf Stimmung und Hormonsystem. Genussvolles und vitalstoffreiches Essen trägt ebenfalls dazu bei, gut durch die Wechseljahre zu kommen. Besonders mit einem täglichen Anteil von 3 El kaltgepresstem Leinöl, Weizenkeimöl oder Distelöl lässt sich der strapazierte Hormonhaushalt wirkungsvoll nähren.

In der Homöopathie wird jede Frau sehr individuell behandelt. Lachesis, eines der bekanntesten Mittel gegen Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen, wirkt dann sehr tiefgrei-

fend, wenn sich auch folgende Themen zeigen: das Gefühl von Enge und Stau im ganzen Körper, Eifersucht sowie Verzweiflung angesichts des Alterwerdens.

Eine Arznei wie Sepia hingegen kann sehr gut helfen, wenn sich eine Frau – etwa durch jahrelange Doppelbelastung Beruf und Familie – sehr ausgelaugt und lustlos fühlt.

Gehen starke Hitzewallungen mit dem beängstigenden Gefühl einher, das Leben könne in einem inneren und äußeren Chaos versinken, trägt Sulfur oft dazu bei, dass Frau in der Zeit des Wandels wieder Halt und Boden unter den Füßen findet.

Die Autorin ist Homöopathin im benachbarten Bayern.