

Wechseljahre

Die Symptome sind vielfältig – manche Frauen leiden sehr darunter, andere wiederum spüren kaum etwas. Schüssler-Salze erleichtern die **Beschwerden** und können sie gänzlich zum Abklingen bringen.



© olezso / fotolia.com

Um die Mitte des vierten Lebensjahrzehnts herum treten bei Frauen mit Versiegen der Monatsblutung die Wechseljahre, das Klimakterium, auf. Zu den Beschwerden zählen Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Depressionen, Herzjagen und Schwindel. Häufig kündigt die unregelmäßige Menstruation, heftige oder schwache sowie auch Zwischen- und Schmierblutungen das Stadium der Wechseljahre an. Aus hormoneller Sicht hängen die Beschwerden mit einem Missverhältnis zwischen dem Estradiol und Progesteron zusammen. Das wusste man alles noch nicht zu Dr. Schüss-

lers Zeiten, lediglich, dass der „Wechsel“ verschiedene Beschwerden auslöst. Schüssler schien das aber nicht so sehr interessiert zu haben, weshalb er uns dazu auch keine Hinweise hinterlassen hat.

Das Wechseljahre-Schema

Schon vor gut 20 Jahren habe ich mit meinem Schema bei klimakterischen Beschwerden gute Erfolge erzielt. Bei den meisten Frauen ließen sich die Beschwerden drastisch reduzieren, bei anderen wurden sie erträglicher. Deshalb möchte ich Ihnen für Ihre Arbeit in der Apotheke dieses Schema besonders ans Herz legen. Ihre Kundinnen werden es Ihnen sicherlich danken.

Vier Salze sind wichtig Morgens vor dem Frühstück lassen Sie die Nr. 5, Kalium phosphoricum D6, vormittags die Nr. 10, Natrium sulfuricum D6, nachmittags die Nr. 12, Calcium sulfuricum D6 – und vor dem Schlafengehen die Nr. 11, Silicea D6 oder D12 (ich tendiere inzwischen mehr zur niedrigeren Potenz), einnehmen. Für den Erfolg ist auch hier eine höhere Dosierung besonders wichtig. Lassen Sie von jedem Salz einmal täglich fünf bis zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken (analog der „Heißen Sieben“).

Zusätzlich Ferrum phosphoricum

Sollten die Hitzewallungen überwiegen, habe ich gute Erfahrungen mit der Nr. 3, Ferrum phosphoricum D12, gesammelt. Ich empfehle Ihnen, Ihren Kundinnen den Tipp zu geben, auf den Tag verteilt acht bis zehn Tabletten im Mund zergehen zu lassen. Stehen die Schweißausbrüche im Vordergrund, genügt es oft, die Nr. 11, Silicea D6/D12, alleine einzunehmen. Hier sollten Sie auf den Tag verteilt sechs bis acht Tabletten empfehlen. Bei hartnäckiger Hyperhidrosis rate ich gerne zum Ergänzungsmittel Nr. 20, Kalium Aluminium sulfuricum D6. Es genügen drei bis vier Tabletten tagsüber (in etwa regelmäßigen Abständen).

Zur Stärkung der Psyche

Kalium phosphoricum D6, die Nr. 5 unter den Schüssler-Salzen, setze ich dann alleine und etwas höher dosiert ein, wenn Depressionen besonders zu schaffen machen. Lassen Sie dreimal täglich die „Heiße Fünf“ (fünf bis zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und schluckweise trinken) einnehmen.

Bach-Blüten

In meiner Praxis habe ich gute Erfahrungen mit der Kombination von Schüssler-Salzen und Bach-Blüten gesammelt. Eine Blüte, die häufig hilft und den betroffenen Frauen gut tut, ist die Essenz Nr. 33 Walnuss (bei verändernden Ereignissen im Leben). Ich empfehle die Dosierung dreimal zwei Tropfen auf die Zunge geben – oder zwei bis vier Tropfen in einem Glas Wasser aufzulösen und dieses im Laufe des Tages zu trinken. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*

MEIN TIPP

Sollten die Beschwerden nach Einnahme der Schüssler-Salze nicht gänzlich abklingen, hat sich die zusätzliche Gabe eines Präparates aus Wilder Yamswurzel (es sind sehr viele verschiedene Präparate auf dem Markt) bewährt. Das in der Yamswurzel enthaltene Diosgenin kann im Körper bei einwandfreier Leberfunktion zu Progesteron umgebaut werden und hilft zusätzlich, die Beschwerden gänzlich zu kurieren.