

Sanfte Hilfe

Wenn uns Hormone beeinflussen, sind vielfältige Reaktionen möglich. Im Klimakterium sind sie nicht angenehm, doch man kann dem **Wechselspiel** von Heiß zu Kalt ein Schnippchen zu schlagen.



© Jon Heigason / 123rf.com

Die Wechseljahre beginnen meist in der Mitte des vierten Lebensjahrzehnts. Die körperlichen Beschwerden reichen von Schweißausbrüchen und Hitzewallungen bis zu Depressionen, Herzjagen, Schwindel und Zwischenblutungen. Und noch etwas macht betroffenen Frauen zu schaffen: Durch die rückläufige Estrogenproduktion verringert sich das Wasserbindungsvermögen der Haut – die Folge sind Falten. Doch keine Angst, es müssen nicht alle

Beschwerden auftreten und es gibt immer Möglichkeiten, helfend einzugreifen, je nachdem, wie das hormonelle Ungleichgewicht aussieht. Häufig haben wir es mit einem Progesteronproblem zu tun und nicht selten hakt es auch am Estradiol

Für alle Fälle Bewährt hat sich in meiner Praxis das vor Jahren entwickelte Wechseljahreschema. Es hat schon vielen Frauen auf der körperlichen und seelischen Seite das Klimakterium erleichtert. Die folgenden Schüssler Salze wer-

den analog der „Heißen Sieben“ ein Mal am Tag eingenommen. Morgens vor dem Frühstück beginnt man mit der Nr. 5 Kalium phosphoricum D6; vor-

MEIN TIPP

Weitere Informationen zu dieser Thematik können Sie in meinem neu erschienenen Buch „Natürliche Hormontherapie“ aus dem Gräfe und Unzer Verlag entnehmen – siehe Seite 130.

mittags, so gegen zehn bis elf Uhr, folgt die Nr. 10 Natrium sulfuricum D6; am Nachmittag die Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 und vor dem Schlafengehen die Nr. 11 Silicea D6.

Von jedem Salz werden je nach Heftigkeit der Beschwerden fünf bis zehn Tabletten in heißem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken. Die Kur sollte in jedem Fall acht bis zwölf Wochen durchgeführt werden. Bessern sich die Beschwerden, genügen je Salz zwei bis drei Tabletten, die man im Mund zergehen lässt.

Geringe Beschwerden Hier genügen die nachfolgenden Salze, die gezielt eingesetzt werden: Bei Hitzewallungen die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (drei Mal zwei Tabletten auf den Tag verteilt) oder bei der unangenehmen Hyperhidrosis (übermäßige Schweißbildung) die Nr. 11 Silicea D6 (Dosis wie bei Nr. 3). Steht die psychische Erschöpfung oder Depression im Vordergrund, hilft schnell die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ – auch mehrmals täglich. Möchten Sie generell auf den Hormonhaushalt regulierend einwirken, empfehle ich die Nr. 21 Zincum chloratum. ■

*Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor*

Plötzliche Retax-Attacke? kohlpharma hat das Gegenmittel.



EXPOPHARM

AUSSTELLER
SEMINARE

Halle 16,
Stand: B03

Anmeldung unter 0800 / 920 930 0

Ihr Importgeschäft – mit kohlpharma so einfach wie möglich

Fehlende Übersicht? Sinkende Rendite? Angst vor Retaxierung?
Wir wissen, welchen Herausforderungen Sie sich täglich stellen müssen.

Deshalb helfen wir Ihnen – mit persönlicher Betreuung und einem großen Sortiment:
über 2.000 Handelsformen sind grundsätzlich wirtschaftlich und damit ohne
Retaxierungsrisiko.

Sie möchten von unserem Angebot profitieren?
Rufen Sie uns an: 0800 / 920 930 0

kohlpharma

Import. Antwort. kohlpharma.