

Impulse für Frauen in den Wechseljahren:

Führe ein Tagebuch, in dem du nicht nur deine Gefühlszustände, sondern auch körperliche Symptome dokumentierst. Dadurch kann es leichter sein wiederkehrende Zyklen zu erkennen und rechtzeitig gegenzusteuern.

Die „weisen Frauen“ alter Zeit kannten viele Kräuter und Rezepte, die heute noch typische Wechseljahresbeschwerden lindern können z.B. Tees wie Frauenmantel oder Scharfgarbe Tee. Sowie aus der Pflanzenheilkunde zu Beginn der Wechseljahre Mönchspfeffer (Agnus castus) oder Wanzenkraut (Cimicifuga racemosa) Weiterhin eine spezielle Kombination von Schüssler Salzen für die Wechseljahre:

**SCHÜSSLERSALZE- KUR WECHSELJAHRE** Man nehme täglich die Nr.: 5, 10, 12, 11 jeweils 5 Tabletten in heißem Wasser gelöst. Nr.5 - vor dem Frühstück Nr.10 - vor dem Mittagessen Nr.12 - am Nachmittag Nr.11 - vor dem Schlafengehen Die Einnahme sollte im Abstand von mindestens 20 Minuten zu den Mahlzeiten erfolgen. Die Kur kann 3-12 Wochen durchgeführt werden.

Nehme dir Zeit für dich selbst sooft du kannst. Gerade jetzt geht es nicht mehr darum zu „funktionieren“ oder dir und anderen etwas zu beweisen Es ist hilfreich die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und diesen nachzugehen. Vielleicht ist jetzt die Zeit wieder kreativ zu sein, einen Malkurs zu belegen , an einem Yoga Kurs teilzunehmen oder Sport zu machen. Finde heraus was dir gut tut, gönne dir eine Wohl fühl - Massage, eine gut duftende Körperlotion usw.

Text: Ich bin offen für Veränderung und bereit für den Wechsel. Ich habe den Sinn für meine zweite Lebenshälfte gefunden, meiner Intuition Raum gegeben und ihr vertraut. Ich habe eine Vision, die ich jetzt umsetze. Ich befasse mich mit spirituellen Themen, um mich und meine Rolle in dieser Welt besser zu verstehen. Ich schlafe gut, kann Hitzigkeit loslassen und in menschliche Wärme wandeln. Ich bin gut drauf und voller Energie. Ich bin eine kraftvolle Frau. Ich sehe gut aus und stehe zu meinem Äußeren auch in der Phase des Alterns. Ich lebe meine Sexualität. Es geht mir gut. Vielen Dank.

Anmerkung: Ich weiß nicht , wer der Verfasser des Textes ist. Freue mich über Anhaltspunkte diesbezüglich.