



Thieme

Schüßler-Salze für Frauen in den Wechseljahren
Karoline Dichtl

Schüßler-Salze für die Wechseljahre

Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahresbeschwerden, wie
Schweißausbrüche, Hitzewallungen und vielem mehr

Karoline Dichtl

- Ausbildung als Krankenschwester mit langjähriger Berufserfahrung und Fachfortbildung Intensivmedizin und Anästhesie
- Heilpraktikerin seit 1994, in eigener Praxis seit 2001 mit dem Schwerpunkt Schüßler-Salze, Homöopathie und chinesische Medizin (Akupunktur, Qigong, Ernährungsberatung, 5-Elemente-Lehre)
- Buchautorin: „Schüßlersalze und Homöopathie erfolgreich kombinieren“ (TRIAS Verlag, 2012) „Das Kältephänomen – das Geheimnis wärmender Ernährung“ (BoD, 2014) „Wechseljahre – Hochsommer des Lebens“ (BoD, 2016)

Kommunikationsregeln

- Schenken Sie dem Web-Seminar Ihre volle Aufmerksamkeit.
- Schreiben Sie im Chat möglichst kurze Sätze.
- Tauschen Sie sich im Chat nicht zu anderen Themen aus.
- Stellen Sie Fragen erst am Ende des Web-Seminars in der dafür vorgesehenen Fragerunde.

Agenda

- Schwierigkeiten der naturheilkundlichen Behandlung in den Wechseljahren
- Psychologische Aspekte der Wechseljahre
- Anwendung der Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahrsymptomen
- Ernährungstipps der TCM bei Hitzewallungen und Gewichtsproblemen
- Zusammenfassung
- Fragen

Schwierigkeiten der naturheilkundlichen Behandlung in den Wechseljahren

- Manche Frauen wenden sich erst in der „Not“ der Wechseljahrbeschwerden der Naturheilkunde zu.
- Es werden dann schnelle Erfolge erwartet, die nicht sehr wahrscheinlich sind.
- Es besteht bei Frauen eine unterschiedliche Toleranz bezüglich der Wechseljahre.
- Frauen, die ihr Leben lang die Pille eingenommen haben, neigen eher zum Einsatz von Hormonpräparaten.

Schwierigkeiten der naturheilkundlichen Behandlung in den Wechseljahren

- Sofern Hormonpräparate eingenommen werden, ist die naturheilkundliche Behandlung schwierig.
- Manche Frauen kommen erst in die Praxis, wenn die Hormonbehandlung wegen eines Brustkrebsrisikos oder –verdachts aufgegeben werden musste.
- Hormonpräparate führen oft zu einer Verschiebung der Symptomatik auf einen späteren Zeitpunkt im Leben.
- Die Erwartungen an die Schüßler-Therapie sind in diesen Fällen sehr hoch.

Psychologische Aspekte der Wechseljahre

- Frauen, die bisher im Privatleben oder im Beruf „immer funktioniert“ haben, tun sich schwer damit, wenn der Körper nicht wie gewohnt funktioniert.
- Gerade Schweißausbrüche, die sichtbar sind, werden oft als beschämend empfunden.
- Diese Frauen haben wenig Erfahrung in der „Innenschau“ und der Reflexion ihres Selbst. Sie wollen oft einfach nur eine schnelle Lösung ihrer Probleme.
- Wechseljahre sind aber eine Zeit der Introspektion und Neuausrichtung, vor allem, wenn Unzufriedenheit ein Thema ist.

Psychologische Aspekte der Wechseljahre

- In der Regel sind die Kinder aus dem Haus, wenn die Wechseljahre beginnen.
- Bei älteren Müttern fallen die Wechseljahre oft mit der Pubertät des Kindes zusammen. Dann wird es emotional besonders turbulent.
- Bei kinderlosen Frauen tritt häufig eine Trauer darüber auf, nicht Mutter geworden zu sein.
- Emotionen verstärken die körperlichen Symptome, vor allem wenn die Frau geneigt ist, sie zu verdrängen.
- Wechseljahresbeschwerden können Ausdruck einer Partner-problematik sein.

Anwendung der Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahrsymptomen

- Schweißausbrüche

Nr. 8 Natrium chloratum D6

Dosierung: 1-2 mal täglich als „Heiße 8“ für 6 – 8 Wochen oder dauerhaft

→ Schüßlersalz Nr. 8 ist das wichtigste Schüßler-Salz für die Wechseljahre!

→ bei extrem starken Schweißausbrüchen, die erschöpfen:
zusätzlich Acidum phosphoricum D12, 3x tgl. 5 Globuli

Anwendung der Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahrsymptomen

- Gewichtszunahme und Heißhunger

Nr. 9 Natrium phosphoricum D6

Dosierung: 1x tgl. am Abend nach dem Abendessen als „Heiße 9“ für 6 – 12 Wochen anwenden

Nr. 10 Natrium sulfuricum D6

Dosierung: 1x tgl. morgens nüchtern als „Heiße 10“ für 6-12 Wochen anwenden.

➔ Es ist wichtig, dass die Frau anerkennt, dass sie einen veränderten Stoffwechsel hat und nur in den seltensten Fällen ihre „Mädchen-Figur“ wiederbekommt.

Anwendung der Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahrsymptomen

- Erschöpfung

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 für schlanke Frauen

Dosierung: 3x tgl. 2 Tbl für 6 – 8 Wochen oder länger anwenden

→ Es ist auch eine gute Prophylaxe gegen Osteoporose

Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 für bei molligen oder übergewichtige Frauen

Dosierung: 2x tgl. 2 Tbl. 4 Wochen anwenden

Anwendung der Schüßler-Salze bei typischen Wechseljahrsymptomen

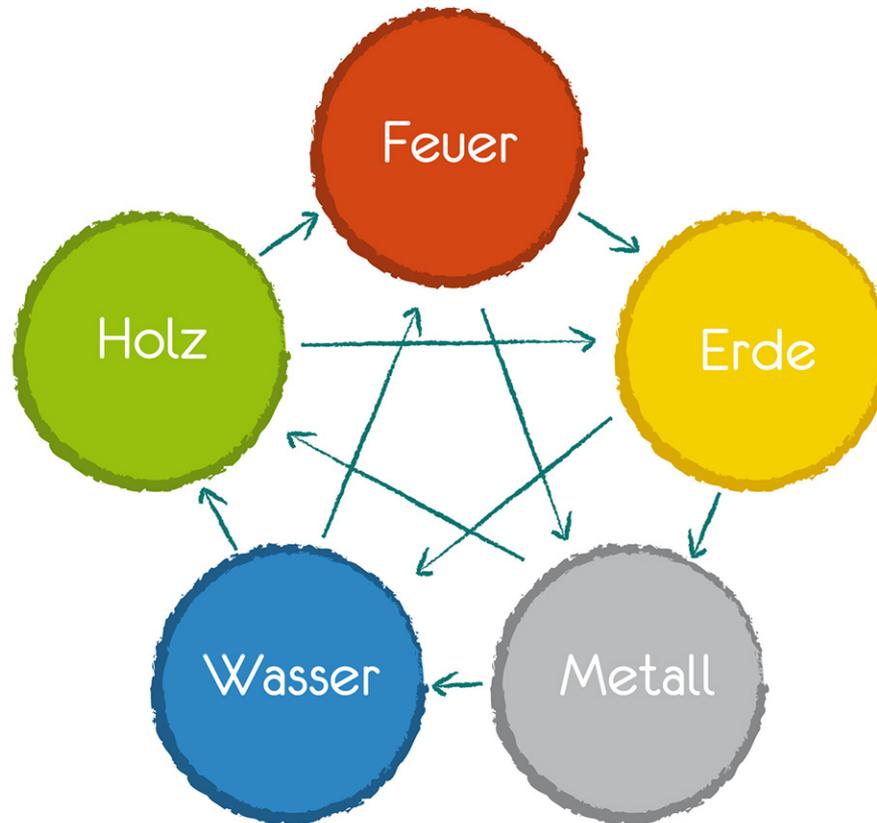
- Einschlafstörungen

Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

Dosierung: als „Heiße 7“ am Abend 6 Wochen lang anwenden

- Durchschlafstörungen und frühes Erwachen:
=> hier braucht es homöopathische Mittel

Ernährungstipps aus der TCM bei Hitzewallungen und Gewichtsproblemen



Ernährungstipps aus der TCM bei Hitzewallungen und Gewichtsproblemen

- Die traditionell chinesische Medizin (TCM) unterscheidet Lebensmittel nach ihrer thermischen Qualität in kalt – kühlend – neutral – warm – heiß.
- Eine kühlende Ernährung verstärkt Hitzewallungen.
- Eine wärmende Ernährung lindert Hitzewallungen.

Ernährungstipps aus der TCM bei Hitzewallungen und Gewichtsproblemen

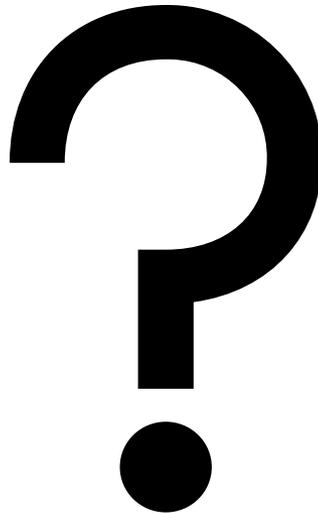
- Kühlend sind u.a. Joghurt, Südfrüchte, Rohkost, Salat, Fisch und Milchprodukte ebenso wie kohlenensäurehaltiges Mineralwasser.
- Wärmend sind Lebensmittel, die gegart, gedünstet, gebraten oder gebacken wurden. Es gibt auch wärmende Gewürze.
- Beispiele für wärmende Ernährung sind Porridge, Suppen, Eintöpfe.

Zusammenfassung

- Sie kennen die Besonderheiten der Behandlung von Frauen in den Wechseljahren.
- Sie wissen, dass eine Frau, die erst in den Wechseljahren mit der Naturheilkunde beginnt, mehr Unterstützung braucht.
- Sie wissen, dass emotionale Aspekte bei der Behandlung wichtig sind.
- Sie kennen nun die Schüßler-Salze, die bei **Wechseljahressymptomen** wichtig sind
- Sie haben die Grundzüge der Ernährung in der TCM kennengelernt.

Fragen

- Haben Sie Fragen zum Web-Seminar?
- Haben Sie Fragen zu den Inhalten des E-Learning-Kurses allgemein?



Hinweis

Mehr über die Anwendung der Schüßler-Salze in den Wechseljahren können Sie im
E-Learning-Kurs
„Grundlagen der Biochemie nach Dr. Schüßler“
lernen.

<https://www.heilpraktikerkurse.de/online-kurs/biochemie-schuessler>

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit und einen
schönen Abend!**