

Wechseljahre: eine persönliche Entscheidung zur Bewußtseinsweiterung

Frage: Lehrerin, 52 Jahre alt; ich kann aufgrund zunehmender Hitzewallungen keinen Pullover mehr tragen, weil ich plötzlich in der Klasse beim Unterricht so überfallsartige Hitzeschübe bekomme, dass ich alle Fenster aufreißen müsste. Nachts schwitze ich so stark, dass ich das Leintuch wechseln muss. Plötzlich beginnt mein Herz zu stolpern und klopft bis in den beängstigend enger werdenden Hals. Ich schwanke zwischen dem peinlichen Gefühl des Ausgeliefertseins- der Sorge, den Wechsel in die nächste Lebensphase nicht hinzubekommen- und der positiv besetzten Idee, dass es sich um hilfreiche Energieschübe in eine neue Lebensphase hinein handeln könnte. Ich habe davon gelesen, dass diese „Hitzen“ eine Art Feuerprobe auf dem Weg in die zweite Lebenshälfte und kein Fluch sein sollten. Ich schwanke zwischen dem Versuch, diese Symptome anzunehmen, sie mit einem passenden Lebensstil zu kontrollieren und der Möglichkeit, eine vorübergehende Behandlung auszuprobieren.

Antwort: Als erstes ist festzuhalten, daß es sich bei den Wechseljahren üblicherweise um einen vollkommen natürlichen Vorgang und nicht um eine Krankheit handelt, die unbedingt therapiert werden muss. Damit der Körper weiterhin Hormone in angemessenen Mengen produziert, um im Gleichgewicht zu bleiben, muss er in der Zeit der Wechseljahre optimal gesund sein: körperlich, seelisch/emotional, spirituell und was die Lebensumstände angeht. Da die Wechseljahre in der Mitte unseres Lebens stattfinden, ist dies ein sehr guter Zeitpunkt, Bilanz zu ziehen und sicherzustellen, dass wir alles tun, was uns möglich ist, um unsere individuelle Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Hitze ist sehr oft Ausdruck eines ständig schneller werdenden Lebensrhythmus. Herzklopfen hat oft mit ungelösten Herzensanliegen zu tun. ¾ aller Menschen leiden deshalb in den Wechseljahren unter „klimakterischen“ Beschwerden, die so unangenehm sind, dass es zusätzlicher Hilfe von aussen bedarf, sei es durch Hormonersatztherapie, Ernährungsumstellung, vernünftige Bewegung oder alternative Therapien.

Zusätzliche Hilfe von aussen anzunehmen, sollte nicht mit dem Einverständnis und dem Gefühl verwechselt werden, persönlich versagt zu haben. Vielmehr handelt es sich um einen Weckruf und eine Gelegenheit, notwendige Veränderungen in die Wege zu leiten. Jede(r) hat selbst großartige Möglichkeiten in der Hand. In Ihrer Situation könnte es sein, dass ein Hauch bioidentischer Hormone vorübergehend gut tun könnte, um geordnet und vorbereitet in die nächste Lebensphase zu wechseln.

Die Betrachtung der verschiedenen Energieformen und der mentalen und psychischen Muster aufgrund des Chakrenmodells (=Energistockwerke) kann sehr helfen, die Themen im Wechsel der Lebensphasen besser zu begreifen und zu verstehen und dadurch zu lösen:

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

| Chakra Energiezentrum Organbezug | Dazugehörige mental- psychische Aspekte | Erfolgreiche Therapiemaßnahmen |
|---|--|--|
| 7 alle Organsysteme können übergeordnet betroffen sein (Aura) | Suche nach Sinn des Lebens; Verbindung zum Göttlichen; Verstehen: ich kann mein Leben beeinflussen und gleichzeitig darauf vertrauen, dass alles so geschieht, wie es sein muss | Therapie der Hypophyse Ohr-/Schädelakupunktur Psychotherapie (Trance, Hypnose) Meditation, Gebet Heilpflanzen, Homöopathie |
| 6 Sinnesorgane (Gehirn, Augen, Ohren, Nase, Zirbeldrüse) | Eindeutige Wahrnehmung: klare Vorstellung vom Leben; Gedanken: rational/irrational, linear/chaotisch, starr/flexibel; Moral: konservativ/liberal, gemeinsame Regeln und Ausnahmen von diesen achten; Unterdrückung eigener Ideen/Hemmungslosigkeit | Übung in Ausdauer und Geduld Schlaftraining, Schlafhygiene; Entspannungsübungen; Atemübungen; Abreagieren von versteckten Aggressionen; Wasseranwendungen und Ordnungstherapie nach Kneipp |
| 5 Schilddrüse, Speiseröhre, Nackenwirbel, Hals, Mund, Zähne und Gaumen | Sich Ausdrücken Sprechen/Zuhören; Vorwärts kommen/abwarten können; Zeitnot/genug Zeit haben | Schilddrüsenbehandlung; Infektbehandlung; Störherdsanierung: Zähne, Nasennebenhöhlen, Mandeln; Narbenentstörung; Osteopathie: Blockadefreisetzung |
| 4 Herz-Lunge, Blutgefäße, Schultern, Brustkorb, Zwerchfell, Mageneingang | Leidenschaft und Mitgefühl Fähigkeit zum emotionalen Ausdruck: Groll, Feindseligkeit, Freude, Liebe, Vergebung zum Ausdruck zu bringen und blockiertes zu lösen | Blutdruckbehandlung; Entspannende Massagen; Gespräche; Verzeihen; Körperliche Bewegung |
| 3 Bauchregion, Darm, Leber, Galle, Magen, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Nebennieren, Milz, Mittlere Wirbelsäule | Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstachtung Umgang mit Minderwertigkeit Suchtverhalten Verantwortungsbeußtsein Gewinnen/Verlieren Grenzen setzen | Säure- Basenregulierung; Darmsanierung; Nebennierenhormone; Verbesserung der Verdauung; Behandlung von Allergien; Darmdurchlässigkeit behandeln (Leaky Gut) |
| 2 Gebärmutter, Eierstöcke, Scheide, Prostata, Hoden, Dickdarm/Blinddarm, Unterleib, Harnblase | Schuldgefühl/Schuldzuweisung Kontrolliertes Verhältnis zu gesunden Beziehungen, Geld, Sexualität Macht/Ohnmacht Fähigkeit zur konstruktiven Zusammenarbeit | Hormontherapie Künstlerische Kreativität; Behandlung von chronischem Reizdarm/Reizblase, Verstopfung/Durchfall; Sexualtherapie; Bioresonanz |
| 1 Physische Stützen des Körpers: Bewegungsapparat, Bindegewebe, Gelenke, Muskeln | Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit in der Welt, Vertrauen, Zugehörigkeitsgefühl, Angst/Mut, Abhängigkeit/Unabhängigkeit | Mitochondrienbehandlung Chronische Müdigkeit Autoimmunerkrankungen Entgiftung/Ausscheidung Hautbehandlung |

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.