

## Allgemeines

Der menopausale Übergang ändert den Körper grundlegend, ähnlich einer zweiten Pubertät: Zellkommunikation, Organfunktion, Stoffwechsel im Knochen, Nervensystem, Herz-Kreislauf, alles wird anders. Diese Änderungsprozesse sind energiekonsumierend. Für etwa fünf Jahre ist die körperliche Verwandlung, ähnlich einer Metamorphose, auf einen stabilen Kokon, eine stabile externe Situation und viel Ruhe und Ungestörtheit im Innern angewiesen. Auf Störungen wird meist heftig reagiert.

Die Hauptauseinandersetzung dreht sich typischerweise um das Thema: «was will ich und was will ich nicht». Nach diesen manchmal heftigen Jahren kommt eine wunderbare Zeit der Klarheit, Direktheit und Durchsetzungsfähigkeit.

## Basishilfe Berührung

Nach allen heftigen Auseinandersetzungen, ob in Kindheit, Pubertät oder Menopause, kann folgende non-verbale, also komplett stille Übung hilfreich sein, den Energiefluss zwischen zwei Personen aufrecht zu erhalten:

Eine Person legt sich auf den Rücken mit nackten Füßen. Die Andere setzt sich vor die Liegende und hält mit blossen Händen die Füße für 10 Minuten, Handflächen an Fusssohlen. Die Personen können tauschen oder immer dieselbe Funktion wahrnehmen, das Ergebnis ist dasselbe. Eine tiefe Verbindung bleibt bestehen. Worte zerstören die Wirkung.

## Basishilfe Worte

Speziell in der Pubertät und in der Menopause wirken oft sehr simple, stimmige Sätze wie: «ich weiss, du bist eine gute Seele», «alles wird gut», «wir schaffen das zusammen», «ich habe dich lieb». Diese grundlegenden Sätze können zusammen in einer ruhigen Minute ausgesucht werden. Es genügt meist ein einziger Satz. In der Menopause kann der Satz manchmal mit einer Berührung kombiniert werden.

## Basishilfe Ernährung

Zur Entzündungs- und Tumorchemmung haben sich folgende Ernährungsmuster bewährt:

### Befolgen der mediterranen Kost:

1. Sehr viel Olivenöl, warm und kalt
2. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte und Nüsse, etwas Früchte und Fisch essen
3. Wenig Fleisch essen, eher helles als rotes, kein Fertigfleisch, kein Fastfood
4. Eigene Saucen herstellen mit Tomaten, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürzen und Olivenöl
5. Butter und Rahm meiden
6. Süssigkeiten und Süssgetränke meiden
7. Wenig Alkohol trinken, am ehesten wenig Rotwein

### Täglich 2dl bis 4dl Grünsaft:

- Eine Handvoll Salatblätter (Eisbergsalat, Endivie, Lattich, Kopfsalat etc.)
- Eine Handvoll Gemüseblätter (Spinat, Krautstiel, Mangold, Rüblichruut, Fenchelchruut etc.)
- Eine Handvoll Früchte und Beeren (Apfel, Birne, Orange, Grapefruit, Banane, Himbeere, Brombeere etc.)

Zusammen mit Wasser mixen und einmal täglich vor, zum oder nach dem Essen trinken mit 2 Stunden Abstand zu tierischen Milchprodukten.

Tierische Milch und Milchprodukte auf eine Mahlzeit täglich reduzieren.

Meiden von Zucker, Alkohol und Kaffee.

## Basishilfe Bewegung

Zweimal wöchentlich eine Stunde im Wald spazieren ist sehr hilfreich. Im menopausalen Übergang sind Beckenring-Dysfunktionen häufig: sich manuell begleiten lassen (Craniosacraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, manuelle Medizin, Arthrokinematik etc.). Mit Knochensport beginnen: tanzen, wandern, walken. Einmal täglich 15 Minuten auf dem Mini-Trampolin Bellikon® wippen, so dass der Lymphabfluss angeregt, die Gelenke und der ganze Körper durchbewegt werden.

# Emotionale Labilität

---

## Spezifische Hilfe bei emotionaler Labilität

Eine sehr wirksame Pflanze ist das Johanniskraut (*Hypericum perforatum*), das abends eingenommen wird. Ob als Tinktur, Tablette (Rebalance 500mg, Deprivita etc.) oder Tee. Als Tablette mit 1000mg beginnen, nach etwa zwei Wochen auf 500mg reduzieren, falls möglich. Ansonsten bei 1000mg bleiben für längere Zeit.

Angstlösend wirken meist Lavendel (*Lavandula angustifolia*), Passionsblume (*Passiflora incarnata*), Wermut (*Artemisia absinthium*), Grosse Klette (*Arctium lappa*).



Stabilisierend wirken meist Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Weissdorn (*Crataegus laevigata*), Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*).



Nervenstärkend wirken zusätzlich Mädesüss (*Filipendula ulmaria*), Ginkgo (*Ginkgo biloba*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*), Königskerze (*Verbascum densiflorum*).



Beruhigend wirken Baldrian (*Valeriana officinalis*), Zitronenmelisse (*Melissa officinalis*), Chindliblatt (*Bryophyllum calanchoë*).

