

# Wechseljahrbeschwerden lindern

*Plötzlich sind sie da, unangekündigt und unvermittelt, diese lästigen Hitzewallungen. Sie machen das Leben vieler Frauen für eine Zeit- und Lebensphase schwerer. Aber es gibt auch Mittel, die die Symptome lindern können.* *Jacqueline Ryffel, Apothekerin*

Ursula hatte immer gedacht, dass sie durch gesunde Ernährung und mit regelmässigem Sport diesen Wechseljahrbeschwerden entfliehen könne, doch jetzt leidet auch sie seit Kurzem an Wallungen, verbunden mit einer reizbaren, gedrückten und launischen Stimmung sowie sehr starken Schweissausbrüchen. In diesem Fall empfiehlt es sich, das homöopathische Arzneimittel **Sepia C30** einzunehmen. Lassen Sie fünf Globuli auf der Zunge zergehen. Die Gabe erst wiederholen, wenn die Wallungen wieder vermehrt auftreten – höchstens aber einmal pro Woche.

Luzias Wallungen sind weniger mit psychischen, aber dafür mit mehr körperlichen Symptomen verbunden. Mit den Wallungen stellt sich bei ihr auch eine körperliche Schwäche ein, sie fühlt sich müde. Zudem kann sie auch die leiseste Berührung am Hals nicht tolerieren. Ihr ist heiss, aber sie schwitzt nur wenig.

In ihrem Fall empfiehlt sich **Lachesis C30**, ebenfalls fünf Globuli, auf der Zunge zergehen zu lassen. Auch hier gilt: Das Mittel erst wiederholen, wenn die Wallungen wieder vermehrt auftreten – höchstens aber einmal pro Woche.

Als Ergänzung oder Alternative dazu können auch die **Glycerolmazerate** aus den



Knospen von **Rubus idaeus** (Himbeerstrauch) und von **Vaccinum vitis idaea** (Preiselbeere) eingesetzt werden. Das Gemmo®-Mundspray aus den Knospen der Himbeere reguliert das weibliche Hormonsystem und harmonisiert das Gleichgewicht von Östrogen und Progesteron. Die Preiselbeere ist ein Mittel des reiferen Alters. Sie hilft gegen vorzeitige Alterungsprozesse

und zeigt sich als wahres Well-Aging-Mittel. Aufgrund ihrer östrogenartigen Wirkung eignet sie sich für Beschwerden in den Wechseljahren, wie z. B. bei Hitzewallungen.

Das Gemmopräparat ist dreimal täglich mit je drei Sprühstössen anzuwenden. ■