

Vortrags-Seminar **in der Brasserie Engel, Schwyz**

- der Sinn der Wechseljahre**
- Wechseljahresbeschwerden**
- sinnvolle und hilfreiche Mittel aus der Naturheilkunde**

Die Wechseljahre beginnen bei der Frau zwischen 40 und 50 Jahren, beim Mann mit ca. 40 Jahren

Möchten wir diese ganz speziellen Jahre möglichst oder überhaupt beschwerdefrei durchleben, müssen wir wissen, was sie für uns bedeuten. Deshalb sollten wir uns möglichst früh mit dieser Thematik befassen!

Wechsel-Jahre bedeuten, das **Denken** zu **wechseln**; **Abänderung** meint, Handeln und **Vorstellungen** zu **ändern**;

Midlife-Crisis bedeutet nicht "Krise", sondern die **Aufforderung zu einer neuen Ansicht**. Und wenn es infolge entsprechender Beschwerden doch zur "Krise" kommt, kehren wir um, denn Krise oder Katastrophe **bedeutet** griechisch **Umkehr**.

Allein hinter diesen wenigen aber effizienten Sätzen und Übersetzungen verbergen sich viele interessante Informationen!

Weshalb gibt es sie überhaupt, die Wechseljahre? Weshalb gehören die bekannten Beschwerdebilder bei so vielen Menschen dazu, wie Schweissausbrüche, Hitzewallungen, Osteoporose, Myome, Depressionen, Prostataschwellung und andere?

Um diese Fragen zu beantworten, befassen wir uns zuerst mit der **Psychosomatik allg.** über **Menopause und Klimakterium der Frau**, sowie des **Klimakteriums des Mannes**.

Menopause und Klimakterium der Frau

Emotionale Begleitreaktionen wie Ängstlichkeit, Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Schlafstörungen und Antriebshemmungen, sind Ausdruck dafür, dass der Eintritt in eine neue Lebensphase krisenhaft erlebt wird. Dazu finden wir noch die Symptome wie Hitzewallungen oder Schweissausbrüche, welche signalisieren, dass Frau noch "heiss" auf etwas im Leben sein will.

Deshalb fehlt oft die Lebensfreude und Lebensmotivation, denn **es gibt nichts mehr, was Frau heiss macht, sprich begeistert!**

Der Körper erklärt aber, dass Frau im Leben "fruchtbar" = kreativ bleiben will und es jetzt neue Ziele oder Visionen braucht.

Klimakterium des Mannes

steht für die Aufforderung zur Wandlung!

Mann muss sich entscheiden, ob er den Weg bewusst in der Entwicklung zurück gehen oder unbewusst durchleiden will.

Eine eigene Entscheidung, ob er so weitermachen will wie bisher oder ein Umkehren vorzieht, ist ihm nicht möglich.

Mit den Wechseljahren wechselt die Lebensrichtung, was wir auch im Wort Abänderung finden, denn es wird wirklich alles abgeändert – nichts kann bleiben wie es war oder ist.

Auch Mann soll ein neues Ziel, eine neue Aufgabe (nicht "Arbeit"!) suchen.

Weigert sich Mann aber, den fälligen Schritt zur Umkehr zu tun, zwingt er den Körper, einzuspringen und eine De-pression = weg vom Druck oder auch Ent-Spannung wird beginnen. Mann muss seinen männlichen Anteil, mit seinem weiblichen Anteil in Harmonie bringen und die Zeit des Älter werdens nach seinen gereiften Bedürfnissen gestalten können.

So sollten wir den Zeitraum in unserem mittleren Leben als Umkehrpunkt begreifen und uns freiwillig um eine sinnvolle Wandlung bemühen.

Um dies erfolgreich umzusetzen, ist es wichtig, die Sprache unseres Körpers zu verstehen.

Deshalb befassen wir uns weiter mit der **Psychosomatik der einzelnen Beschwerden:**

Osteoporose

Tatsächlich tritt verstärkt eine Knochenentkalkung ein, was aber kein Krankheitssymptom ist, sondern ein normales Zeichen der Körperumstellung in dieser Zeit.

Argumente, Frau würde brüchige Knochen bekommen, wenn sie keine Östrogene nimmt, sollten zu der Überlegung führen, wie das denn alle Frauen vor der Östrogen-Entdeckung gemeistert haben und wie viele Frauen das heute noch schaffen?!

Und was machen wir mit den Männern, die doch ebenso an Knochen-Entkalkung leiden können?

Hitzewallungen

Die tiefer liegenden Probleme basieren auf Fehlsteuerungen des Wärme- und Kälte-Ausgleichs im Körper, was heisst, dass an sich richtige Reaktionen zur falschen Zeit auftreten.

Dies bedeutet als Aufgabe

- während der äusseren Pause und Ruhe Feuer und Flamme für andere Inhalte sein,
- sich das heiss sein, auf die Lust zu Leben, auf persönliche Projekte, eingestehen.

Myome

Selbst wenn eine Frau mehrere Kinder geboren hat, kann es sein, dass sie sich mehr oder weniger unbewusst noch ein Kind wünscht – ihr „Wunschkind“, dem sie sich endlich so widmen könnte, wie sie es sich immer gewünscht hat.

Die symbolische Aufforderung unserer Psyche sollten wir also dahingehend verstehen, dass Frau unter "Wunschkind" eigene Projekte, Bücher, Arbeiten allg., kurz alles was Herzblut erfordert, sprich somit geistige oder spirituelle Kinder, in die Welt setzen sollte!

So wird das Wachstum vom Unterleibsbereich auf das Niveau des Herz- und Kopfbereichs gehoben.

Prostataschwellung

Mit der Vorsteherdrüse oder Prostata ist eine für Männer speziell heikle Region betroffen, und dies erst noch in der zweiten Lebenshälfte – den reiferen Mannesjahren - wobei im „reif sein“ reif für den Wechsel sein, meint!

Viele Männer empfinden mittlerweile diese reiferen Jahre als „Katastrophe“, da die unerträglichen Schmerzen bis hin zum Harnverhalten nicht mehr auszuhalten sind.

Die Symbolik ist deutlich – der Betreffende hält die Situation nicht mehr aus.

Durch das Wachsen drückt die Prostata, welche die Harnröhre umfasst, den Urinstrom zunehmend ab und so erfährt Mann über seinen Körper, dass Seelisches gestaut wird und der Betreffende mit dem weiblichen Pol schmerzhaft Probleme hat, die ihn massiv unter Druck setzen.

Das Symptom verrät die eigentliche Aufgabe:

Der Aufforderung der eigenen Seele dringend nachzukommen durch das Annähern an den weiblichen Pol – die Anima.

Weiter besprechen wir die Hintergründe zu den Beschwerden

Damenbart, Scheidentrockenheit und Involutionsdepression

sowie viele Tipps und Rezepte aus der Naturheilkunde:

Holistic Hydrosol-Therapie
Bio-Chemie – Schüssler Salze
Orthomolekulare Medizin
Aroma-Therapie
Phytotherapie

für eine effiziente Selbstbehandlung.

Dieses Seminar findet statt:

Ort: Brasserie Engel
Schulgasse 13
6430 Schwyz

Datum: Donnerstag, 18.4.2024

Zeit: 19.30 – 22.00 Uhr

Investition: Fr. 80.00 inkl.
ausführliches Skript

Referentin: Sonja Meier
dipl. Naturärztin

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung per Telefon oder mail.

Anmeldeschluss: Freitag, 12.4.2024

Wir freuen uns auf Sie!
Sonja und Hanspeter Meier

 *Sanascio* *Gesund durch Wissen – Seminare*

Tel. 062/892 87 82
mail: meier@sanascio.ch
web: sanascio.ch