

Mineralstoff	Spezieller Bedarf	Stück/Tag
Natrium chloratum – Nr. 8	Flüssigkeitshaushalt, Schleimhäute	10
Natrium phosphoricum – Nr. 9	Abbau der anfallenden Säure, Fettstoffhaushalt	7
Natrium sulfuricum – Nr. 10	Entschlackung	10
Silicea – Nr. 11	Nerven	7
Calcium sulfuricum – Nr. 12	abbauender Eiweißhaushalt	7
Kalium arsenicosum – Nr. 13	Hypophyse/Hormonsteuerung	7
Kalium jodatum – Nr. 15	Steuerung der Erregung	5
Zincum chloratum – Nr. 21	Sexualhormone, Libido, Schleimhäute	10
Calcium carbonicum – Nr. 22	Abschwächung des Alterungsprozesses	7
Aurum chloratum natronatum – Nr. 25	Umstellung im Rhythmus	7

Zeit der Umstellung

Die Kinder sind groß, die Frau steht eventuell schon lange wieder im Berufsleben oder widmet sich anderen Aufgaben. Jetzt steht wiederum ein tiefgreifender Übergang im Leben einer Frau an.

In den Wechseljahren treten zuerst verstärkte Regelblutungen auf, dann Unregelmäßigkeiten im Zyklus. Die Produktion der weiblichen Hormone geht zurück. Bei einer verstärkten Regelblutung wird die Einnahme folgender Mineralstoffkombination empfohlen:

Mineralstoff	Stück/Tag
Calcium fluoratum – Nr. 1	10
Calcium phosphoricum – Nr. 2	10
Natrium sulfuricum – Nr. 10	10
Zincum chloratum – Nr. 21	10
Aurum chloratum natronatum – Nr. 25	10

Wenn die Frau gelernt hat, ihre Zyklen in ihr Leben zu integrieren, wenn sie ihre persönliche Reifung gefördert hat, wird sie darum wissen, dass auch das neue Leben, das Leben nach der letzten Blutung, für sie lebenswert und schön ist.

Die Kinder gehen aus dem Haus

Das Abschiednehmen von den Kindern ist vielleicht einer der schwierigsten Abschnitte im Leben einer Mutter. Es gibt drei Möglichkeiten:

- Die Mutter lässt die Jungen nicht aus dem Nest, sondern hält sie fest. Die Kinder müssen sich losreißen und kommen nicht mehr gerne zurück.
- Dann gibt es Mütter, die ihren Jungen das Verlassen des Nestes nie verzeihen und sie aus Unversöhnlichkeit nie wieder zurückkehren lassen. Sie haben von dem, was ein Nest sein kann, nicht viel verstanden.
- Aber jene Mütter, die ihre Jungen Erfahrungen in der Welt sammeln lassen und sie dann immer wieder aufnehmen, werden erleben, dass die Kinder auch gerne wieder in das Nest zurückkehren.

Oh Schreck – der Mann geht in Pension

Veränderungen bringen so manche Auseinandersetzung ins Haus. Nicht dass mit dieser Auseinandersetzung ein

Streit gemeint ist, nein, sondern etwas, womit man sich eben auseinandersetzen, sich beschäftigen muss. Dazu gehört auch das Ende der beruflichen Tätigkeit des Partners. Viele Männer haben damit Probleme. Da sie häufig neben ihrem Beruf keiner weiteren Beschäftigung nachgehen, stehen sie nach ihrer Pensionierung häufig vor dem Nichts. Dann müssen sie sich mühselig neue Bereiche erobern. Wenn man als Frau dieses Problem rechtzeitig erkennt, kann man seinem Partner hilfreich zur Seite stehen und ihm so manchen traurigen Tag ersparen.

Wenn die Frau in Pension geht, macht ihr dieser Pensionsschock vielleicht nicht so viel zu schaffen, denn sie ist zu Hause sicher nicht »nutzlos«. Der Haushalt wartet und damit kann sie sich sicher gut ablenken. Vielleicht ist

Zeit für eine neue Zweisamkeit

