

## Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

### Modul 4/7 | Erschöpfung

Wir leben in einer Zeit, in der der Begriff Erschöpfungssyndrom in aller Munde ist – besonders in den Wechseljahren fühlen wir uns oft völlig „leergelaufen“. Viele Menschen fühlen sich aber auch generell überlastet, erschöpft, gestresst. Die Zeiten sind nun mal mehr als hektisch und so schnellebig. Spätestens wenn wir in die Wechseljahre kommen und die Hormone ins Schwanken geraten merken wir, dass wir viel schneller unser Limit erreicht haben.

Es ist bis zu einem gewissen Grad ganz normal, dass wir mit 50 nicht mehr so leistungsfähig sein können wie mit 25 Jahren – auch wenn wir das meist nicht so wahrhaben wollen. Leider wird uns in den Medien ständig vorgegaukelt, dass wir bis ins hohe Alter jugendlich und voll leistungsfähig sein können, genau wie ein junger Mensch. Leistungsfähigkeit und Gesundheit sollten wir auf jeden Fall anstreben, aber das Tempo darf ruhig etwas gedrosselt werden.

*Schaue aber auch genau hin: wo sind deine Energieräuber? Was raubt dir so sehr deine Kraft?*

Oft kann man sich durch diese Bewusstmachung und neue Einteilung der Kräfte schon gut helfen. Manchmal ist es aber auch nötig, sich bewusst gegen zehrende Situationen und auch manche energieraubenden Personen abzugrenzen. Es gibt einfache Übungen dazu, die sehr hilfreich wirken.

*Bis hierher und nicht weiter! Grenze dich ab gegen Energieräuber.*

### Folgende Übung dazu kann ich dir empfehlen:

- Dazu stellst du dich bitte hin.
- Und nun stelle dir vor deinem inneren Auge vor, dass dir direkt gegenüber die Person steht, die dir am meisten Energie raubt. Die Person bei der du das Gefühl hast, du musst ständig über deine Grenzen agieren um klar zu kommen und bist hinterher völlig ausgesaugt.
- Nun strecke deine Arme nach vorne und stelle deine Hände auf, immer noch mit dem Bild dieser Person vor Augen, und spreche laut „Bis hierher und nicht weiter – das ist mein privater Bereich“. Führe deine Arme dabei in weitem Kreis bis zu einem 90 Grad Winkel. (siehe Video)

- Wiederhole das mehrmal laut und übe das einige Male am Tag, damit du gewappnet bist für die nächste Situation. Nämlich dann, wenn diese Person dich wieder fordert, dann denke im Geist diese Übung um dich zu schützen.

Aber schon alleine davon, dass du diese Abgrenzungsübung immer wieder für dich alleine durchführst – du kannst natürlich auch die Personen austauschen – wirst du spüren dass sich etwas verändert und du weniger in diese erschöpfenden Situationen kommst.

Wenn du dich ständig erschöpft fühlst, solltest du auf jeden Fall diagnostisch abklären lassen, dass es nicht einen anderen Grund dafür gibt, außer der hormonellen Umstellung. Aber denke auch daran, was ich dir im Basic-Kurs zu den Nebennieren und Erschöpfung erzählt habe.

### **Orthomolekulare Mittel wie:**

*Magnesium, B-Vitamine, Vitamin C, Omega 3 Fettsäuren, DHEA, Vitamin D, Antioxidantien, original OPC, Ginseng, Rosenwurz u. a.*

können dich eventuell schnell aus deinem Tief holen. Welche Stoffe dir fehlen und deshalb substituiert werden sollten, solltest du aber mit deinem Arzt oder Heilpraktiker klären.

Auch mit der Einnahme von:

- ❖ **Gemmo-Komplex:** Silberlinde, Mammutbaum, Eiche

kannst du dich gut überstützen – ich habe sehr gute Erfahrungen damit.

**ABER AUCH AUSREICHEND SCHLAF UND ENTSPANNUNGSPHASEN SIND WICHTIG. GÖNNE DIR REGELMÄßIGE PAUSEN UND FINDE DEINEN EIGENEN LEBENSRYTHMUS. VERGESSE DEINEN TAG, EINMAL MONATLICH, IN DER MONDHÜTTE NICHT!**

---

Frage dich:

- Was raubt dir deine Kraft?
- Wo im Leben gibt es bei dir Energieräuber?
- Gibt es eine Nebennierenschwäche?

---

### **Links:**

**Gemmoextrakt von Dr. Koll:** <https://koll-biopharm.de/>

[www.mondhuetten.de](http://www.mondhuetten.de)

**Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.