

## Gesundheitstipp

### Herzklopfen in Wechseljahren

In letzter Zeit plagt mich plötzliches Herzklopfen – ich bin in den Wechseljahren und habe viel familiären Stress.

- Die Zunahme der Reizquellen wie Auszug der Kinder, kranke Eltern, Mann in der Midlife-Crisis oder berufliche Veränderung – häufig in diesem Alter.
- Abschalten dieser Faktoren sehr schwierig – trotzdem Erleichterung suchen durch Beanspruchung von Hilfe.
- Unterstützung der Wechseljahrsituation durch ein Mittel mit Traubensilberkerzen u. a.
- Herztropfen aus Weissdorn.
- Einsatz von Johanniskraut Präparat.
- Regelmässige Bewegung.
- Gespräch suchen mit Ehepartner und Freundin.

Bei Herzklopfen – Herzkompresse mit Arnika – 1TL Arnikatinktur in eine Tasse lauwarmes Wasser – kleines Tuch eintauchen und gefaltet auf die Brust legen – im Liegen – Ruhe.

- [www.gesundeswissen.ch](http://www.gesundeswissen.ch)  
Tel. +41(0)71 891 18 10

