Karoline Dichtl
Wechseljahre - Wandeljahre

Leseprobe

Wechseljahre - Wandeljahre
von Karoline Dichtl
Herausgeber: Books on Demand

http://www.narayana-verlag.de/b20517

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase 7

Was den Körper prägt – die schulmedizinische Sicht 13

Wie die Seele reift – eine psychologische Betrachtungsweise 19

Was Bewegung ins Leben bringt – Weisheiten aus China 29

Das Wandlungsphasenmodell – Rhythmus leben 35

Das Feuer kultivieren – klären und sichten 44

Die Seele entspannen – was Homöopathie leisten kann 53

Arsenicum album – Aurum metallicum – Calcium carbonicum – Causticum – Graphites – Ignatia – Kalium carbonicum – Lac caninum – Lachesis – Lilium tigrinum – Natrium chloratum – Platinum – Pulsatilla – Sepia – Silicea – Staphisagria – Veratrum album

Den Mangel beseitigen – Mineralstofftherapie nach Dr. Schüßler 98

Körperliche Beschwerden – schnelle Hilfe für die Zeit des Aufbruchs 103

Altersflecken – Angst – Antriebslosigkeit – Atemnot – Beziehungsprobleme – Bindegewebsschwäche – Blasenentzündung – Blasenschwäche – Burnout – Cellulite – Couperose – depressive Verstimmungen – Endometriose – Erschöpfung – Falten – Fersensporn – Fibromyalgie – Geräuschempfindlichkeit – Geruchsempfindlichkeit – Gesundheitswahn – Gewichtsschwankungen – Haarausfall – Halux valgus – Herzbeschwerden – Heißhunger/Essattacken – Hitzewallungen – Humorlosigkeit – Hyperaktivität – Kinderlosigkeit – Klimakterium – Konzentrationsstörungen – Kontrollverlust – Krebserkrankungen – Kummer (Trauer) – Lactoseintoleranz – Lichtempfindlichkeit – Logorrhoe – Menstruationsbeschwerden – Migräne – Myom – Neidgefühle – Osteoporose – Panikattacken – Planlosigkeit – Perfektionismus – Pilzinfektion – Rheumatische Beschwerden – Reizblase – Reizmagen – Reizdarm – Ruhelosigkeit – Rosazea – Schilddrüsenfunktionsstörungen – Schlafstörungen – Schwerhörigkeit – Sexualität – Stimmungsschwankungen – Schluckbeschwerden – Schwitzen – Trägheit – Trauer – Trauma – Trockenheit – Übergewicht – Vergesslichkeit – Verstopfung – Venenschwäche – Verstimmung/Gereiztheit/Wut – Wassereinlagerungen – Zugempfindlichkeit – Zysten

Die Wandeljahre gestalten – das Leben genießen 167

Die passende Unterstützung suchen – geteilte Stärke – doppelte Kraft 187

Erfolgreiche Umsetzung – jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt 206

Literaturangaben und Empfehlungen 210

Impressum

Karoline Dichtl
Pischekstraße 17A
70184 Stuttgart
E-Mail: beratung@5plus12.de
www.5plus12.de

©2016 Karoline Dichtl

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig. Es ist nicht erlaubt, Seiten ohne Zustimmung der Autorin zu kopieren, zu fotografieren, zu übersetzen oder anderweitig zu vervielfältigen.

Haftungsausschluß: Die Durchführung der im Buch genannten Übungen geschieht auf eigene Gefahr. Die im Buch angegebenen Empfehlungen können keine Therapie oder ärztliche Behandlung ersetzen. Für die Anwendung der homöopathischen Mittel und Mineralsalze nach Dr. Schüßler wird seitens der Autorin keine Haftung übernommen. Fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt oder Apotheker.

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Gestaltung: Oliver Rüdt, Birkenau

Illustrationen: Laina Zech, Vaterstetten

Coverfoto: ©mozZz Fotolia_60873988

ISBN 978-3-7392-1640-9

Vorwort

Nicht die Dinge beunruhigen Frauen, sondern ihre Gedanken und Urteile über die Dinge.

Frei nach Epiktet, „Handbüchlein der Moral"

Herzlich Willkommen in Ihrem Buch!

Nehmen Sie einen Stift zur Hand, rot, rosa oder grün – welche Farbe Ihnen auch immer gefällt. Wenn Sie gern akribisch sind, dann ein Lineal dazu oder etwas anderes, um „sauber" unterstreichen zu können und dann „ran an den Speck":

- Machen Sie dieses Buch zu einem persönlichen Ratgeber für schwierige Zeiten.
- Knicken Sie die Seiten um, die besonders interessant für Sie sind, damit Sie sie schnell wiederfinden.
- Schreiben Sie Bemerkungen an den Rand und überprüfen Sie deren Richtigkeit von Zeit zu Zeit.
- Legen Sie es an einen Ort, an dem Sie häufig vorbeikommen, z.B. die Küche.
- Bitten Sie andere Personen im Haus, die Finger davon zu lassen – es ist IHR Buch!

Möglicherweise werden Sie es nicht in einem Stück durchlesen. So ist es eigentlich gedacht. Daher sind die Seiten für die „schnelle Hilfe" bei unangenehmen Symptomen zwischen grün und rot eingebunden, damit Sie sie rasch finden können. Dort finden Sie alles, was Sie für die kleinen und großen Hürden des Alltags brauchen: von Altersflecken über Hitzewallungen und Schwitzen bis zu Zysten ist „alles" drin.

Dieses Buch soll einen Beitrag dazu leisten, mehr Klarheit über die Möglichkeiten durch die Mineralsalzstofftherapie nach Dr. Schüßler, Homöopathie, Phytotherapie (Kräuterheilkunde) und Ernährung zu bekommen und dadurch schweren Erkrankungen vorzubeugen und die Beeinträchtigung durch die Wechseljahre gering halten.

Freuen Sie sich darauf, dass jeder Tag anders ist – das hatten Sie zuletzt als die Kinder klein waren oder als Sie selbst noch Kind waren, sofern Sie keine eigenen haben!

Ich wünsche Ihnen ein inspirierendes Leseerlebnis und viele gute Gedanken zu dieser wunderbaren Zeit, die einzigartig in Ihrem Leben ist. Nutzen Sie sie!

Ihre

Karoline Dichtl

Wechseljahre – Aufbruch in eine neue Lebensphase

Um die Wechseljahre zu betrachten gibt es sehr unterschiedliche Standpunkte. Das griechische Wort Klimakterium bedeutet „kritischer Zeitpunkt im Leben". Daher ist es nicht ganz richtig, nur die Wechseljahre als Klimakterium zu bezeichnen, denn auch alle anderen Lebensphasen beinhalten eine „Klimax" (Stufe, Treppe, Leiter).

Genau genommen besteht das ganze Leben aus Stufen, wie Hermann Hesse es in seinem Gedicht sehr schön zum Ausdruck bringt:

> ***Wie jede Blüte welkt und jede Jugend***
> ***Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,***
> ***Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend***
> ***Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.***

Die Lebensstufen bestehen in unserer Art von Gesellschaft aus Geburt, Kleinkindphase, Kindergartenzeit, Schulbeginn und Schulzeit, Pubertät, Erwachsenendasein, Elternphase, Wechseljahre, Neubeginn, Alter, Tod. Die Betonung liegt auf „unserer Art von Gesellschaft", denn es gibt Kulturen, die noch nicht einmal ein Wort für „Klimakterium" haben, wie z.B. Japan oder China

Wenn Sie einem chinesischen Mediziner in den 80er Jahren erklären wollten, welche Beschwerden Sie durch Wechseljahre haben, war das nahezu unmöglich, da er von diesem „Krankheitsbild" nie gehört hatte. Es wird vermutet, dass dies mit dem hohen Konsum an Sojaprodukten zusammenhängt, die in Asien sehr viel gegessen werden und die bei uns im Westen oft erst zum Einsatz kommen, wenn Beschwerden da sind.

Wechseljahre sind also präzise betrachtet nur 1 Phase von vielen, wobei unser modernes Leben diese Stufe besonders hoch werden lässt. Viele Wirtschaftsbereiche haben ein erhebliches Interesse daran, die Stufe zu einer Hürde zu machen, um die Umsätze zu steigern oder zumindest zu erhalten. Das ist verständlich, aber leider für uns Frauen wenig hilfreich.

Der Begriff Menopause (altgr.) bedeutet einfach das „Ende des Monats". Wenn man Berichte darüber liest, könnte man meinen, dass es das Ende des Lebens ist. Vielleicht fühlen sich viele Frauen schon allein aufgrund der vielen Gerüchte über diese Phase so schlecht. Wenn ihnen dann noch „angedroht" wird, dass diese „schreckliche Zeit" 10 bis 15 Jahre dauern soll, dann beginnt man sich schon sehr früh davor zu fürchten und kann keinen Reiz darin entdecken. Deshalb ist es sinnvoll, den Blick zu heben, um neue Denkansätze kennen zu lernen:

Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
entwickelt eine neue, ermutigende Sichtweise.[1]

Alle Lebensphasen sind im Ursprung geprägt von tiefer Unsicherheit: das Kleinkind, das die Welt neugierig erkundet, schaut immer wieder zur Mutter zurück. Wer erinnert sich nicht an die ersten Kindergarten- oder Schultage, die von Tränen und Heimweh begleitet waren, bis wir erkannt haben, was es für Vorzüge mit sich bringt, dort zu sein. Die Höhen und Tiefen der Pubertät sind für viele Frauen eine schmerzliche Erinnerung und sie sind froh, dass sie vorüber sind. Doch genau dort liegt der Ursprung dafür, wenn die Verunsicherung stetige Begleiterin der Wechseljahre ist.

Denn wenn wir ganz ehrlich zu uns sind, haben viele von uns die Phase der Kindheit und Pubertät gar nicht abgeschlossen, sondern leben immer noch kindlich anmutende Verhaltensweisen als Erwachsene aus: das beleidigt sein in Beziehungen, der Futterneid, wenn es etwas zu holen gibt, der Kampf um Anerkennung am Arbeitsplatz, bei dem der Chef oder die Chefin mit der Mutter oder dem Vater verwechselt wird, das „Aufblähen", um an Größe zu gewinnen und die Gier nach Leistungen und Erfolgen unserer Kinder. All das spricht nicht gerade für vernünftige, reife Erwachsene, die erfahren und weise auf das Leben schauen. Wenn wir tief in uns hinein sehen, können wir erkennen, wie viele Fäden uns noch mit alten Kindheitsmustern verbinden, die wir nie wirklich gelöst und aufgetrennt haben. Wir müssen uns eingestehen, dass es noch einen alten Schleier gibt, der die Entwicklung einer eigenen, realistischen Wahrnehmung unseres Selbst, der Selbst-Sicherheit verhindert. Deshalb rät uns Hesse:

Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.

Abschied nehmen ist ein heikles Thema und immer mehr Menschen tun sich schwer damit. Es geht scheinbar leicht bei allem, was man auf elektronische Datenträger speichern kann, wie Bilder oder Erinnerungen. Schwieriger wird es mit Möbeln, Räumen, Erfahrungen. Alte Erfahrungen loszulassen und den Geist zu öffnen für Neues, wird mit zunehmendem Alter meist schwerer als leichter.

[1] Das Originalgedicht lautet hier: „mag lähmender Gewöhnung sich entraffen"!

Nun fordern die Wechseljahre eine massive Neuorientierung, denn so vieles gerät aus der gewohnten Bahn. Das Klimakterium beendet eine Zeit, die von Rhythmus und Regelmäßigkeit geprägt war. Auch wenn die monatliche Regel unangenehm oder von Schmerzen begleitet war – jahrzehntelang hat sich eine Frau daran gewöhnt. Nun ist dieser Takt zu Ende. Ein Faktor, der Routine ins Leben gebracht hat, geht verloren, Unsicherheit und Verunsicherung tritt an ihre Stelle. Unregelmäßige Blutungen führen dazu, dass unverhofft eine Störung auftauchen könnte, vielleicht in einem völlig unerwarteten Moment. Starke, ununterbrochene Blutungen können so sehr einschränken, dass die Unabhängigkeit im Alltag verloren geht. Hitzewallungen und Schweißausbrüche überfallen eine, wie eine Diebin oder ein Räuber, mit dem man nicht gerechnet hat. Das Gewicht schwankt ebenso wie die Stimmung und lässt sich schwerlich an Ernährung und Umständen fest machen. Glückliche Umstände gehen mit depressiven Verstimmungen einher, an trüben Tagen passt die Stimmung zum Wetter. Der Einfluss auf den Körper geht verloren. So scheint es zunächst.

> ***Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,***
> ***Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.***

Die Schwierigkeit, den Zauber des Anfangs bei den Wechseljahren zu sehen, ist groß. Da die Verunsicherung nie aufgehört hat und die Antwort meist im Außen, beim Mann, bei anderen gesucht wurde, ist eine wichtige Frage bis heute nicht beantwortet: Wer bin ich und wer will ich sein? Wie will ich sein? Was ist für mich wichtig im Leben? All diese Fragen wurden meist zugunsten des Funktionierens im Alltag hinten angestellt. „Es ging ja nicht anders!“ höre ich oft in meiner Praxis.

Viele Frauen sind durch ihre Erziehung zu Entscheidungen gedrängt worden, die nicht wirklich zu ihrem Wesen passen. Sie haben keine Zeit für eine intensive Suche bekommen, wo ihr Lebensweg hingehen soll. Die fehlende Selbst-Sicherheit hat dazu geführt, dass die Meinungen der Eltern, von Erzieherinnen und Lehrerinnen fraglos übernommen wurden und wir glauben tragischer Weise heute noch daran. Doch tief im Verborgenen rumort etwas, das endlich ernst genommen werden möchte. Diese in uns schlummernden Anteile nutzen jede erdenkliche Chance, sich zu melden, solange sie kein gelebter Anteil von uns geworden ist.

Bevorzugt natürlich genau dann, wenn es nicht passt und vor allem, wenn wir uns gerade selbst wieder in Vorstellungen hineinpressen, wie wir sein sollten und was das Richtige ist. Meist orientieren wir uns an unseren Müttern. Selbst wenn wir sie völlig ablehnen und ihr Verhalten mehr als scheußlich fanden, so sind doch die Erfahrungen mit ihr zu unserem alltäglichen Maßstab geworden – vor allem, wenn wir das Gegenteil tun, weil wir erkannt haben, was unsere Kinder NICHT erleben sollen! Das „auf jeden Fall anders“ machen wird nun zum zwingenden Maßstab.

Von Freiheit, eigener Meinung, unserer persönlichen Sicht auf das Leben sind wir himmelweit entfernt. Nicht umsonst sind vor allem Frauen oft so unzufrieden mit ihrem Leben. Selbst wenn sie gerade das bekommen oder erreicht haben, was sie sich kurz zuvor noch sehnlichst wünschten: schon betrachten sie das nächste, was ihnen fehlt. Sie hangeln sich von Unzufriedenheit zu Unzufriedenheit und nerven damit nicht nur ihr Umfeld, sondern sind tief im Inneren vor allem von sich selbst genervt. Die eigentliche Frage wird aber nicht gestellt:

„Lebe ich das Leben, das mir entspricht?" [2]

Die Antwort auf diese Frage gibt uns einen Hinweis darauf, warum Frustration, Missmut und Gereiztheit den Lebensalltag von vielen Frauen bestimmt, besonders wenn sie in der sogenannten Lebensmitte angekommen sind. Ich ahne schon die Reaktion: „Ja, wie soll man das denn finden, wenn man…" (sich um die Kinder, um den Haushalt, um andere, um…was auch immer kümmern muss).

Genau dieses MUSS ist das zentrale Thema, denn Frauen sind Meisterinnen darin, sich selbst ein hübsches Gefängnis aus Perfektion und Funktionstüchtigkeit zu zimmern, aus dem sie selbst kaum mehr aussteigen können, weil sie ihre Familie an ihre ewige Dienerschaft gewöhnt haben. Daraus entsteht das Phänomen der Hyperaktivität bei Frauen, die nur noch durch ihr Leben hetzen. Sie dient allein dem Ziel, tiefste Gefühle nicht mehr wahrnehmen zu müssen, die unser ganzes Leben beherrschen: das Gefühl, nicht willkommen zu sein, nicht angenommen zu sein oder sich ungeliebt zu fühlen. Das Gefühl abgrundtiefer Einsamkeit oder des Verlassen seins. Das Gefühl von Versagen und ausgelacht werden. Das Gefühl nicht gesehen zu werden mit all dem, was man in die Welt bringen kann.

Wer kann diese schmerzlichen Gefühle aus der Vergangenheit schon gut aushalten? Arbeit bis zur Erschöpfung, extrem hoch gesteckte Ziele oder blinder Aktionismus halten diesen Schmerz in Schach und betten ihn in ein System aus Kontrolle, Normen und scheinbaren Aufgaben ein, so dass keine Luft bleibt, auch einmal zur Ruhe zu kommen und sich zu erinnern.

Spätestens mit den Wechseljahren bricht das System zusammen, die Kinder gehen aus dem Haus, die lebendige Beziehung ist der Gleichgültigkeit zum Opfer gefallen, vieles nervt und zudem schleichen sich körperliche Veränderungen in den Alltag und werden begleitet von den leisen Ahnungen vergangener Tage. Die Verunsicherung wächst und Veränderung wäre auf vielen Ebenen nötig, aber es gibt mehrere Faktoren, die sie verhindern:

[2] Ulrike Janz (Hrsg.) „Wandlungen", Krug&Schadenberg 2005, Seite 155

1. Der Mensch lebt gerne ökonomisch und solange es keinen Grund zu Veränderung gibt, findet keine statt!

Alles, was biologisch oder physiologisch abläuft ist den Gesetzen der Wirtschaftlichkeit unterworfen. Veränderungen finden nur statt, wenn sie wirklich gewinnbringend oder lebensnotwendig sind. Dies bedeutet für unser Leben als Frauen: solange wir attraktiv und leistungsfähig sind und mit unserem jugendlichen Charme oder unserer Arbeitskraft andere Menschen für uns gewinnen können, gibt es keinen Anlass andere Qualitäten entwickeln zu müssen.

Solange unser in jungen Jahren angebahntes Leben funktioniert, gibt es keinen Grund, das Wettspiel „meine Kinder" – „mein Mann" – „mein Körper" – „mein Job" in Frage zu stellen. Solange die Energie dafür da ist, gibt es keine Veranlassung, die Anstrengungen für die Karriere oder berufliche Entwicklungen in Frage zu stellen oder zu relativieren. Das Gehirn läuft im (ökonomischen) Sparmodus der Gewohnheitsmuster, um möglichst wenig Energie zu verbrauchen. Schon Veränderung zu denken, ist eine Herausforderung:

> ***Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise***
> ***Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,***
> ***Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,***
> ***Mag lähmender Gewöhnung sich entraffen.***

2. Der Mensch neigt zum Vergleich und übersieht dabei den Einsatz der anderen

Wir betrachten unser Tun meist nicht im luftleeren Raum, sondern bewerten das Ergebnis fast immer im Vergleich mit anderen. Es ist ein Muster, das wir in der Kindheit gelernt haben. Wer erinnert sich nicht an die Frage, was für Noten die anderen hatten oder wie der Notendurchschnitt war. Erst dieser Rapport führte zu der Bewertung, ob die „2" – gemessen an der „Norm" – gut oder schlecht war.

Selten wurde die Frage gestellt, was diese Note für mich, für meinen Schulweg, für mein Berufsleben bedeutet. So haben sich die meisten Frauen angewöhnt, sich, ihr Tun und auch ihre Kinder im Vergleich zu anderen zu betrachten. Bewertungen und Vergleiche sind zu unserer zweiten Natur geworden und bestimmen also, was „normal" ist – und was „man" erreichen muss.

Vergleich führt unweigerlich zu Unzufriedenheit, denn leider ist das Gras auf der anderen Seite immer grüner als auf der eigenen. Dies hat damit zu tun, dass wir keinen Einblick in die Kalkulation der anderen bekommen. Somit können wir nicht wissen, welchen Preis

sie für ihre Leistung oder ihr Ergebnis bezahlt hat. Da wir unser Preis-Leistungsverhältnis kennen, schneidet die andere Seite des Zauns immer besser ab, denn wir spüren nur unsere eigene Anstrengung. Deshalb glauben wir, dass andere es vermeintlich leichter haben und ihnen im Handumdrehen gelingt, was uns so schwer fällt.

Frauen kämpfen daher gern für Gleichheit: Chancengleichheit, Gleichberechtigung, gleiche Bildungsmöglichkeiten. Alles in der Hoffnung, dass das Vergleichen und die damit einhergehende Unzufriedenheit dann aufhört. Aber Ungleichheit wird nie enden, da z.B. Charme oder körperliche Attraktivität immer unterschiedlich verteilt sind und nie alle gleich „ausgestattet" sind.

Dasselbe gilt für Erfolg: so mancher Zufall hat der einen oder der anderen zu einem großen Wurf verholfen, nur weil sie gerade zur rechten Zeit am rechten Ort war. Wahrscheinlich hat sie es noch geschafft, im rechten Moment zu strahlen, denn (fast) alle Menschen teilen das, was sie haben, lieber mit Menschen, die positiv wirken. Man sät ja auch einen Samen lieber in fruchtbaren Boden als in Wüstengelände.

Der Wunsch nach Gleichheit und Gerechtigkeit ist ein Kampf, der so lange dauern wird, solange es mehr als zwei Menschen gibt. Er ist sinnlos. Deshalb wäre es hilfreicher, einen eigenen Maßstab zu entwickeln. Doch dazu braucht es Vorbilder.

3. Medien arbeiten mit Zerrbildern und verhindern, dass wir eigene Vorbilder suchen

Wenn man ein Ziel erreichen will, sollte man sich dieses immer wieder als Vision vor dem inneren Auge betrachten. Medien führen unseren Blick jedoch weg von der Wirklichkeit. Wenn Barbie Ihre Vorstellung von körperlicher Attraktivität geprägt hat, dann werden Sie immer unzufrieden sein, da dieses Körperformat bei maximal 0,1% aller Frauen zu finden ist.

Wenn wir durch die Medien täglich Frauen mit makelloser Haut und perfekter Erscheinung vor Augen geführt bekommen, hat das eine Wirkung auf unser Unterbewusstsein und die Zufriedenheit mit uns selbst.

Unser Geist kann nicht erkennen, dass (fast) alle Bilder in Zeitschriften, Filmen oder im Internet per Bildbearbeitung verändert wurden, um diese Illusion der Makellosigkeit zu erzeugen. Wir vergleichen uns mit dem „Vorbild" und werden unzufrieden oder wir gehen in eine Abwehrhaltung und erklären uns zumindest innerlich immer wieder, warum wir das Ziel nicht erreichen. Die Folge ist ein andauerndes Versagensgefühl.

Was den Körper prägt – die schulmedizinische Sicht

Der weibliche Zyklus wird von Hormonen bestimmt – genauso wie unser Schlafrhythmus, der Stoffwechsel, Stressreaktionen und alle andere Abläufe in unserem Körper. Der weibliche Hormonhaushalt ist also wiederum nur 1 von vielen. Alle hormonellen Abläufe sind Schwankungen unterworfen, denn es macht keinen Sinn, dass z.B. Ihr Melatonin-Spiegel immer gleich hoch ist, wenn er nur dem Schlafen dient. Kein Hormon befindet sich dauerhaft in derselben Konzentration im Blut! So ist es auch bei den Hormonen, die den weiblichen Organismus prägen.

Mit dem Einsetzen der Blutung in der Pubertät und bis zu deren Versiegen in den Wechseljahren entsteht ein monatlicher Rhythmus, innerhalb dessen die Hormone absinken und ansteigen. Dazu gehören zum Beispiel die Östrogene, die ein Zeichen für Fruchtbarkeit sind, denn es wird von den heranreifenden Eizellen gebildet. Durch Östrogene wird die Schleimhaut in der Gebärmutter aufgebaut und verdickt, so dass sich die Eizelle einnisten kann. Diese Östrogenwirkung zeigt sich im ganzen Körper durch Wassereinlagerungen und Fettansammlung, die natürlich auch zur Straffheit und Drallheit des Körpers beiträgt. Aus diesem Grund sind junge Frauen eben faltenlos und wirken auf Männer jeglichen Alters anziehend, denn sie tragen die Zeichen der Fruchtbarkeit – das hat die Natur schon sehr klug eingerichtet.

Das Ansteigen des Östrogenspiegels führt besonders nach dem Eisprung zu einer Zunahme an Körpergewicht, der so weit gehen kann, dass manche Frauen sich kurz vor ihrer Menstruation wie eine Qualle fühlen: der Körper ist angereichert mit Substanz, in der chinesischen Medizin „Yin" genannt. Wenn sich eine befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, wird Progesteron gebildet, das diese Schleimhautverdickung erhält, so dass sich die Eizelle fest verankern und darin wachsen kann. Also auch die sogenannten Gestagene tragen zu einem Substanzwachstum bei.

Dieser Prozess verläuft über einen Zyklus von plusminus 28 Tagen, also grob gesagt einmal im Monat. Mit den entsprechenden Hormonveränderungen gehen körperliche und seelische Veränderungen einher, vor allem Stimmungsschwankungen sind ein Thema. Auch dies ist ein kluger Mechanismus, denn es ist doch sinnvoll, dass eine Frau zu der Zeit ihres Eisprungs Nähe bedürftig und auf „Kuscheln" eingestellt ist. Wie sollte auch sonst ein Kind entstehen? Andererseits ist es auch wieder natürlich, dass die Frau kurz vor der Abstoßungsreaktion einer Eizelle, die nicht befruchtet wurde, mehr für sich sein möchte. In den meisten Kulturen zieht man sich für Ausscheidungsvorgänge zurück, warum sollte es bei der Menstruation anders sein als bei der Blasenentleerung oder der Verdauung?

Was an unserer Kultur unnatürlich ist, ist die Sichtweise, dass diese Schwankungen als Störung angesehen werden und wenig Berücksichtigung im Leben finden. Dabei ist genau diese seelisch-körperliche Fähigkeit zum Wandel eine große Stärke von uns Frauen! Während betrieblicher Veränderungsprozesse besteht das Team meistens aus einem hohen Frauenanteil, weil der Umgang mit Wandlungsphasen Frauen leichter fällt. Sie sind in solchen Situationen eher fähig, alle zusammen zu halten und unterschiedliche Fähigkeiten zu integrieren. Sie können das Auf- und Ab eines neuen Projektes oft besser aushalten, als viele und v.a. junge Männer, die ausschließlich Anstieg und Zuwachs erreichen wollen, die nur erobern wollen, ohne Rückversicherung oder Reflexionsphasen.

Eine fruchtbare Frau geht also mit ihrem Zyklus durch verschiedene hormonelle Stadien, die bestimmte Eigenschaften mit sich bringen. Eine Frau in den Wechseljahren verwandelt sich durch die Abnahme aller weiblichen Hormone zu einem Wesen höherer emotionaler Stabilität und Beständigkeit. Allerdings kann die Wandlungsphase äußerst turbulent sein. Meine Beobachtung ist, dass sie umso turbulenter wird, je weniger die Frau in Kontakt mit sich und ihrem Körper ist. Frauen, die ihrem Rhythmus mehr Aufmerksamkeit geschenkt haben, haben automatisch viel Erfahrung in der Hingabe an Abläufe, die sie nicht kontrollieren können. Der Wechsel aus Rückzug und Tatkraft wird angenommen. Während der Wechseljahre treten diese Veränderungen nur in kürzeren, teilweise sehr kurzen Abständen auf, aber das Prinzip der Unkontrollierbarkeit bleibt dasselbe. Frauen, die ein großes Bedürfnis nach Kontrolle und Gewohnheit haben, tun sich sehr viel schwerer mit dieser Phase und sie sind verführbar für jegliche Form der Einflussnahme.

Eine Hormon(ersatz)therapie wird häufig bei den ersten Anzeichen der Wechseljahre empfohlen, weil sie vor Krankheiten schützen soll. Sie wird verschrieben, um Stimmungsschwankungen und Depression wieder in den „Griff" zu bekommen. Verschwiegen wird, dass die Symptome oft bleiben und Nebenwirkungen dazu kommen. Sie wird als einziger Ausweg bei Problemen mit Trockenheit betrachtet, dabei könnten die Schüßlersalze es nebenwirkungsfrei lösen!

Oft werden die Hormone auch deshalb präventiv empfohlen, um Herzerkrankungen oder Schlaganfällen vorzubeugen. In Studien wurde beobachtet, dass eine späte Östrogenbehandlung die Gefahr eines Schlaganfalles erhöht, da gerade durch sie arteriosklerotische Plaques in den Blutgefäßen gelöst werden. Aus diesem Grund sollen Frauen bereits vor den ersten Anzeichen des Klimakteriums Östrogene zuführen. Ein direkter Umstieg von der „Pille" auf die „HET" (Hormonersatztherapie) wäre für manche Schulmedizinerin ideal, um immer auf der sicheren Seite zu sein. Hier findet Kontrollbedürfnis zu Kontrollbedürfnis und viele Frauen lassen sich in ihrer großen Verunsicherung gern darauf ein!

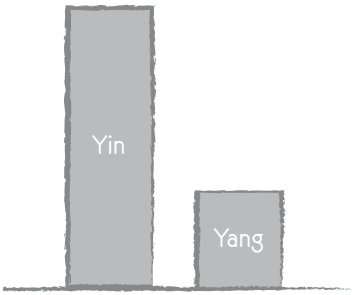
Was Bewegung ins Leben bringt – Weisheiten aus China

Die traditionelle chinesische Medizin ist bei uns im Westen durch Akupunktur, übel schmeckende Kräutertees, Qigong und Therapeutinnen, die morgens warmen Brei empfehlen, bekannt geworden. Hinter diesen Behandlungsmethoden steht eine sehr umfangreiche medizinische Theorie, die in vielem von unserer westlichen Schulmedizin abweicht. Vor allem das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele wird in der „TCM" seit Jahrtausenden berücksichtigt, während es bei uns als „Psychosomatik" mit Krankheit gleichgesetzt wird. Eine Akupunkteurin ahnt schon, dass der Körper nicht genesen kann, wenn negative Seelenkonzepte ihm immer wieder zusetzen und es nicht gelingt, die Lebensumstände zu verbessern. Das kann manchmal ein Umzug sein, ein Arbeitsplatzwechsel, manchmal eine Trennung, oft aber auch einfach die Bereitschaft zum Innehalten und Luftholen. Lebensführung und Spiritualität sind aus Sicht der TCM ein wichtiger Teil der Gesundheit. Aus Sicht der chinesischen Medizin sind zwei Elemente der Ursprung von allem: „Yin" und „Yang"

Das helle Feld symbolisiert das „Yang". Es umfasst Licht, Helligkeit, Wärme, Sonne, aber auch den Tag, Aktivität und Dynamik. Beweglichkeit, Elan und Wachheit, die Fähigkeit nach außen zu treten und Kontakt aufzunehmen. Spontaneität und Begeisterung, Eroberung, und Führung, aber auch Aggression und Durchsetzungskraft sind Qualitäten des „Yang".

Das dunkle Feld symbolisiert das „Yin". Es umfasst den Schatten, die Dunkelheit, die Nacht und den Mond, die Ruhe, den Schlaf. Gleichmut und Gelassenheit. Das Kühle und Passive (das „ja" zu allem sagen kann, was ist). Die Fähigkeit, zu den Schatten in die Tiefe hinabzusteigen und Rückzug ins Innerste. Rhythmus und Hingabe (an das Leben), aber auch Sicherheit und Vertrauen sind „Yin"-Qualitäten.

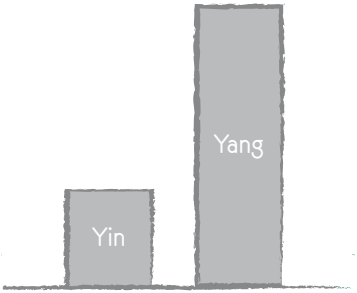
Der weibliche Körper ist geprägt vom „Yin“, dem das Östrogen zugeordnet wird. Es kühlt den Körper und führt zu Wassereinlagerungen und Fettansammlung. Daher sind Frauen generell eher „Yin“-Wesen und die Zu- und Abnahme des Östrogens entspricht dem dicker und dünner werden des Yin-Tropfens. Es lässt sich aber auch im Bezug zum „Yang“ betrachten:



Verteilung yin-yang bei jungen Frauen

Auch im weiblichen Körper gibt es einen „Yang“-Anteil, einen männlichen Pol und daher hat jede Frau eine gewisse Menge Testosteron in ihrem Körper. Da das Yin aber deutlich höher ist, frieren sie leichter und brauchen zum Ausgleich mehr Wärme (yang).

Bei Männern ist es genau umgekehrt, sofern ein Mann einen normalen Testosteronspiegel hat. Er prägt das „Yang“ und bildet den männlicher Körper aus. Das „Yang“ macht Männer „hitziger“, d.h. Aggression und Durchsetzungskraft sind ihnen mehr vertraut.



Verteilung yin-yang bei Männern

Mit den Hormonen gehen Eigenschaften und Qualitäten einher, die in Verbindung zu „Yin“ und „Yang“ stehen: Männer mit einem normalen Testosteronspiegel leben leichter ihre Selbstbehauptung und Kampfbereitschaft aus, als Frauen. Männer mit einem erhöhten Testosteronspiegel, also zu viel „Yang“, neigen dazu, über das Ziel hinauszuschießen.

Frauen mit einem hohen Testosteronspiegel haben wenig Schwierigkeiten sich deutlich zum Ausdruck zu bringen und durchzusetzen, die Wechseljahre verlaufen aufgrund der Ausgeglichenheit ruhiger. „Yin"-Frauen mit einem normalen oder hohen Östrogenspiegel zeigen die typische „Yin"-Struktur des Rückzugs. Sie agieren eher im Verborgenen, halten sich zurück, sind leiser und passen sich leicht an.

Das Östrogen ist das Hormon, das die Eireifung und dann auch die spätere Einnistung fördert. Da Geist, Körper und Seele eine Einheit sind, zeigt sich das Östrogen auch im seelischen Bereich, wenn sich Frauen eher zurückziehen und „verkrümeln", um dann wieder aus dem Schneckenhaus herauszukommen. Dass dieser Wechsel zwischen „tief im Inneren verkriechen" und „hinaus in die Welt" ein wesentlicher Bestandteil des weiblichen Lebens ist, ist eine der wichtigsten Erkenntnisse der chinesischen Medizin. Rhythmus hilft Frauen gesund zu bleiben. Daher ist ein „geordnetes" Leben der erste Schritt zur Zufriedenheit mit sich selbst – zumindest als Frau. Das Bedürfnis nach Regelmäßigkeit ist einer der wesentlichen Unterschiede zwischen Mann und Frau. Als Gegenpol zur Wellenbewegung der Frau zeigt sich das Eroberungs- und Durchdringungsbedürfnis beim Mann.

Das „Yin" ist in den unteren Körperpartien abgebildet, weshalb Frauen zu mehr Gewebeansammlung im Bereich von Bauch, Hüften und Oberschenkeln neigen. Dies hat den Zweck, dass während der Schwangerschaft immer genügend Reserven für das ungeborene Kind vorhanden sind. Damit beugt der Körper einer Hungersnot vor, die tödlich wäre. Es zeigt sich eine tiefe (gesellschaftlich verankerte) Verachtung darin, dass diese völlig normale weibliche Erscheinung als „Problemzone" bezeichnet wird, die es zu bekämpfen gilt. Wir vergessen immer wieder, dass der Ursprung unseres Körpers Jahrtausende alt ist, während unser komplexes Gehirn nur „wenige Tage" in die Neuzeit reicht. Richtiger wäre es, weibliche Qualitäten der Fürsorge und Geborgenheit, die mit schönen Rundungen als Ausdruck der Mütterlichkeit einhergehen, anzunehmen und Wert zu schätzen. Die meisten haben jedoch die Ablehnung von Weichheit und die Verachtung von Frauen schon mit der Muttermilch aufgesogen und ringen ein Leben lang mit diesen nicht veränderbaren körperlichen Tatsachen, die die meisten Männer mögen.

Dabei sind Yin und Yang ein ewiger Kreislauf, wenn er nicht durch Anspannung und Stagnation blockiert wird. Es findet ein ständiger Umwandlungsprozess statt, der sich z.B. im Tagesverlauf vom frühen Morgen über den Nachmittag bis zum Abend hin zeigt und bei dem sich die Nacht dann wieder in den Tag wandelt.

Die Pole Aktivität – Passivität, Anspannung – Entspannung, Anstrengung – Regeneration sind uns auch im Westen bekannt, aber leider finden sie immer weniger Beachtung. Unser Leben wird immer mehr geprägt von Hyperaktivität und Daueranspannung. Ruhe und Erholung werden auf den Urlaub verlegt oder im schlimmsten Fall auf den Ruhestand.

Dabei ist es besonders für Frauen als „Yin“-Wesen wichtig, dass sie ihrem persönlichen Rhythmus folgen.

Wenn Yin und Yang in ihrem ewigen auf und ab frei fließen können, ist die Kraft unendlich, auch wenn sie sich verändert. Wer kennt nicht die Geschichten der jungen Novizen, die in ihrem Übermut den alten Meister zum Kampf aufforderten und scheitern mussten, weil er durch seine Weisheit siegte, statt mit körperlicher Kraft! Wir kennen die Geschichte bei uns durch Goethes „Zauberlehrling“[5].

Aus dem Wandlungsprozess von „Yin“ und „Yang“ entsteht das „Qi“ als Lebensenergie, das durch sogenannte Meridiane fließt und den ganzen Körper mit Kraft versorgt. Die Meridianbahnen sind mit den Blut- und Nervenbahnen vergleichbar und breiten sich unsichtbar über den Körper aus. Zu einer bestimmten Zeit des Tages durchläuft das „Qi“ einen bestimmten Meridian, der mit einem entsprechenden Organ verbunden ist:[6]

Leber- und Gallenblasenmeridian

Herz- und Dünndarmmeridian (+ 2 weitere Meridiane)

Milz- und Magenmeridian

Lungen- und Dickdarmmeridian

Nieren- und Blasenmeridian.

Alle Organe, die etwas fassen und speichern können, sind „Yang“-Organe, wie z.B. die Gallenblase, die Harnblase, der Magen, der Dünndarm oder der Dickdarm. Die „Yin“-Organe Leber, Herz, Milz, Lunge und Nieren sind immer aus zwei Teilen aufgebaut: die Leber hat zwei Lappen, ebenso wie die Flügel der Lunge. Es gibt eine Niere links, eine rechts.

[5]Johann Wolfgang von Goethe, „Der Zauberlehrling“
[6]Organuhr, siehe Seite 112

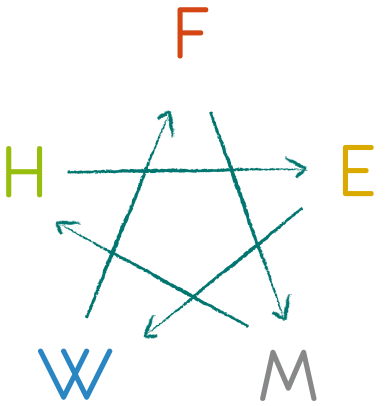
Das Feuer kultivieren – klären und sichten

Erikson beschreibt in seinem Entwicklungsstufenmodell, dass sich nicht abgeschlossene Entwicklungsschritte „rächen" und hier stimmt seine Theorie mit der 5-Elemente-Lehre überein. Unverarbeitetes meldet sich immer wieder, aber besonders gern in der Phase der Wechseljahre, denn durch die eben beschriebene Erschöpfung gelingt es nicht mehr, die Verdrängung aufrecht zu erhalten. Sie kostet sehr viel Kraft.

Die Unfähigkeit, die Vergangenheit los zu werden, führt zu Wut und Zorn, der entweder gegen sich selbst oder andere gerichtet wird. Aus Sicht der TCM sind Zorn und Wut sogenannte „pathogene", also krankmachende Faktoren. Sie geben der eh schon feurigen Phase der Wechseljahre noch eine „Schippe" Heizmaterial drauf! Da das Herz zum Feuerelement gehört, erklären sich damit auch die Herzbeschwerden. Die Hitzewallungen, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit nähren die Ruhelosigkeit, ein „wirrer" Kopf und überempfindliche Sinnesorgane, die sich vor allem in einer extremen Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit äußern, machen das Tohuwabohu komplett. Das Thema der zweiten Feuerphase ist Bewusstsein, Spiritualität und Klarheit. Doch wenn man müde ist, fehlt für jegliche geistige Anstrengungen die Energie. Man möchte nur noch seine Ruhe, die dem Wasserelement zugeordnet ist.

Interessanterweise wäre genau das das Richtige, um das Feuer wieder unter Kontrolle zu bringen, denn es gibt neben dem Nährzyklus in der 5-Elemente-Lehre noch eine innere Verbindung, die Kontrollzyklus genannt wird. Über diese Kontrolle wird Einfluss genommen, wenn etwas völlig aus dem Lot geraten ist. Die Dynamik ist stärker und schneller und vergleichbar mit einem Reflex, über den nicht nachgedacht wird. Dabei kontrolliert das Wasserelement das Feuerelement und kann es löschen.

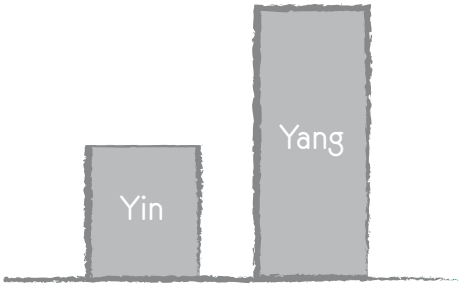
Das Feuerelement kann ein hartes Metallelement schmelzen, so wie Liebe tiefe Trauer erleichtert. Das Metalelement kontrolliert das Holzelement und somit Wut und Zorn. Das Holzelement wiederum kontrolliert die Erde und so kann Kreativität auch Sorgen zerstreuen. Kinder machen das sehr oft, wenn sie eine besorgte Mutter erleben und sie damit zum Lachen bringen: lachen als Emotion des Feuerelements nährt die Erde und somit gibt das Kind der Mutter Energie (was aber nur die Ausnahme und nicht die Regel sein sollte!). Dass die Erde das Wasserelement kontrolliert, ist in Holland ganz praktisch zu sehen, denn viele Dämme haben die Landbebauung in den Niederlanden erst möglich gemacht.



Im Leben zeigt sich diese Dynamik auch wieder auf der emotionalen Ebene: Das Metallelement kontrolliert das Holzelement, dessen Energie die Frau in ihrer zweiten Lebenshälfte so deutlich spürt. Wenn das Metallelement zu streng ist, dann kann sich keine Kreativität entwickeln. Regeln, Prinzipien und Ordnung gehen vor, was sich nicht selten darin äußert, dass Frauen im Haushalt nichts liegen lassen können, statt sich um ihre Entwicklung (Holz) zu kümmern.

Wenn das Metallelement zu schwach ist, dann blüht und treibt das Holzelement in alle möglichen Richtungen aus und kein Trieb wird richtig stark. Es fehlt Orientierung und Disziplin, um an etwas dran zu bleiben. Die starke Energie der Selbstverwirklichung verpufft sehr schnell, wenn mal dies und dann jenes begonnen wird, ohne etwas wirklich beständig durchzuhalten. Meist ärgert sich die Frau dann über sich selbst, das Metallelement braucht noch mehr Kraft, um das Holz zu beherrschen. Nicht selten taucht dann der schon beschriebene Kontrollwahn auf.

Da sich zu einem erschöpften Metallelement langfristig immer auch die Schwächung des Wasserelements gesellt, kann es seine Kontrolle über das Feuer nicht mehr ausüben. Neben den eh schon unerträglichen Hitzewallungen, Schlaflosigkeit und Herzbeschwerden stellen sich Neid- und Eifersuchtsgefühle ein, die im besten Fall nur im Inneren toben, im schlechtesten Fall zu Intrigen und Machenschaften führen. Da die Entwicklung eines reifen und bewussten Feuerelements dadurch verhindert wird und die Reaktionen aus dem Umfeld zu weiteren Verwicklungen führen, macht sich langfristig Verbitterung breit, weil nun auch der Geist keine Ruhe mehr findet. Auch wenn die Situation aussichtlos scheint, gibt es trotzdem Hoffnung. Erinnern Sie sich an das Bild, das die Wechseljahre kennzeichnet:



Das Yin ist im Mangel, das Yang im Überfluss. Da das „Yin" sich nicht schnell aufbauen lässt, besteht auch die Möglichkeit, das Yang zu reduzieren, um einen Ausgleich zu schaffen.Dazu ist es notwendig, das Feuer in seiner Vielfalt in den Blick zu nehmen. Wie bereits beschrieben werden dem Feuerelement vier Organe bzw. Meridiane zugeordnet: das Herz selbst, der Herzbeschützer (Perikard), der Dünndarm und der dreifache Erwärmer (San Jiao) als „Körpermantel", der den ganzen hinteren Körperbereich wie ein Schutzmantel umgibt. Er soll Gefahren oder Angriffe, z.B. durch Kälte verhindern, deshalb muss er stark sein. Die Rückseite des Körpers steht aber auch für die hinter uns liegende Vergangenheit und damit unsere Kindheit. Wenn etwas aus dieser Zeit nicht verarbeitet wurde und sich nicht aufgelöst hat, droht von „hinten" immer ein Rückschlag, ein déjá-vu würde man psychologisch sagen: regelmäßig begegnen uns Schwierigkeiten, die uns an alte Erfahrungen erinnern. Der Rückzug in die Stille, z.B. durch Qi Gong oder Meditation, würde ermöglichen, dass das, was sich zeigen will, an die Oberfläche des Bewusstseins kommt und sich auflöst. Ruhe stärkt das „Yin", sie gelingt aber nicht ohne es.

Der andere Weg führt über die Kultivierung des „Yang", also die Regulierung des Feuers. Stellen Sie sich das ruhig bildlich vor: ein ungezähmtes Feuer verbrennt das ganze Haus oder die Wohnstätte. Ein Feuer, das im Ofen oder in einer abgegrenzten Feuerstelle brennt, kann keinen Schaden anrichten. Im Gegenteil: ein kultiviertes, eingerahmtes Feuer bringt Segen, vor allem, wenn es im Winter kalt ist. Es wird zum Treffpunkt für alle und es kann die Nahrung so umwandeln, dass sie das „Yin" stärkt. Das nährende Feuerelement bedeutet Klarheit, Selbstbewusstsein und vor allem die Fähigkeit, die eigene Geschichte in einem größeren Zusammenhang zu sehen.

Das wichtigste Organ ist dabei der Dünndarm, der im Körper für das Trennen von Wichtigem und Unwichtigem (Abfall) zuständig ist. Nachdem alle Nahrungsbestandteile vom Magen zerkleinert und vorbereitet wurden, öffnet sich der Pylorus, der Magenpförtner und entlässt den Inhalt in den Dünndarm. Dort liegen gleich im ersten Abschnitt die Zugänge von Gallenblase und Bauchspeicheldrüse, deren Sekrete den Verdauungsprozess erleichtern.

Dem Dünndarm wird also zugearbeitet, damit er seiner Arbeit, alles noch weiter zu zerkleinern und aufzuspalten, gerecht werden kann. Die Dünndarmenergie spiegelt sich in Ihren Gedanken wieder, wenn Sie sich in Ihre Einzelteile zerlegen: Nase, Augen, Gesicht, Hals, Brust, Arme, usw. Meist wird dieser Prozess unvollständig vollzogen und so bleiben viele Frauen in der Be- oder genauer gesagt Verurteilung ihres Körpers hängen, statt ihn am Ende wieder als Eines zu sehen. Denn auch der Dünndarm zerkleinert alles, bis daraus ein einheitlicher Brei, also wieder eine Einheit entsteht. Da im Dünndarm eine hohe Temperatur vorherrscht (es ist ein „Yang"-Organ), können nun alle notwendigen Stoffe herausgelöst werden. Sie gelangen über die Blutgefäße, die ihn umgeben, ins Blut und werden dahin transportiert, wo sie nötig sind. Das nennt man aus Sicht der TCM den Prozess des „Klären und Sichten".

Alle Feuerorgane (außer dem Körpermantel 3facher Erwärmer) liegen tief in unserem Körper verborgen: Der Dünndarm liegt tief in der Bauchhöhle, das Herz in der Brusthöhle, umgeben und geschützt vom knöchernen Brustkorb. Der Herzmantel (Perikard) umgibt das Herz als Bindegewebsschicht und es hat dadurch doppelten Schutz – sicher ist sicher!

Dies entspricht dem Bild der „verbotenen Stadt", die früher das Regierungszentrum in Peking war. Es ist ein Palast, zu dem nur auserwählte Personen Zugang haben. Das Herz entspricht dem Palast und dort sollte Ruhe herrschen, damit die Regierenden vernünftige Entscheidungen treffen können. Das geht nicht, wenn Tumult und Aufregung herrscht! Übertragen auf das Herz als Organ: es sollte in Ruhe schlagen können, ohne Beeinträchtigung von außen.

Die Ministerinnen, die Zugang zum Innersten haben, entsprechen dem Herzbeutel. Die Boten, die ihnen Bericht abgeben, was in der Stadt oder im Land abläuft, werden mit dem Dünndarm verglichen: auch sie müssen klären und sichten, welche Information für die Regierung nun wichtig oder nicht wichtig ist. Man sollte eine Königin (das Herz) ja nicht mit Fragen zumüllen und die Entscheidung, was es zu Mittag gibt, muss sie auch nicht treffen. Die Regentin (das Herz) ist für „Höheres" auserwählt, wie grundsätzliche Entscheidungen der Lebensführung, notwendige Gesetze oder Regularien, welche Kultur man leben will oder welche Haltung man gegenüber den Mitbürgerinnen hat.

Schon aus diesem Bild wird deutlich, warum Frauen in den Wechseljahren einen erhöhten Ruhebedarf haben, denn Sie müssen (für sich) entscheiden, wie es mit ihrem Leben weitergehen soll. Die Kinder brauchen sie nicht mehr, der Mann geht oft seinen gewohnten Weg, finanziell tritt Entlastung ein. Wenn nun aus einem Gefühl heraus, man müsse sich weiter um alles kümmern, Hyperaktivität entsteht, dann hilft nicht noch mehr Tempo, sondern Ruhe. Das Problem ist die starke Dynamik des Feuerelements, die schnell über das Ziel hinaus schießt und nur schwer zu beruhigen ist. Wer schon einmal einen Adventskranz in Flammen aufgehen sehen hat, weiß welches Tempo Feuer hat!

Die Seele entspannen – was Homöopathie leisten kann

Homöopathie ist eine Methode, die Hahnemann vor ziemlich genau 200 Jahren begründet hat. Zum Unverständnis vieler Schulmedizinerinnen[11] wird hier mit „Kügelchen" geheilt, die außer einer Information nichts mehr enthalten. Das ist schwer verständlich, aber zum Glück häufen sich die wissenschaftlichen Forschungsarbeiten über ihre Wirksamkeit. Mir gefällt, was Alfred Geukens[12] dazu sagte: „Ich möchte Ihnen nochmal den guten Rat geben, in irgendwelchen Veranstaltungen nicht über Homöopathie zu diskutieren, sondern einfach nur Ihre Fälle zu zeigen und hinterher ein Bier trinken zu gehen." Ich finde, das ist ein sehr guter Tipp!

Manche behaupten ja, man müsse an Homöopathie glauben, damit sie wirkt. Ich kann Ihnen versichern: Sie müssen nicht an homöopathische Mittel glauben. Sie sollten sie nur einnehmen, wenn Sie wollen, dass sie wirken!

Haben Sie schon einmal ein Schreikind erlebt, das geglaubt hat, dass ihm Chamomilla C30 hilft? Ich nicht, aber ich habe schon viele Schreikinder erlebt, die endlich ruhig wurden und damit ihr Leben gerettet haben. Auch Tiere können nicht glauben – und vielen hilft die Homöopathie auf wunderbare Weise.

Für die Mittelfindung empfehlen sich drei Schritte:
Ursache ermitteln – Symptome ergründen – Modalitäten beobachten

1. Schritt: Ursache ermitteln

Die Homöopathie hält für bestimmte Ursachen spezielle Mittel bereit. Zum Beispiel hilft Rhus toxicodendron wunderbar bei nass-kaltem Wetter, wenn Sie einen Lippenherpes, rheumatische Schmerzen oder einen Hexenschuss haben.

Wenn es trocken-kalt ist, wäre Aconitum das bessere Mittel, vor allem, wenn der Wind von Osten kommt und die linke Seite betroffen ist. Acontium verhindert manchen Schmerz. Auch wenn man einen Schreck oder Schock bekommen hat, ist Aconitum sehr gut, denn die Einsatzgebiete der Mittel können sehr verschieden sein.

Seelische Beschwerden erfordern schon mehr Informationen, aber auch hier gibt es sogenannte „Ursachenmittel". Viele Frauen wissen, dass ihre Beschwerden (Übergewicht, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, etc.) durch ein bestimmtes Lebensereignis, wie z.B. eine Trennung oder den Verlust eines Kindes ausgelöst wurde.

[11]Fairerweise müsste ich hier doch eher „Schulmediziner" schreiben. Was meinen Sie?
[12]Dr. Alfons Geukens hat 1983 das „Clinical Training Center for Classical Homeopathy" in Hechtel (NL) gegründet

Die Ursache ist also Kummer. Ignatia ist das wichtigste Kummermittel und sollte in so einem Fall immer eingesetzt werden, wenn Essen alle Symptome besser. Man hat also meist etwas „Kummerspeck". Dass Mobbing krank macht, ist gemeinhin bekannt. Dass es eine Medizin dafür gibt, nicht. Die Ursache wäre in diesem Fall „Kränkung" und Staphisagria das richtige Mittel.

Wenn Sie eine Ursache gefunden haben, die Ihr Symptom ausgelöst hat, dann können Sie jetzt an diesem Punkt stoppen, Energie sparen und genau dieses Mittel einsetzen. Sie brauchen keine weitere Analyse.

2. Schritt: Symptome betrachten

Natürlich ist es für den Arztbesuch wichtig, zu beschreiben, wo man eine Beschwerde hat. Aber für die Auswahl eines homöopathischen Mittels ist es nicht so bedeutend, ob es die Hüfte, die Schulter oder die Finger sind, denn die Symptome werden auf eine andere Art und Weise betrachtet. Es geht mehr um die Qualität der Beschwerde oder die „Empfindungen", z.B. ein Zerschlagenheitsgefühl in den Muskeln oder im ganzen Körper spricht für Arnika. Außerdem freut sich die Homöopathin immer über besondere oder außergewöhnliche Symptome. Es sind Symptome, die sehr selten vorkommen und bei denen im sogenannten Repetitorium[13] oft nur ein einziges wirkungsvolles Mittel beschrieben ist. Auch das ist manchmal schwer begreiflich. Ein Beispiel dafür ist Migräne, die immer nur am Wochenende auftaucht, wenn man einen freien Tag hat oder in Urlaub fährt. Das kann ziemlich nerven. Doch dieses herausragende Symptom lässt uns schnell an Iris versicolor denken.

Eine Mutter hat viel Angst um ihr Kind. Besonders wenn es sich in großen Höhen befindet, wird ihr selbst schwindelig, weshalb das Kind nicht auf die Klettergerüste auf dem Spielplatz darf. Calcium carbonicum wird der Mutter helfen – und auch dem Kind. Es darf seinem Spieldrang folgen OHNE, dass wir ihm das Mittel geben, denn die Mutter wird sich durch das Mittel entspannen können, auf die Bank sitzen, lesen und das Kind lassen!

Eine zurückhaltende und eher schüchtern wirkende Person kommt zu mir in die Praxis wegen Schlafstörungen. Im Laufe des Gesprächs kommt heraus, dass Sie gelegentlich Zornausbrüche bekommt, die sie selbst erschrecken. Sie hat schon einmal einen schweren Glasaschenbecher nach ihrem Mann geworfen und war froh um dessen gutes Reaktionsvermögen. Dieser impulsive Vulkanausbruch ist typisch für Staphisagria.

[13]Standardnachschlagewerk der Homöopathinnen

Oder: ein Lippenherpes geht immer einer Erkältung voraus. Schon beim leichtesten Kitzeln kann Schlimmeres verhindert werden, wenn Rhus toxicodendron eingesetzt wird. Dies sind nur einige Beispiele für „besondere" oder „außergewöhnliche" Symptome.

Daher freut sich also die Homöopathin über Symptome, die befremdlich klingen oder von denen die Patientin denkt, dass nur sie so etwas hätte. Aber es erleicht die Arbeit ungemein. Ansonsten ist es für die Mittelauswahl notwendig, dass möglichst viele Symptome aus der Beschreibung passen, aber man muss nicht alle haben, die angegeben sind. Hahnemann sagte „Ähnliches mit Ähnlichem heilen", nicht: Gleiches mit Gleichem! Meistens ist das Problem, dass es zwei oder drei Mittel gibt, die passen würden, aber man kann sich nicht entscheiden. Was ist dann zu tun?

3. Modalitäten

Es gibt Bedingungen, also sogenannte Modalitäten, die zu einer Verbesserung der Situation führen und Bedingungen, die ein Symptom schlimmer machen. Ich nenne sie „letztendliche Entscheidungshilfen"[14], weil sie uns helfen, eine Entscheidung zu treffen. Diese Modalitäten sind manchmal genauso einzigartig wie außergewöhnliche Symptome. So gibt es nur ein Mittel, bei dem Druck und Ruhe gleichermaßen hilft. Man möchte das betroffene Gelenk bei Beschwerden fest bandagieren und ruhigstellen. Bryonia wäre in diesem Fall richtig. Manchmal verbessert Ruhe den Schmerz, im anderen Fall nicht und es ist besser, wenn Sie sich bewegen. Das ist ein wesentlicher Unterschied!

Interessant ist auch immer die Frage, ob Hitze oder Kälte ein Symptom verbessern. Allerdings gibt es viele Mittel, bei denen Kälte bessert, genauso bei Wärme. Wenn die Entscheidung für zwei oder drei Mittel gefallen ist, unterscheiden sie sich aber meist in genau diesem Bereich: beim einen bessert Kälte, beim anderen Wärme, beim dritten ist gar nichts angegeben, es hat also keine Bedeutung. Dann müssen Sie nur noch schauen, was bei Ihnen der Fall ist.

Manche Symptome sind in einem warmen Raum unerträglich und werden an der frischen Luft besser. Andere tauchen nur in der Wärme des Bettes auf, wie z.B. ein Hautjucken. In der Homöopathie wird Bettwärme, die Wärme der Kleidung und die Wärme in einem Raum von der warmen Jahreszeit unterschieden. Genauso wird Kälte durch frische Luft, kalte Luft, kalte Jahreszeit, kaltes Baden, kalte Getränke oder kaltes Essen unterschieden. Diese Methode fordert von uns also einiges Nachdenken, weshalb sie von vielen Menschen als schwierig empfunden wird. Trösten Sie sich: Schüßler ging es genauso, deshalb hat er die Schüßlersalze beschrieben, die deutlich einfacher in der Auswahl sind!

[14]DIchtl, Karoline „Schüßlersalze und Homöopathie erfolgreich kombinieren", Triasverlag 2012, Seite 24

Perfektion ist alles. Zumindest für Frauen, die dieses Mittel brauchen. Häufig besticht die Wohnung durch Staub- und Keimfreiheit und große Teile des Wohnraums sind in weiß oder grau gehalten. Die Sitzmöbel sind wegen des edlen Aussehens aus Leder, aber auch weil darin weniger Milben wachsen können. Beim weißen oder hellbeigen Teppich fragt sich manche Nachbarin, wie es zu schaffen ist, dass er so bleibt, vor allem, wenn Kinder im Haus sind.

Genau hier liegt der Ursprung für eine abgrundtiefe Erschöpfung und Unruhe: die Küche ist immer tipp-topp, sauber, aufgeräumt, fast schon steril. Das Badezimmer ist wie der Rest der Wohnung: weiß, weiß, weiß oder allenfalls grau. Im schlimmsten Fall dehnt sich dieser Hang auch auf die Kinderzimmer aus. Tief im Inneren besteht eine große Furcht vor Überfällen oder Einbrechern, deshalb gibt es ein ausgefeiltes Sicherheitssystem. Eine Arsenfrau ist äußerst misstrauisch und kontrolliert alles! Bezüglich ihres Äußeren löst die Arsenfrau einen „wow"-Effekt aus: alles ist perfekt aufeinander abgestimmt, der Gürtel passt zu den Schuhen, der Schmuck ist ebenfalls darauf abgestimmt und es gibt nichts in dieser Komposition, was nicht passend gewählt wäre. Die Kleidung ist hochwertig, aber nicht extravagant.

Ekel ist ein häufiges Gefühl. Fremde Toiletten zu benutzen ist sehr schwierig, unter Umständen wird auch nichts außer Haus gegessen oder getrunken. Im Extremfall tritt ein Waschzwang auf. Alle Zwänge, Zwangsstörungen und Perfektionismus sind ein Thema von Arsenicum album. Gewissenhaft und vor allem in Kleinigkeiten übergenau, rückt die Arsenfrau auch in fremden Wohnungen ungefragt alles gerade, was nicht exakt gerade liegt oder hängt. Die Neigung zur Perfektion zeigt sich auch am Arbeitsplatz. Jede Tätigkeit, die Akkuratesse erfordert, passt zu ihr. Der Umgang mit Zahlen, Buchhaltung und Gesetzen liegt ihr im Blut. Sie hat ein großes Bedürfnis nach klaren Regeln und achtet akribisch auf deren Einhaltung – leider auch bei anderen.

Eine Arsenicum album-Frau hält sich an Vorgaben und kennt das Kleingedruckte. Aus der Angst heraus, Fehler zu machen, fragt sie viel nach und will ständig Rückversicherung, die manche Chefin zum Wahnsinn treibt. So entsteht bei vielen Menschen ein gewisser Zwiespalt, da man die Korrektheit der Arsenfrau zwar schätzt, sie aber in ihrer Gesamtheit als schwierig empfindet. Sie erträgt es nicht gut, angesehen zu werden, sofort kommt das Gefühl auf, bei einem Fehler ertappt worden zu sein. Frieren führt bei ihr zu Gereiztheit, was den Arbeitsalltag ebenfalls erschwert, weil die anderen das extreme Wärmebedürfnis meist nicht teilen.

Im Privatleben ist sie sehr beliebt, denn wenn sie etwas organisiert, laufen die Dinge nicht nur gut, sondern sehen auch noch gut aus. Sie ist in der Nachbarschaft als perfekte Gastgeberin bekannt. Wenn sie etwas falsch gemacht hat, neigt sie zu extremen

Die Beschwerden der dunkelhaarigen Ignatiafrau sind verursacht durch Kummer oder den Verlust eines geliebten Menschen. Trennung, Scheidung und Tod führen bei ihr zu starken Gefühlsausbrüchen und Stimmungsschwankungen. Wechselhaftigkeit ist eine Hauptcharakteristik: zum Einen redet sie gern, dann ist sie wieder schweigsam, einerseits fröhlich, dann unverhofft traurig, manchmal aufgeschlossen und offen und dann wieder ganz verschlossen für sich. Eine Ignatiafrau kann in einem Atemzug vor Kummer zerfließen und im nächsten Moment aus tiefstem Herzen lachen. Es ist schwer, eine „Linie" bei ihr zu entdecken. Während der Pubertät besteht eine große Neigung, sich zu inszenieren. Die Mädchen rennen hysterisch schreiend ins Zimmer, um sich schluchzend aufs Bett zu werfen. Wehe, wenn keiner kommt, um sie zu trösten!

Ignatia ist ein Mittel, das im Leben einer Frau immer wieder zum Einsatz kommt, wenn sie zu Kummerspeck neigt oder sie aufgrund des Kummers über ihr Gewicht immer weiter isst. Daher ist es nur bedingt ein spezielles Typenmittel, sondern mehr ein allgemeines Frauenmittel für dunkelhaarige Frauen. Die Angst vor Spinnen, die das Mittel ebenfalls kennzeichnet, teilen auch viele Frauen.

Nach einem Verlust, sei es Trennung oder Tod, wird der oder die andere idealisiert oder verteufelt. So hatte eine Ignatiafrau die „liebste Mutter der Welt", selbst wenn diese despotisch war. Während der Trennung von ihrem Ehemann war sie mit dem „schlimmsten Trottel aller Zeiten" verheiratet, ist aber sofort bereit, zu ihm zurückzukehren, sofern sich die Möglichkeit dazu ergibt. Für Freundinnen ist diese extreme Widersprüchlichkeit manchmal schwer auszuhalten. Das Hin und Her fällt in allen Bereichen auf: wenn sie auf Reisen geht, bekommt sie sofort Heimweh. Sie kann schlecht allein sein, weist andere aber gleichzeitig zurück. Ihre Emotionalität bleibt nur an der Oberfläche, über wirklich tiefe Gefühle spricht sie kaum. Meist tritt dadurch ein Kloßgefühl im Hals auf und nicht selten wird bei der Ärztin keine Ursache dafür gefunden. Der Kloß steht für die erstickten Tränen, die „im Hals stecken bleiben", denn ihr Weinen gleicht mehr einer hysterischen Inszenierung als einem echten Gefühlsausdruck.

Manchmal entwickelt sie eine unglückselige Neigung zur Geliebten, die sich ständig mit neuen Versprechungen abspeisen lässt und mit Essen tröstet. Essen hilft immer, auch wenn Übelkeit sie plagt. Wenn sie dann von Freundinnen ermahnt wird, reagiert sie ungehalten und bisweilen so zornig, dass sie sich lieber von der Freundin distanziert, als von dem Schuft, der sie am kleinen Finger verhungern lässt. Die Fähigkeit zu romantischen Phantasien ist leider so extrem groß wie der Realitätssinn klein ist. Wie die Pflanze braucht die Betroffene viel Halt und jemand zum Anklammern.

Das zentrale Thema der Frau, die Natrium chloratum braucht, ist der Tod oder Verlust eines wichtigen Menschen, das Ende einer Beziehung, das nie verarbeitet wurde oder eine verlorene Kindheit, die sich in stillem Kummer und großer Ernsthaftigkeit zeigt. Das Gefühl, dass die Wunde nicht mehr heilen wird, führt zu Pessimismus und Rückzug. Die Angst vor einem erneuten Verlust löst ein Unbehagen gegenüber anderen Menschen aus, die Person verschließt sich und bleibt lieber allein. Probleme trägt sie eh mit sich selbst aus. Sie spricht auch nicht darüber, denn Trost und Zuwendung verträgt sie nicht besonders gut.

Andere geben Kontaktversuche oft auf, weil nur spröde und spärliche Reaktionen kommen. Dadurch nährt sich das Gefühl, nicht geliebt zu werden immer wieder. Die Natrium muriaticum-Frau wirkt erschöpft und schwach, alle Symptome sind morgens und bis zur Mittagszeit schlimmer und werden erst am Abend besser. Das gilt für Kopf- oder Rückenschmerzen genauso wie die Depression. Morgens hört man am Telefon von extremen Stimmungstiefs, abends scheinen sie völlig verschwunden zu sein und sie wirkt sogar bisweilen fröhlich und entspannt.

Gelegentlich trinkt sie Alkohol, der ihr hilft, sich zu öffnen. Dadurch kann sie unerwartet gesellig und redselig werden, um am nächsten Morgen wieder dieselbe zu sein. Die Unfähigkeit Altes loszulassen zeigt sich seelisch, aber auch im Alltag in einer großen Sammelleidenschaft, die bis zum Messie-Zustand reichen kann. Ihre schlichte und zuweilen abgetragene Kleidung ist altmodisch, es herrschen dunkle und gedeckte Farben vor. Farbe kommt nicht in Frage, höchstens als kleines Accessoire.

In Beziehungen sucht die Natrium muriaticum-Frau häufig einen Elternersatz, bei dem sie sich intensive Zuwendung wünscht und mit Enttäuschung reagiert, wenn sie nicht ganz und gar angenommen wird. Die Sammelleidenschaft wird bisweilen zum Konfliktthema, da es ihr unmöglich ist, Dinge wegzuwerfen oder auszusortieren. Alles ist mit einer Geschichte verknüpft und sie hat das Gefühl, mit dem Gegenstand die Geschichte wegzuwerfen. Im schlimmsten Fall hat sie einen Partner mit derselben Neigung. Eine Trennung aktiviert die Kindheitserfahrung des nicht geliebt Werdens und kann schwere Verbitterung auslösen.

Auf Reisen oder im Arbeitsleben wird ihre Verstopfung zu einem wirklichen Problem. Sie ist unfähig loszulassen, wenn sie andere Menschen hört oder nicht alleine im Bereich der Toilette ist. Viele Symptome haben einen psychosomatischen Aspekt, wie z.B. der trockene Husten, der nachts auftaucht und den Schlaf stört. Die Betroffene würde wirklich gern „jemand etwas husten“, sie ist aber zu schwach dazu.

Bei den meisten Staphisagriafrauen sind die Grenzen sehr schwach ausgeprägt und sie reagiert extrem empfindlich auf Grobheiten. Die Fähigkeit zum Selbstausdruck ist wenig entwickelt, vieles wird geschluckt, weil sie nicht weiß, wie sie sich klar und verständlich ausdrücken kann. Durch ihre mangelnde Abgrenzung werden schnell wieder ihre Grenzen überschritten, ein Teufelskreis entsteht. Meist liegen die Wurzeln in der Kindheit. Staphisagria ist eines der Hauptmittel, wenn traumatische Erlebnisse oder sexueller Missbrauch stattgefunden haben und es sollte mindestens einmal oder so oft wie nötig zum Einsatz kommen, um die alten Wunden zu heilen. Aufgrund ihrer Geschichte besteht eine große Neigung zu Süchten, die von Alkohol, Drogen über Arbeits- oder Sexsucht reichen können.

Die Reaktion auf Verletzungen zeigt sich zum einen in der Neigung, still zu halten, in einer Abscheu gegen das ganze Leben und andererseits auch in einem extremen Zorn. Er richtet sich meist gegen Männer, vor allem natürlich, wenn sexuelle Gewalt oder Missbrauch im Spiel waren. Die Wutausbrüche sind explosiv wie ein Vulkan, gefolgt von Scham über die mangelnde Fähigkeit zur Selbstbeherrschung. Daher sieht man die Staphisagriafrau häufig etwas nach der Person werfen, die sie geärgert hat. Sie schreit, tobt, zerschlägt Geschirr und weint, wenn sie sich wieder beruhigt hat.

Ihre Gewohnheit alles zu schlucken und sich nicht zu wehren, führt immer wieder dazu, dass sich vieles anstaut, bis dann der Kragen wieder platzt. Manchmal richtet sie die Zerstörungswut gegen sich selbst. Das selbst verletzende Verhalten reicht von sich ritzen bis über die Haut aufkratzen oder mörderischen Autofahrten. Eine Unfallneigung kann ein Hinweis auf das Mittel sein. Manche Frauen suchen auch unbewusst (lebens-)gefährliche Situationen auf, indem sie nachts durch dunkle, einsame Tunnel gehen oder z.B. auf Reisen Orte aufsuchen, an die man als Frau besser nicht alleine geht. Das Unterbewusste versucht durch eine Re-Traumatisierung alte Muster aufzulösen.

Am Arbeitsplatz und auch im Beziehungsleben erschwert die emotionale Unbeständigkeit den Umgang mit ihr. Ihre Neigung, nicht über Schwierigkeiten zu sprechen, führt dazu, dass der Vulkanausbruch weit entfernt ist vom auslösenden Ereignis und mancher Mann oder manche Kollegin kann sich noch nicht einmal an das auslösende Geschehen erinnern. Dies verhindert oft ein klärendes Gespräch mit der Folge, dass die Betroffene beim nächsten Anlass wieder nichts sagt, weil sie sich beim letzten Mal unverstanden gefühlt hat, als sie überreagierte. Die Staphisagriafrau bräuchte jemand, der ihre Rückzugsreaktion wahrnimmt und Spannungen oder Konflikte anspricht, um eine Klärung herbeizuführen. Selbst wenn die Staphisagriafrau aufgrund ihres Traumas nicht

Dulcamara D12/C30: bei Blasenentzündungen durch nasse Kälte oder sitzen auf kaltem Untergrund. Kälte verschlimmert, Wärme verbessert ebenso wie umhergehen.

Staphisagria D12/C30: „Honeymoon-Cystitis", Blasenentzündung durch die Reibung beim Sex oder intensiven Sex. Blasenentzündung als Folge einer Kränkung. Wärme lindert!

Apis mellifica D12/C30: Brennen und dauerndes Wasserlassen von kleinsten Mengen Urin, der dunkel verfärbt ist, stechende Schmerzen, Kälte lindert!

Solidago D12: Stärkung von Niere und Blase. Es sollte mindestens 4 Wochen eingesetzt werden, wenn chronische Blasenbeschwerden bestehen. Oft auch in Blasentees enthalten.

Blasenschwäche

Auch die Blasenschwäche ist nicht charakteristisch für die Wechseljahre, denn der Ursprung liegt häufig schon in Schwangerschaft und Geburt. Da es ein Tabuthema ist, sprechen Frauen selten darüber, auch weil sie glauben, dass es keine Hilfe gibt. Wenn sich das Problem in den Wechseljahren dann verstärkt und nicht mehr zu verheimlichen ist, wird es eher thematisiert. Schade eigentlich, liebe Frauen!

Causticum D12/C30: ein wirkungsvolles Mittel für Blasenschwäche! Sie müssen für die Einnahme kein Causticumtyp sein! Urinabgang durch Husten, Niesen, Treppenlaufen, beim Sport. Anfangs nur, wenn die Blase voll ist, dann immer früher! Es sollte bald eingesetzt werden, also z.B. schon bald nach der Geburt, um die Blase wieder ins Lot zu bringen.

Equisetium hiemale D12/C30: Harninkontinenz, die erst mit den Wechseljahren beginnt und von ständigem Harndrang begleitet ist. In der Kindheit bestand häufig nächtliches Einnässen durch den Traum, auf der Toilette zu sitzen. Ausgeprägtes Bedürfnis am Nachmittag zu ruhen.

Schüßlersalz Nr. 1 Calcium fluoratum D12: wenn wirklich eine Bindegewebsschwäche die Ursache für die Blasenschwäche ist. Dann sind aber auch Beckenbodenübungen unerlässlich. Schüßlersalz Nr. 1 hilft nur, wenn die Dosierung eingehalten wird: 30 Tabletten über den Tag verteilt lutschen, mindestens 6 – 12 Monate lang.

Schüßlersalze Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6: als "heiße 7", indem man 10 Tabletten warm auflöst und schluckweise trinkt. Hilft gegen die Anspannung, die durch eine Blasenschwäche an sich auftreten kann, v.a. wenn man außer Haus geht. Stärkt aus Sicht der TCM die Blase.

Burnout

Darf man noch ohne Burnout leben oder ist das Symptom ein "Leistungsabzeichen" geworden, das es zu erreichen gilt? Burnout hat seine Ursache darin, dass der körpereigene Rhythmus und das Bedürfnis nach Regeneration keine Beachtung finden. Da der weibliche Körper eher einen harmonischen Rhythmus braucht, sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Das Bedürfnis alles zu kontrollieren und/oder allein machen zu wollen, verschärft die Problematik.

Schüßlersalze Nr. 2 Calcium phosphoricum D6: eine abgrundtiefe Erschöpfung bei schlanken Menschen, die durch Stress abgenommen haben. Bedarf nach ständigen, kleinen Pausen, am Abend völlig energielos und tief erschöpft. 3x täglich 2 Tabletten lutschen, mindestens 6 – 12 Wochen.

Schüßlersalz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12: als „heiße 3" 10 Tabletten in warmem Wasser auflösen und morgens 1x warm trinken. Unterstützt Nr. 2 perfekt. 6 Wochen lang.

Schüßlersalz Nr. 5 Kalium phosphoricum D6: tiefe Erschöpfung, vor allem durch eine gehetzte Lebensweise. Ständiges Essen, um Energie zu haben. Vor allem abends ermöglichen Süßigkeiten noch einmal Höchstleistungen. Ob das sinnvoll ist? Der Körper sagt „nein" (=Burnout) 2x täglich 2 Tabletten lutschen, morgens und mittags.

Manuia®: DAS Burnout-Mittel schlechthin, wenn Sie gar nicht mehr auf die Beine kommen. Aber Vorsicht: wenn Sie am Hyperaktivitäts-Syndrom leiden, werden Sie das Mittel missbrauchen, um sich weiter zu schinden. Ihr Körper wird dann mit einem völligen Zusammenbruch reagieren, der schwer zu behandeln ist! Nehmen Sie das Mittel höchstens 4 Wochen lang, 3x täglich eine Tablette zerbeißen und lutschen.

Wärmende Ernährung: sie wäre eine gute Entscheidung, da regelmäßiges Essen einen Rhythmus gibt und Hunger zu regelmäßigen Pausen führt. Leider sehen die meisten Betroffenen keinen Sinn darin, sich selbst zu nähren und den Körper, von dem sie Höchstleistungen fordern, regelmäßig „aufzutanken". Der Ursprung sind meist kindliche „Allüren" mit dem Wunsch, dass sich endlich jemand (alle?) um eine kümmern.

Arsenicum album D12: Perfektionismus ist die Hauptursache für eine abgrundtiefe Erschöpfung, weil er nicht für einzelne Bereiche gilt, sondern alles perfekt sein muss.

Bryonia D12: sie möchte eigentlich Ruhe, aber arbeitet wie wahnsinnig, in der Hoffnung, endlich einmal fertig zu sein. Erschöpft sich, spürt es auch, aber kann nicht mehr aufhören.

Acidum phoshoricum D12: wenn die Ursache für die Schwäche ein Flüssigkeitsverlust ist, wie z.B. Schwitzen, Blutung, Geburt, hilft dieses Mittel extrem gut. Die Betroffene möchte noch nicht einmal mehr sprechen, so erschöpft ist sie und weint.

Cellulite

Cellulite, auch bekannt als „Orangenhaut" ist etwas anderes als Bindegewebsschwäche! Die Ursache ist Übersäuerung und wir Frauen haben den Vorteil, dass sich überschüssige Säuren, die durch Stress, falsche Ernährung (Süßigkeiten, Fett, Käse, Milchprodukte, Fleisch, Kaffee, etc.) oder Medikamente entstehen, in den Fettpolstern, vor allem im Bereich von Bauch, Po und Hüften zur Neutralisierung ablagern können. Unser Körper schützt uns dadurch vor den gefährlichen Säuren, die zu unklaren Schmerzen, Fibromyalgie, Rheuma, Hautproblemen, Herzinfarkt und vielen anderen Symptomen führen.

Mineralstoffcrememischung „N": einmal täglich in die dellige Haut einmassieren. Sie hat Bezug zu den Schüßlersalzen Nr. 8, Nr. 9 und Nr. 10, die die Entschlackung fördern. Entgiften Sie Ihren Körper auch innerlich, egal mit welcher Methode! Das Mittel ist meine persönliche Empfehlung, auch wenn „Neurodermitis" im Beipackzettel steht. Lassen Sie sich überraschen!

Couperose

Couperose ist aus Sicht der chinesischen Medizin genau dasselbe Krankheitsbild wie Rosazea. Der Ursprung ist ein Kältephänomen durch „kalte oder kühlende Ernährung", daher sind Frauen auch häufiger betroffen als Männer. Wärmende Ernährung[19] ist der wichtigste Behandlungsschritt.

Couperose ist, wenn sie mit Übergewicht einhergeht, ein Vorzeichen für extreme Hitzewallungen! Werden Sie hellhörig, wenn Ihnen jemand erklären möchte, dass die Krankheit unheilbar oder genetisch bedingt ist und fragen Sie sich, für wen es Vorteile bringt, wenn Sie das glauben!

Schüßlersalz Nr. 4 Kalium chloratum: DAS Hauptmittel gegen Couperose. 3x täglich 2 Tabletten lutschen, mindestens 6 - 12 Monate bzw. 2 Winter lang.

Schüßlersalze Nr. 9 Natrium phosphoricum D6 **+ Nr. 10** Natrium sulfuricum D6: in Entzündungsphasen, wenn Übergewicht besteht als „heiße 10" am Morgen, möglichst nüchtern, also vor dem ersten Kaffee und „heiße 9" am Abend nach dem Abendessen, schluckweise trinken plus wärmende Ernährung für einige Monate.

Schüßlersalz Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12: in Entzündungsphasen bei schlanken, drahtigen oder untergewichtigen Frauen als „heiße 3" indem man 10 Tabletten in warmem Wasser auflöst und 2x täglich warm trinkt, ca. 4 - 6 Wochen.

[19]Siehe dazu „Das Kältephänomen – das Geheimnis wärmender Ernährung", Karoline Dichtl, BoD 2015

Karoline Dichtl

Wechseljahre - Wandeljahre

Schnelle Hilfe für die Zeit des Aufbruchs

212 Seiten, kart.
erschienen 2016

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de