

Heide Fischer Ab 40 - gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen

Reading excerpt

[Ab 40 - gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen](#)

of [Heide Fischer](#)

Publisher: Nymphenburger Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b21102>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>



Inhalt

Vorwort	7
KAPITEL 1: Die weiblichen Hormone – Ganzheitlich betrachtet ...	9
KAPITEL 2: Achtung Östrogen – Schulmedizinische Therapien und ihre Risiken	29
KAPITEL 3: Natürliche Hormone – Die neue Mode?	43
KAPITEL 4: Hormonwirksame Heilpflanzen – Natürliche Regulation statt Hormonersatz	60
KAPITEL 5: Verhütung – Hormonfrei in den zweiten Mai	77
KAPITEL 6: Verstärkte Menstruation in der Lebensmitte	96
KAPITEL 7: Heiße Frauen – Hitzewellen können ganz schön lästig sein	107

KAPITEL 8:	
Au weh! – Knochengesundheit und Beweglichkeit	116
KAPITEL 9:	
»Was wollte ich gerade noch tun?« – Gedächtnis und Konzentration	133
KAPITEL 10:	
Eine Achterbahn der Gefühle? – Seelisches Wohlbefinden in Zeiten des Umbruchs	145
KAPITEL 11:	
Gute Nacht! – Was tun, wenn der Schlaf heikel wird?	162
KAPITEL 12:	
»Ich bin da so empfindlich geworden« – Schleimhautprobleme	174
KAPITEL 13:	
Lust und Liebe ... oder: »Ich war da schon mal präserter«	189
Anhang	215
Anmerkungen	215
Glossar	223
Weiterführende Literatur	227
Bezugsquellen und andere Hinweise	229
Register	232
Dank	238

Hinweis: Die im Text mit (→) gekennzeichneten Begriffe werden im Glossar erklärt.

Vorwort

Als 2010 das Hörbuch *Körperweisheit* als letztes meiner Projekte eingesprochen und veröffentlicht war, lag die Idee für ein Buch über die Zeit der hormonellen Veränderungen bereits in der Schublade, und um ein Haar, meine damalige Lektorin freute sich schon, hätte ich ohne Unterbrechung weiter meine Ferien drangegeben, meine Patientinnen für meine Schreibklausuren um Nachsicht ersucht und das Buch einfach geschrieben. Ich war 56 Jahre alt, fühlte mich voller Elan und gleichzeitig mittendrin im Thema. Da sagte eine kleine Stimme in mir: *Wie wäre es, wenn du dir nach sieben Jahren des Schreibens ein bisschen Ruhe gönnst? Dich mal etwas »auf deinen Lorbeeren ausruhst« und nicht einfach im gewohnten Rhythmus weitermachst? Was würdest du denn gerne tun, wenn nicht jede freie Zeit ausgefüllt wäre?* Die Antwort aus meinem Innern kam prompt und klar: reisen und mich fortbilden. Es war, als müsste ich ein fast schon überdrehtes Pferd am Zügel nehmen und es lehren, auch mal wieder im Schritt zu gehen. Ich reiste, lernte und, um ehrlich zu sein, ich hielt so viele Seminare wie nie. Das mit dem Im-Schritt-Gehen war gar nicht so leicht umzusetzen. Ich arbeite bis heute daran. Aber zumindest hatte ich nicht für ein größeres Werk Fristen einzuhalten und das genoss ich ungemein ... und vielleicht musste sich auch meine eigene hormonelle Situation beruhigt haben, bis ich darüber schreiben konnte. Wenn wir auf unser inneres Wissen hören, entsteht ja eine im Moment nicht immer durchschaubare, aber im Nachhinein

sehr klare Logik. Und so nahm ich die Hürde des Sechzigers und hatte auf einmal wieder Lust, mir Zeit zum Schreiben zu nehmen. Lust auf dieses Vergnügen, wenn sich die Wörter aus mir herausdrängen, wenn sich intuitiv eine sinnvolle Struktur ergibt.

Ich habe mich beim Schreiben ausschließlich an diesem Prozess orientiert, und als die Idee aufkam, bestimmte Fakten mit Studien oder Zitaten zu erhärten, habe ich es einfach getan, ebenso wie ich dem Impuls gefolgt bin, in die Kapitel das persönliche Erleben als kleine Geschichten einzustreuen. Diese sind gespeist aus meinen eigenen Erfahrungen und den vielen charakteristischen Berichten, die ich im Rahmen meiner Arbeit angehört und hier nun anonymisiert eingeflochten habe. Sie, liebe Leserinnen, werden sich in der einen oder anderen dieser Geschichten sicher wiedererkennen, denn sie sind typisch für die verschiedenen Phasen des hormonellen Übergangs.

Ich darf mich jetzt schon bei Ihnen bedanken, dass Sie sich intensiver mit dieser manchmal turbulenten, aber immer interessanten Zeit »ab 40« auseinandersetzen und sich meinen ganzheitlichen, gelegentlich kritischen Zugang anhören. Möge er Sie bereichern und bei Beschwerden hilfreich sein.

Freiburg, im Herbst 2016

Ihre Heide Fischer

KAPITEL 10

Eine Achterbahn der Gefühle? – Seelisches Wohlbefinden in Zeiten des Umbruchs

Wir Frauen sind zweifellos das schöne Geschlecht. Teil unseres Charmes ist auch eine gewisse Unberechenbarkeit, wir sind gelegentlich ein Rätsel für unsere Partner und manchmal auch für uns selbst. Wir sind (mit Ausnahmen) deutlich stimmungsabhängiger als Männer, und es kommen über weite Strecken des Lebens noch hormonelle Schwankungen hinzu, die sich ebenfalls auf das Seelenleben auswirken. Positiv betrachtet, sind wir sensibel, emotional, einfühlsam, spüren uns und unsere Befindlichkeiten deutlicher. Die Kehrseite sind Empfindlichkeit, Beeindruckbarkeit, eine große Schwankungsbreite der Stimmungen, unter denen wir (und auch andere) gelegentlich zu leiden haben. Wie wir diese mit sanften Mitteln ausgleichen können, soll Gegenstand der folgenden Seiten sein.

Wenn Sie jedoch das Gefühl haben, dass Ihnen die Lebensfreude über eine längere Zeit gänzlich abhandengekommen ist, wenn sich Antriebsarmut mit hektischer Betriebsamkeit abwechselt, Sie sich verfolgt oder von außen beeinflusst fühlen, dann zögern Sie nicht, sich ärztliche Hilfe zu holen. Und wir als (naturheilkundliche) Beraterinnen, Freundinnen, Töchter sollten bei Verdacht auf eine veritable Depression, Borderline-Störung oder paranoide Schizophrenie auf psychologisch/psychiatrische Behandlung drängen, selbst wenn unser Gegenüber unsere Beobachtungen kleinredet oder verleugnet. Wie können wir also uns, unserem Umfeld und unseren Patientinnen/Klientinnen in vorübergehenden Unausgeglichenhei-

ten, Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen mit Heilpflanzen und anderen regulierenden Maßnahmen helfen?

Frauen sprechen über sich

Wir Frauen sind (auch) das gesprächige Geschlecht. Während Männer sich bei Problemen eher zurückziehen und ihre Ruhe brauchen, bis sie sich sortiert haben, sind Frauen darauf angewiesen, über sich sprechen zu können. Wir klären uns im Gespräch, bei dem wir von einem Gegenüber zunächst auch gar keine guten Ratschläge brauchen, sondern nur ein offenes Ohr. Am Ende ist uns manches klarer geworden, und wir wissen eher, wie es weitergehen kann. Da wir es jedoch gewöhnt sind, viel für andere da zu sein, fällt es uns manchmal schwer, für *unsere* Belange um ein Gespräch zu bitten. Denken Sie jedoch einmal darüber nach: Wenn Ihre Freundin Sie wegen eines Problems anruft, empfinden Sie dies als Vertrauensbeweis oder als Zumutung? Eben! Deshalb lautet die Regel Nr. 1, wenn Sie unglücklich, traurig oder ängstlich sind: Sprechen Sie darüber. Sie dürfen sich bei Ihrem Gegenüber gern versichern, ob der Zeitpunkt für Ihr Anliegen gerade günstig ist. Stellen Sie sich darauf ein, dass Problemgespräche nicht immer auf der Stelle geführt werden können. Die Bereitschaft zu helfen steigt, je mehr Spielraum Sie der oder dem anderen lassen.



Suchen Sie bei Problemen zuerst das Gespräch mit einer Freundin. Um solche Unterstützung zu bitten, statt sie einzufordern, gemeinsam nach einem geeigneten Zeitpunkt hierfür zu schauen, erhöht die Freude anderer, Ihnen beistehen zu dürfen.

Professionelle Hilfe in Krisenzeiten

Wenn Ihnen Fragestellungen für die Aussprache mit einer Freundin oder einem Freund zu intim oder heikel erscheinen, wenn Sie merken, dass Menschen mit Ihrem Anliegen überfordert sind oder Sie aus diesen Gesprächen nicht geklärt und gestärkt, sondern genauso ratlos wie zuvor herausgehen, kann es sein, dass Sie sich professionelle Hilfe gönnen sollten. Die hormonellen Übergangszeiten (und nicht nur diese) können sich gelegentlich krisenhaft anfühlen. Früher waren vor allem Priester und andere spirituelle Führungspersonlichkeiten auch für die seelischen Belange zuständig. Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wurden in Psychologie und Medizin kontinuierlich Methoden entwickelt, mit seelischen Problemen, auch solchen, die sich körperlich ausdrücken, einen konstruktiven Umgang zu finden.



Selbst wenn es abgegriffen klingt, Krisen sind Chancen zu wachsen. Halten Sie sie nicht einfach nur aus. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu holen.

Frauengesundheitszentren und Psychologische Beratungsstellen bieten psychologische Hilfe zum Teil selbst an oder vermitteln Adressen von geeigneten TherapeutInnen. Es geht ja meist nicht um einen mehrjährigen Prozess, sondern um einige wenige Sitzungen, bis Sie den Grund für Ihre depressive Verstimmung, Ihre Angst oder Unruhe erkannt und erste Schritte für eine Lösung eingeleitet haben. Eine Hürde auf der Suche nach professioneller Hilfe kann sein, dass niedergelassene PsychologInnen gelegentlich lange Wartezeiten für einen festen Therapieplatz haben. Wenn Sie jedoch zeitlich etwas flexibel sind, können kurzfristig vereinbarte einzelne Stunden,

ohne vorherigen Antrag bei der Krankenkasse abrechenbare sogenannte probatorische Sitzungen, schon ausreichen, um Sie einem guten Leben wieder näherzubringen.

»Beliebte« Themen in Zeiten hormoneller Veränderungen

Kinderwunsch

Wenn Frauen ab 40 spüren, dass sie dünnhäutiger, schneller genervt oder auch mal scheinbar grundlos traurig sind, treten diese Emotionen oft verstärkt in den Tagen vor den Tagen auf. Meine Erfahrung ist, dass die Themen, die Frauen in der Lebensmitte »packen«, andere sind als mit 50 plus: Manche sind sich nicht sicher, ob sie nicht doch noch Kinder möchten. Haben Sie eben jetzt erst Ihren Traumpartner gefunden, sind Sie in Ihrer Lebensplanung eben jetzt erst an diesem Punkt angelangt? Oder speist sich dieser Wunsch aus dem Wissen, dass es bald nicht mehr möglich sein wird, obwohl Sie sich eigentlich sicher waren, keine eigenen Kinder zu wollen? Wir Frauen sind unabhängig vom realen Kinderwunsch mit unserer biologischen Fruchtbarkeit verbunden, und es lohnt sich in jedem Fall, genau hinzuschauen, wenn da plötzlich (oder gar nicht so plötzlich) dieses Thema noch einmal auftaucht. Es ist eigentlich sogar typisch, dass es dies tut, und ich nehme Frauen damit sehr ernst. Machen Sie sich jedoch auch klar, dass ein Kinderwunsch stellvertretend für andere Sehnsüchte in unserem Leben stehen kann: berufliche Unausgefülltheit, Unsicherheiten in der Beziehung usw. Seien Sie ehrlich mit sich und erlauben Sie Freundinnen oder Therapeutinnen, diesen Wunsch mit Ihnen zusammen genau zu untersuchen.

Und wenn es wirklich darum geht, noch ein Kind zu bekommen, dann packen Sie es an. Da gibt es gerade keine Partnerschaft? Sie leben in einer Frauenbeziehung? Wenden

Sie sich an eine Gesundheitsberatungsstelle wie ProFamilia, auch übers Internet finden Sie seriöse Möglichkeiten, Ihren Wunsch der Erfüllung näherzubringen. Natürlich gibt es keine Garantie, dass »es« mit 40 noch klappt, aber nur darüber zu grübeln hilft nicht weiter.

Gelegentlich ermutige ich unentschiedene Frauen zu einer kleinen **Übung**:

Ich bitte sie (mit leichter Hand) zwei Bilder zu malen: *Ich in einem Jahr (zwei Jahren, drei Jahren) mit Kind und ich in einem Jahr ohne Kind*. Werten Sie die Bilder immer zusammen mit einer anderen Person aus, die Sie unterstützen kann, auch unbewussten Beweggründen ins Auge zu schauen, wenn diese sich in Farben, Formen oder Atmosphäre der Bilder zeigen.

Berufliche Perspektive

Ein weiteres Thema, das sich rund um 40 oft aufdrängt, ist die berufliche Perspektive. Frauen sind in diesem Alter entweder in einer Berufstätigkeit etabliert und erwägen, ob sie diese die nächsten 25 Jahre weiterführen wollen, ob ein Karrieresprung ansteht oder ob da noch mal was ganz Neues kommen darf. Andere haben mit Kindern vielleicht pausiert und wollen, jetzt, da auch die Kleinsten in Kindergarten oder Schule gut betreut sind, wieder einsteigen. Überlegungen finden immer vor dem Hintergrund statt, dass es Frauen im Beruf nach wie vor schwerer haben als Männer. Die Chefetagen sind weiter vorwiegend männlich besetzt, Frauen verdienen für dieselbe Tätigkeit 22 % weniger als Männer¹. Arbeitsplätze sind in den seltensten Fällen so flexibel gestaltet, dass sie sich gut mit Elternschaft vereinbaren lassen. Wenn es die finanzielle Situation einer Familie erlaubt, finden manche Frauen Sinn und Erfüllung neben der Erziehungsarbeit in ehrenamtlichen Tätigkeiten, entwickeln ihre Kreativität oder würden sich – entgegen dem Bild von der erfolgreichen Frau, die alles auf

einmal stemmt – gern erlauben, »nur« in der Familienarbeit aktiv zu sein. Auch hier kann ich Sie nur ermutigen, sich (professionell) dabei unterstützen zu lassen, eine für Sie (und für einen bestimmten Zeitraum) stimmige Lösung zu finden.



Rund um 40 sind für viele Frauen das Kinderthema und die berufliche Perspektive Gründe für seelische Turbulenzen.

Pläneschmieden für die nächsten Jahre

Mit **50 plus** geht es in Bezug aufs Kinderkriegen »nur« noch um einen guten Abschied und darum, vielleicht noch einmal traurig sein zu dürfen, wenn es nicht so gekommen ist, wie eine es sich in jungen Jahren erträumt hat. Dagegen geht es noch viel stärker und dringlicher um die Lebensgestaltung für die 10 000 Tage, die uns bis zum durchschnittlichen Lebensende noch verbleiben. Die Fragen, die Sie sich in dieser Lebensphase stellen dürfen, drehen sich neben dem Abschied vom Kinderthema um **Lebenssinn** und **Zukunftspläne**: Wie glücklich sind Sie eigentlich in Ihrer momentanen Lebenssituation? Sind Sie in Ihrer Partnerschaft einander noch förderlich, oder wird von Ihnen erwartet, in alten Rollenmustern zu verharren? Sind Sie an Ihrem Lebensmittelpunkt noch richtig oder zieht es Sie vielleicht in die Stadt, oder umgekehrt aufs Land? Ist das Verhältnis von Geben und Nehmen in Ihren Freundschaften wirklich ausgeglichen? Vielleicht wollen Sie beruflich noch mal richtig Gas geben, sich selbstständig machen, den neuen Eigensinn und die Durchsetzungsfähigkeit (siehe Kapitel 1) für sich nutzen.

Oder klopfen ganz andere Wünsche an Ihre Tür? Sie haben schon vieles erreicht und wollen gar nicht mehr rackern, sich mehr zurücklehnen, den Jungen eine Chance geben, Ihre reichen Erfahrungen nur mehr beratend zur Verfügung stellen?

Drängen sich **spirituelle Bedürfnisse** nach vorne angesichts der Endlichkeit des Lebens, obwohl Sie sich so gar nicht kennen? Nutzen Sie die (neue) Freiheit, wenn die Kinder ihr eigenes Leben leben, schauen Sie nach sich und nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse ernst. Und wenn Sie sich nach der Familienphase mit Ihrem Partner alleine wiederfinden, warten vielleicht auch in der **Paarbeziehung** Herausforderungen. Jede/r hat sich weiterentwickelt, wir Frauen sind anspruchsvoll, eigensinnig und durchaus mit uns beschäftigt, vielleicht nicht mehr bereit, bestimmte gewohnte Rollen auszufüllen. Auch charakterliche Unterschiede können (nicht nur) in dieser Lebensphase neuen Konfliktstoff bieten, der manchmal nach Entscheidungen verlangt, manchmal nach Großzügigkeit im Umgang mit Verschiedenheit.

Hormonelle Gereiztheiten

Ich bin als aktive, umtriebige und emotionale Frau gesegnet mit einem ruhigen, belesenen und ausgeglichenen Mann. Ich verbrachte in unseren ersten Jahren mit ihm mehr Zeit zu Hause, was mir guttat, und er strapazierte dank meiner sein Urlaubskontingent und reiste mehr, als er es gewohnt war. Und wie es so ist: Nach ein paar Jahren fangen Unterschiedlichkeiten an zu nerven und die grundsätzlich segensreichen Eigenschaften jedes Einzelnen führen zu Unausgewogenheiten in der Beziehung und werden zum Anlass für Ärger. Ich hatte das Gefühl, er wird immer bequemer und ich schiebe wie eine Lokomotive unser Leben an, damit »überhaupt mal was passiert«. Ich fühlte mich mit meinen Beschwerden sehr im Recht, und natürlich war die Initiative für unsere Unternehmungen schon lange mehr von mir ausgegangen. Kurz, ich war unleidig und unzufrieden geworden ... bis ich eines Tages entdeckte, dass meine Unleidigkeiten etwas Periodisches hatten und wir dazwischen sehr schöne, harmonische

Phasen erlebten, in denen ich seine Klugheit und Besonnenheit wieder schätzte, ihn schön und charmant fand.

Die Menopause war sanft über mich gekommen. Hitze- wallungen waren überhaupt kein Problem, in Stresszeiten schlief ich schlecht, das schien mir alles zu sein, was ich zu beklagen hatte. Und dann diese unbequeme Erkenntnis, dass meine Lebenszufriedenheit hormonabhängiger schien, als mir lieb war. Na gut, man kann's ja mal probieren, Cimicifuga einzunehmen. Der Effekt war deutlich und unglaublich. Meine Stimmung stieg, ich wurde wieder ausgeglichener und ruhiger. Ein paar Wochen, dann ließ ich die Einnahme wieder sein oder fing an, sie zu vergessen. Seitdem ist unser Running Gag zu Hause, dass mein Liebster mich humorvoll fragt, ob ich denn »meine Pillen« genommen habe, wenn sich auf meiner Stirn steile Dauerfalten einnisten. Und wenn ich trotzdem denke, dass wir mit einem Thema feststecken, gönnen wir uns einige Stunden Paarberatung. Wie gut, einen gesprächsbereiten Mann zu haben.

Hormoneller Ausgleich bei Stimmungsschwankungen

Wir haben gelernt, dass in allen Phasen der hormonellen Veränderung Erscheinungen wie Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, Ängstlichkeit auftreten können. Solange der Zyklus noch regelmäßig ist, treten diese Stimmungen oft verstärkt in der zweiten Zyklushälfte auf. Neben den pflanzlichen Seelentröstern, die wir noch kennenlernen werden, sind es vor allem die progesteronwirksamen Heilpflanzen wie Frauenmantel, Schafgarbe, Mönchspfeffer, Yamswurzel, die Ihnen in dieser Zeit Linderung verschaffen. Wird die Menstruation seltener und versiegt, sind es die Östrogentäler, die einer Frau Stimmungstiefs etc. bescheren können. Östro-

genwirksame Phytotherapeutika mit Traubensilberkerze, Rotklee, Rhapontik-Rhabarber können die Lösung sein (siehe Kapitel 4).

Heilpflanzen für die Seele

Unabhängig vom Hormonausgleich stehen uns als Tee, Tinktur oder Fertigarzneimittel kräftig wirksame Seelenpflanzen zur Verfügung, die je nach ihren Haupteigenschaften gezielt eingesetzt werden können:

Johanniskraut (*Hyperici herba*) ist die große Lichtbringerin bei trüber Stimmung und wirkt entgegen landläufiger Meinung durchaus unmittelbar und nicht erst nach wochenlanger Anwendung.² Es wird als Tee eingesetzt, als Ceres *Hypericum* Ø oder auch als auf Hypericin standardisiertes Fertigarzneimittel. Nur bei diesen zum Teil recht hoch dosierten Präparaten muss man auf Wechselwirkungen mit einigen anderen Substanzen und auf die Lichtempfindlichkeit achten, die als Nebenwirkung auftreten kann. Ich gebe Johanniskraut auch gern in eine stimmungsaufhellende Tee- oder Tinkturenmischung.

Melisse (*Melissae folium*) ist die Gelassenheitspflanze bei Nervosität und Unruhe, die besonders bei Ängsten mit Baldrian gut kombiniert werden kann.³ Wenn Ihnen zudem Ärger auf den Magen zu schlagen pflegt oder Ihnen den Appetit verdirbt, ist die Melisse Ihre Pflanze. Ihr frischer zitroniger Geschmack stimmt heiter, und sie beruhigt das wechseljährig polternde Herz.

Baldrianwurzel (*Valerianae radix*) ist vor allem bekannt als schlaffördernde Pflanze. Ihre Qualität besteht in einer nervenstärkenden, abschirmenden Wirkung. Wenn Sie also das Gefühl von Überforderung oder Reizüberflutung haben, nutzen Sie die abschirmende Wirkung des Baldrians in

Teemischungen (wegen des intensiven Geruchs in gut verschlossenen Gläsern aufbewahren) oder Fertigarzneimitteln. Auch bei höher dosierten Mitteln ist keine Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit im Straßenverkehr zu erwarten und bei der Anwendung als Schlafmittel kein Hangover am anderen Morgen. Auch die angstlösenden Eigenschaften des Baldrians sind gut untersucht.⁴ Es existieren Kombinationspräparate, zum Beispiel mit Hopfen und/oder Passionsblume.

Hopfen, dessen weibliche Blüten (Hopfenzapfen, Strobili Lupuli) verwendet werden, ist neben seiner entspannenden Wirkung eine sanft östrogenwirksame Pflanze.⁵ Ein Grund, warum er auf Männer lustdämpfend wirkt, unter dem Motto »wild durch mild gezähmt«, und das Bierbrauen zur Domäne der Klöster wurde. Seine Bitterstoffe und Harze sind für den Geschmack des Bieres verantwortlich. Auf Frauen hat er einen Lust und Fruchtbarkeit fördernden, entspannenden Effekt, weswegen die Hopfenpflückerinnen früherer Zeiten als besonders leichtlebig galten. Sein Hauptanwendungsgebiet sind Unruhezustände, aber auch Magenbeschwerden und Schlafstörungen. Ein öliger Auszug der Hopfenzapfen ist eine glättende, nährenden Körperpflege der älteren, »anspruchsvollen« Haut (siehe Kapitel 12).

Passionsblume (*Passiflora incarnata*) ist ein Windengewächs, das ursprünglich nicht in Europa heimisch war, durch die Spanier aber im Mittelmeerraum eingeführt wurde. In Mitteleuropa überwintert es durchaus an warmen Hauswänden. Mit seinen ausdrucksvollen Blüten wird das Kraut (*Passiflorae herba*) bei Schlafstörungen, nervöser Unruhe und depressiver Verstimmung eingesetzt. Die Passionsblume beruhigt Überdrehtheit, nervöse Herzbeschwerden, entspannt die Bronchialmuskulatur bei Asthma und hat eine leicht blutdrucksenkende Wirkung.⁶ Durch die Entspannung kann sie auch bei Kopfschmerzen und Menstruationsbeschwerden

genutzt werden. In Bezug auf den Namen der Pflanze setze ich sie vielfach ein, wenn seelische Symptome als Folge von Kränkungen oder einer längere Zeit unbefriedigenden Lebenssituation auftreten.

Anti-Blues-Tee

Johanniskraut	25 g
Melissenblätter	20 g
Hopfenzapfen	15 g
Passionsblumenkraut	20 g

Teemischung bei vegetativen Herzbeschwerden

Herzgespannkraut	25 g
Weißdornblüten und -blätter	25 g
Melissenblätter	20 g
Lavendelblüten	10 g

Gelassenheitstee

Baldrianwurzel	35 g
Hopfenzapfen	15 g
Passionsblumenkraut	25 g

Tees mischen oder in der Apotheke mischen lassen und für eine Zeit 3 x täglich eine Tasse trinken. 1 Teelöffel pro Tasse, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

Kava-Kava (*Piper methysticum*), die Wurzel des Rauschpfeffers, wird auf den Inseln im Pazifik wegen seiner euphorisierenden Wirkung von alters her zu Zeremonien verwendet. Obwohl dies unsere stärkste phytotherapeutische Angstlöserin ist, wurde die Zulassung ihrer Extrakte in Deutschland

wegen beobachteter Leberschädigungen 2002 (in der Schweiz 2003) zurückgenommen. In der Zwischenzeit geht man davon aus, dass die Leber der hiervon betroffenen Menschen bereits vor der Anwendung geschädigt war oder dass Verunreinigungen der Mittel durch lebertoxische Aflatoxine oder Mykotoxine für die in Einzelfällen fatale Wirkung verantwortlich waren.⁷ In den USA und in vielen anderen Ländern waren Kava-Kava enthaltende Heil- und Genussmittel durchgehend verfügbar. Entsprechend umstritten war die Entscheidung der obersten Gesundheitsbehörden, und 2015 wurde in Deutschland durch Gerichtsurteil die Zurücknahme der Zulassung wieder aufgehoben.

Die beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) angesiedelte Kommission E befürwortet die Anwendung rezeptpflichtiger Kava-Präparate bis zu einer bestimmten Dosierung, über begrenzte Zeit und unter Überwachung der Leberwerte. So steht uns diese wirksame Pflanze wieder zur Verfügung.⁸ Homöopathische Zubereitungen wie Kava-Hevert D4 sind eine andere Möglichkeit, mit dieser großartigen Pflanze Entspannung und Angstlösung zu erreichen.

Kraftlosigkeit in Zeiten hormoneller Veränderungen

Ein letzter Aspekt soll bei den Seelenpflanzen noch aufgegriffen werden, und das ist der von Erschöpfungszuständen. Frauen sind bekannterweise oft mit vielen verschiedenen Aufgaben gleichzeitig befasst (Multitasking). Jede davon ist lieb und wichtig, doch mit der Gesamtheit sind Frauen gefährdet, an ihre Grenzen und darüber hinauszugehen. Für die Folge solcher Selbstüberforderung brauchte es offensichtlich mit »Burnout« einen neuen Begriff, um den Zustand äußerster Erschöpfung endlich ernst zu nehmen. Wir wissen heute, wie es dazu kommt, dass der Körper vor dem kompletten Ausfall

Warnsignale gesendet hat, diese jedoch überhört wurden und Betroffene nach einem solchen »Ausbrennen« lange brauchen, um wieder zu Kräften zu kommen. Die Hauptaufgabe für Menschen, die dazu neigen, sich zu überfordern, ist, bei Belastung für Ausgleich in Form von Zeiten der Entspannung, Erholung und des Nichtstuns zu sorgen. Entsprechend sollten Stärkungsmittel wie Ginseng, Rosenwurz oder Taigawurzel immer nur vorübergehend angewendet werden, wenn es zum Beispiel darum geht, Urlaubsvertretungen oder Zeiten von erhöhtem Arbeitsanfall zu überstehen.



Kraft im Alltag speist sich aus guter Ernährung, förderlichen Beziehungen und ausreichenden Erholungsphasen. Machen Sie weniger!

Bitterstoffe vitalisieren

Auch mit kraftspendender Nahrung können Sie sich in anstrengenden Zeiten stärken. Der Ernährungsaspekt wird jedoch von der Nahrungsmittelindustrie dahingehend torpediert, dass Gemüse- und Obstsorten nach rein optischen Aspekten in die Supermärkte gelangen und entsprechend arm an Vitalstoffen sind. Vitamine und Mineralien durch Nahrungsergänzungsmittel aufzufüllen, gelingt oft schlechter, als die entsprechenden Hersteller uns glauben machen wollen. Es droht uns in den reichen Ländern ein *Mangel im Überfluss*. Deshalb mein Plädoyer, sich nicht erst bei Erschöpfung biologisch, jahreszeitlich und basenbetont zu ernähren, sondern den Verdauungstrakt 2 x jährlich 4–6 Wochen lang mit Bitterstoffpflanzen zu stärken. Indem wir die »innere Verdauung« unterstützen, werden die Vitalstoffe aus der Nahrung optimal resorbiert. Bitterstoffe vitalisieren und wirken dunklen

Gedanken entgegen (Melancholia: griech. für »Schwarze Galle«). Ich arbeite unter anderem gern mit Heidelberger's 7 Kräuterstern Pulver, Ceres Archangelica Ø, Wala Bitter Elixier. Ein wichtiges anthroposophisches Arzneimittel in Stresszeiten sind Neurodoron Tabletten.

Düfte für die Seele

Fällt Ihnen ein eigenes Erlebnis dazu ein, wenn ich sage, dass Gerüche, mit denen Sie zufällig konfrontiert sind, ganze Assoziationsketten von Erinnerungen und Gefühlen auslösen können? Düfte werden in Kaufhäusern gezielt eingesetzt, um die Kunden zu entspannen, den Appetit und die Kauffreude anzuregen.

Ätherische Öle, die über unser Riechorgan direkt ins Gehirn gelangen, in guter Qualität und nur mit uneigennütziger therapeutischer Absicht einzusetzen, ist das Anliegen der Aromapflege und -therapie. Werden in Ländern wie Italien oder Frankreich Aromen auch eingenommen und von Ärzten verschrieben, kommen sie im deutschsprachigen Raum eher in Duftlampen (maximal zwei Stunden täglich) oder in äußerlich anzuwendenden Heil- und Körperpflegemitteln zum Einsatz. Düfte sind wunderbare Seelenmittel. Sie dürfen pur in Wasser getropft im Raum verdampft werden oder zu 1 % (10 Tropfen ätherisches Öl in 50 ml Körperöl, -creme oder -lotion) in eine Trägersubstanz eingerührt oder verschüttelt und auf den Körper aufgetragen werden. Die folgenden Aromen stellen nur eine schmale Auswahl dar und ich empfehle Fortbildungen und weiterführende Literatur.⁹

Stimmungsaufhellend: Alle Zitrusdüfte je nach Geschmack: Bergamotte, Orange, Bitterorange, Mandarine, Zitrone, Limette, Grapefruit usw. Von Neroli-, Melissen- oder Rosenöl wegen der Intensität der Düfte (und dem Preis) nur ganz wenig verwenden. Auch: Rosengeranie, Rosenholz, Palmarosa

Beruhigend, entspannend: Lavendel, Rose, Rosengeranie, Melisse; wer mag, auch sehr »süße« Düfte wie Jasmin oder Ylang-Ylang, eventuell in Kombination mit etwas herberen Ölen wie Sandelholz

Anregend: Rosmarin, Ysop, Fichtennadel, Eukalyptus



Ätherische Öle nie pur auf Haut oder Schleimhaut. Sie werden immer mit Trägerölen oder anderen Medien gemischt.

Bachblüten in Zeiten der Veränderung

Die einen halten sie für Humbug, die anderen schwören auf sie. Mir fallen bei Ratsuchenden, die ich als offen für feinstoffliche Heilmittel einschätze, regelmäßig die Blütenessenzen des Dr. Bach ein und daher will ich hier ein paar wenige nennen, die ich gerne benutze:

Agrimony – wenn es darum geht, echt zu sein und seine Gefühle auch zu zeigen.

Cerato – wenn Sie mehr Ihrer eigenen Intuition trauen möchten.

Centauray – unterstützt das Selbstbewusstsein.

Honeysuckle – hilft, Vergangenes loszulassen.

Walnut – »trägt über die Schwelle«, wenn Sie Neues anpacken möchten.

White Chestnut – wenn kreisende Gedanken Sie quälen.

Wild Oat – die eigene Richtung finden in Zeiten von Rat- und Ziellosigkeit.

... und natürlich die berühmten **Notfalltropfen**.

Dosierung: Aus der Vorratsflasche je 2 Tropfen (bei Einzelmitteln 4) in eine 30-ml-Pipettenflasche, mit 20 % Alkohol auffüllen. 4 x 4 Tropfen täglich auf die Zunge und bei Bedarf.

Bewegung als Hilfe bei emotionalen Turbulenzen

Regelmäßige körperliche Aktivität stärkt nicht nur Muskeln und Knochen, sondern auch unser Nervenkostüm. Zudem beugt sie neben guter, vollwertiger Ernährung einer Gewichtszunahme vor. Wie schon im Kapitel 8 beschrieben, kommt es weniger darauf an, was Sie tun, sondern *dass* Sie es tun, und zwar mehrmals in der Woche. Körpertraining wirkt antidepressiv¹⁰ und in Stresszeiten entspannend¹¹. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht: ob Sie lieber alleine trainieren, nebenher gerne einen Plausch halten, feste Zeiten im Verein oder flexible im Fitnessstudio gebrauchen können. Sind Sie bewegungsunerfahren, halten Sie mit etwas Disziplin mindestens vier Wochen durch. So lange braucht der Körper (und das Gehirn), um das Bedürfnis nach Bewegung in Ihnen zu verankern. Und lassen Sie sich in dieser Probephase von FreundInnen unterstützen. Ein kurzer Anruf alle drei Tage ... und Sie können das Wochenpensum noch aufholen, wenn Sie geschlampt haben.



Bewegungsgewohnheiten zu verändern, braucht UnterstützerInnen und vier Wochen Disziplin. Dann »läuft es von selbst«.

Homöopathie für die Seele

Sepia gilt als das Mittel der Frauen, die mit Unzufriedenheit und Gereiztheit zu tun haben bei gleichzeitigem Bedürfnis nach körperlicher Bewegung.

Ignatia ist ein klassisches »Kummermittel«, wenn Sie allzu viel persönlich nehmen, sich nach langjährigen Beziehungen womöglich alleine wiederfinden.

Das Bild von **Pulsatilla** ist die zarte, meist hellhäutige Frau, die bei Widrigkeiten leicht in Tränen ausbricht.

Chamomilla ist getröstet, wenn man sie in den Arm nimmt. Dies sind nur einige wenige Hinweise auf typische Seelenmittel, die jedoch keine ausführliche homöopathische Anamnese ersetzen. Wer die Homöopathie als potente Methode bei körperlichen Beschwerden schätzt, sei einfach nur darauf hingewiesen, dass auch ausschließlich seelische Symptome mit »Kügelchen« gelindert werden können und bei bestimmten Potenzen (sprechen Sie Ihre Homöopathin darauf an) keine Erstverschlimmerung zu erwarten ist.



Heide Fischer

[Ab 40 - gesund und munter durch hormonelle Turbulenzen](#)

Naturheilkunde, medizinisches Wissen und Selbsthilfe für Frauen, die mitten im Leben stehen

240 pages, hb
publication 2016



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com