



ISOLDE RICHTER
HEILPRAKTIKERSCHULE



Heilpraktiker- und Therapeutenschulung
Tagesschule, Fernschule & Online-Schulung

SKRIPT

Frauenheilkunde

Silke Uhlendahl ©

Autorin: Silke Uhlendahl

Silke Uhlendahl ist seit 1988 im Gesundheitswesen tätig.

Neben einem Grundstudium der Humanmedizin absolvierte sie eine dreijährige Vollzeitausbildung in Naturheilkunde an der Walter-Knäpper-Heilpraktiker-Fachschule in Bochum, sowie zahlreiche Weiter- und Fortbildungen in verschiedenen Bereichen der Heilkunde.

Seit 2000 ist sie als Heilpraktikerin zugelassen und praktiziert in Essen / Ruhrgebiet mit Savina Tilmann (Traumatherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie) in einer Praxisgemeinschaft.

Sie integriert in ihre therapeutischen Ansätze die klassische Naturheilkunde ebenso wie die Homöopathie, die Akupunktur und manuelle Therapien. Ihr Wissen gibt Sie bei regelmäßigen Seminaren, Webinaren und Vorträgen weiter.

Neben ihrer Tätigkeit in der Naturheilpraxis setzt sie sich für die ganzheitliche Frauenheilkunde engagiert ein, leitet einen Arbeitskreis des BDH (Bund Deutscher Heilpraktiker, Arbeitskreis Ganzheitliche Frauenheilkunde) und gibt regelmäßig Veranstaltungen und Vorträge auf Heilpraktikerkongressen.

Die Vernetzung und interdisziplinäre Zusammenarbeit mit HeilpraktikerInnen, Hebammen, ÄrztInnen, Psychologinnen, PhysiotherapeutInnen und anderen HeilerInnen liegt ihr ebenfalls sehr am Herzen.



Vorwort und Danksagung

Liebe KollegInnen,

als mich Isolde Richter bat, an ihrer Schule die Fortbildungs-Webinarreihe „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ zu organisieren und zu übernehmen, habe ich mich sehr gefreut, nun nicht nur in Essen in Seminaren und bei Vorträgen auf bundesweiten Heilpraktikerkongressen mein Wissen weitergeben zu dürfen, sondern durch das Internet und die Unterstützung durch Isolde Richter virtuell an jedem Ort der Welt referieren zu können und meine Zuhörerinnen bis nach Amerika, China und Australien zu erreichen!

Das große Interesse hat mein Herz mit Freude erfüllt!

Ich möchte mich bei allen ganz herzlich bedanken, die mich bei diesem Vorhaben unterstützt und begleitet haben und mir mit Rat und Tat zur Seite gestanden sind, ob es um Technikfragen ging oder darum, einen schönen Bilderpool für das vorliegende Buchskript zu erhalten. Außerdem auch bei allen, die Korrektur gelesen haben und bei meinen TeilnehmerInnen, die so geduldig auf die Fertigstellung des Buchskriptes gewartet haben!

Ich freue mich nun, das Buchskript gemeinsam mit Isolde Richter präsentieren zu dürfen!

Herzlichst,

Silke Uhlendahl



Einleitung

Frauenheilkunde - Heilkunst der Frauen - über altes Wissen und neue Forschung

Um wirklich gut ausgebildet zu sein, ist es wichtig, die Wurzeln des eigenen Wirkens zu kennen, sich bewusst zu machen, dass wir nun das Wissen der alten, weisen Frauen zurückbringen und kombiniert mit all den neuen Erkenntnissen der Medizin der letzten hundert Jahre an unsere Patientinnen weitergeben können.

Ich praktizierte schon von Anfang an in meiner Praxis Frauenheilkunde, ohne sie zunächst als solche zu benennen. Es kam mir so „normal“ vor, wie Rückenschmerzen, Erkältungsinfekte oder Allergien zu behandeln.

Häufig fanden Frauen den Weg in meine Praxis mit verschiedensten Anliegen wie Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden oder auch Kinderwunsch. Und das erste „Praxisbaby“ ist inzwischen der Grundschule entwachsen.

In den letzten Jahren nahm die Zahl der Frauen, die eine ganzheitliche Unterstützung suchten, enorm zu. Viele Frauen sind nicht mehr bereit, sich ohne eigene Auseinandersetzung mit ihren Themen in eine Behandlung zu begeben. Die Skandale um Hormonersatztherapien oder Pillenpräparate taten ein Übriges. Internetforen mit dem Thema „Nebenwirkungen durch Hormonspirale“ oder die Fragestellung „Warum nehmen künstliche Hormone so einen großen Stellenwert in der Therapie ein?“, haben dazu geführt, dass wir HeilpraktikerInnen uns in unseren Naturheilpraxen gut mit dem Thema auskennen sollten - zum Wohle unserer Patientinnen.

Das vorliegende Buchskript soll eine Begleitung und ein Nachschlagewerk für die eigene Praxis sein:

Aus der Praxis für die Praxis!



Inhaltsverzeichnis

1	Geschichte der Frauenheilkunde.....	9
1.1	Exkurs Hildegardmedizin.....	10
1.2	Um die Jahrhundertwende	14
1.3	Die Rolle der Heilpraktiker/innen in der Frauenheilkunde.....	14
1.4	Frauen werden anders krank - Gender Medicine	16
1.5	Umweltbedingte Frauenkrankheiten.....	20
2	Menstruation	29
2.1	Die Menarche.....	29
2.2	Menstruationszyklus.....	29
2.2.1	Die erste Zyklushälfte	32
2.2.2	Die zweite Zyklushälfte	32
2.2.3	Zyklus der Frau – damals und heute.....	33
2.3	Zyklusbeschwerden.....	34
2.4	Überblick über einige Pflanzen in der Frauenheilkunde:	39
2.5	Einreibungen und Massagen.....	40
2.5.1	Therapeutische Frauen-Massage ©.....	40
2.5.2	Homöopathie.....	42
2.6	Dysmenorrhoe.....	43
2.6.1	Phytotherapie.....	43
2.6.2	Viel Trinken.....	44
2.6.3	Schüßlersalz Nr. 7 als heiße 7:.....	44
2.6.4	Homöopathie.....	45
2.6.5	Fußreflexzonen-Therapie.....	46
2.6.6	TCM.....	47
2.6.7	Menstruationshygiene.....	48
3	Verhütungsmittel	50
3.1	Die Geschichte der Verhütung	50
3.2	Pearl-Index.....	52
3.3	Übersicht über den Pearl-Index bei wichtigen Empfängnisverhütungsmethoden (nach Pschyrembel 261. Auflage)	53
3.3.1	Die "Pille"	54
3.3.2	Vaginalring	54
3.3.3	Depotspritze /„3- Monatsspritze“	55
3.3.4	IUP – Intrauterinpessar Die Spirale.....	55
3.3.5	Hormonspirale Mirena ©.....	56
3.3.6	"Verhütungscomputer"	57
3.3.7	NFP – Natürliche Familienplanung	57



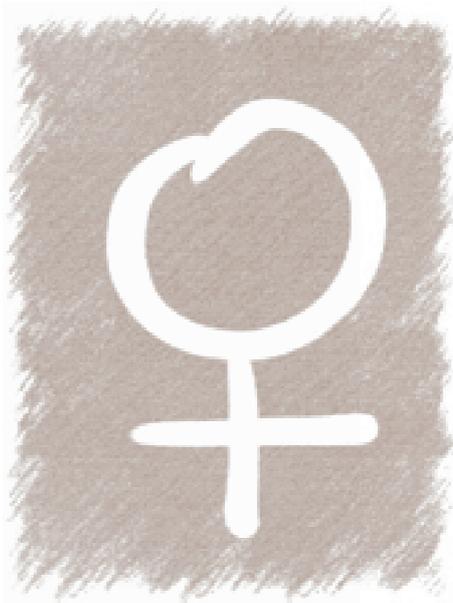
4	Hormone	60
4.1	Zyklusphasen	63
4.2	Hormonelles Gleichgewicht	64
4.3	Hormonelle Störungen	64
4.4	Hormone	67
4.4.1	Progesteron	67
4.4.2	Östrogene	71
4.4.3	Androgene	73
4.5	TCM (Traditionelle chinesische Medizin).....	75
4.6	„Vitamin“ D	76
4.7	Untersuchungsmethoden	77
4.8	Hormonsteuerung.....	79
4.8.1	Kleine Neuraltherapie	81
4.8.2	Ohrakupunkturpunkte	81
4.8.3	Schilddrüse und Sexualhormone	82
4.9	Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse.....	82
4.10	Befundung von Hormonwerten.....	85
4.11	Sammlung naturheilkundlicher Therapiemöglichkeiten (kleine Auswahl) bei hormonellen Dysbalancen:.....	91
4.12	Übersicht über einige hormonell wirksame Pflanzen	92
5	Endometriose:	95
5.1	Konventionelle Therapie.....	96
5.2	Ganzheitliche Therapieansätze	97
5.3	Basistherapie.....	99
5.4	Rezepte für die Praxis	99
5.5	Exkurs : Candida – Mykosen.....	101
5.6	MYOME.....	105
5.6.1	Naturheilkundliche Ansätze im Überblick	109
6	Blasenerkrankungen	116
6.1	Blasenprobleme	117
6.2	Behandlungs-Schemata	118
6.3	Gereizte Blasenerven.....	120



7	Weitere Erkrankungsbilder in der Praxis	125
7.1	Ovarialsyndrom (PCOS).....	125
7.1.1	Therapieansätze der Schulmedizin	127
7.1.2	Therapieansätze in der Naturheilpraxis.....	128
7.1.3	Weitere Therapieansätze bei PCO	130
7.2	Klassische Homöopathie	133
7.3	Lichen sclerosus (LS).....	133
8	Die Wandeljahre	137
8.1	Übersicht über einige hormonell wirksame Pflanzen.....	140
8.1.1	Teerezepte.....	141
8.2	Homöopathie	142
8.3	Schüßler-Salze.....	142
8.4	Wohlthuende Vaginalzäpfchen.....	143
8.5	Die Wechseljahre in der TCM.....	145
9	Kinderwunsch	148
9.1	Besonderheiten bei der Anamnese und Untersuchung:	149
9.2	Thema Rauchen.....	151
9.3	Durchwärmung der Beckenorgane.....	153
9.4	Bei Sperma-Allergie	153
9.5	Zur Anregung der Spermienbildung	155
9.6	SCHULMEDIZINISCHE THERAPIE.....	156
10	Schwangerschaft	159
10.1	Hormone in der Schwangerschaft	162
10.2	In der Schwangerschaft.....	163
11	Anhang Literatur / Buchempfehlungen	166



Ganzheitliche Frauenheilkunde



Teil 1

Die Geschichte der Frauenheilkunde Hildegardmedizin Frauen werden anders krank – „Gender Medizin“ Umweltbedingte Frauenkrankheiten



1 Geschichte der Frauenheilkunde

Die praktische Frauenheilkunde und Geburtshilfe lag von Beginn an in den Händen der „Weisen Frauen“ - Heilerinnen und Hebammen. Die Ärzte jener Zeit (Männer), verfassten vielmehr philosophisch-theoretische Abhandlungen. Platon und Hippokrates (v. Chr.) prägten Hystera – Hysterie (ein Leiden, das nur Frauen beträfe). Diese Bezeichnung hat bis heute Bestand! Die Annahmen der Antike basierten auf dem Menschenbild, dass es eine Strafe sei, als Frau auf dieser Welt zu sein. Hippokrates und Aristoteles schätzten den weiblichen Anteil an der Entstehung neuen Lebens als sehr gering ein – sie vertraten die Meinung, dass männliche Kinder sich immer in der rechten Uterushälfte entwickeln würden, da sie so näher an der Leber seien und besser versorgt würden, während Mädchen in der linken Hälfte wachsen würden.

→ Diese **frauenfeindlichen Ansichten der Antike** hielten sich **1000 Jahre**.

Auch im Hochmittelalter blieb die Frauenheilkunde in weiblicher Hand und das Wissen wurde größtenteils mündlich überliefert. **Hildegard von Bingen** (1098-1179) hat in „Causae et curae“ auch frauenspezifische Themen niedergeschrieben. Zu dieser Zeit gab es viele heilkundig ausgebildete Frauen, die sich um die Belange der Frauen kümmerten. Das änderte sich ab dem 15. Jh. – der Zeit der Hexenverfolgung und Verbannung der Frau aus den Universitäten. Mehrere hundert Jahre lang wurden Frauen verfolgt, gefoltert, als Hexen verbrannt. Die letzte überlieferte Hinrichtung einer Hexe in Mitteleuropa fand vor 220 Jahren - 1793 statt.

Mehr als 300 Jahre lang lebten Frauen, die heilkundig waren, in Angst um ihr Leben und wurden verfolgt, **ermordet** und nahezu ausgerottet – das Wissen der „Weisen Frauen“, muss den Mächtigen dieser Zeit sehr gefährlich erschienen sein!

All das ist noch keine 300 Jahre her!



1.1 Exkurs Hildegardmedizin

Prinzipien der Krankheitsentstehung nach Hildegard – „Causae et Curae“

- Es gibt körperliche Krankheiten
- Es gibt Krankheiten mit seelischen Ursachen
- Es gibt Krankheiten mit verschiedenen Zuständen (Feuchtigkeit, Trockenheit, Hitze, Kälte, Fülle, Leere – häufig kombiniert)
- Der Mensch ist Teil der Schöpfung
- Das Gebet ist wichtig
- Krankheiten sind die Folge von disharmonischer „Säfteverteilung“
- Krankheiten sind Folge von nicht im Einklang sein mit Gott/Schöpfung

Die Säulen der Hildegardmedizin in der modernen Medizin und damals



I „Die Seele nähren“

Die Heilkraft der Seele steht in der Hildegardmedizin im Mittelpunkt des Interesses. Hildegard war erst in zweiter Linie Heilerin, in erster Linie war sie Mystikerin und Seherin.

Sie hat ihren Schriften nach und nach neue Tugenden hinzugefügt, die ihr durch ihren christlichen Glauben wichtig erschienen:

- sich Zeit nehmen für Meditation/Gebet, Gedanken und Gedankenaustausch und tiefe Begegnungen
- dankbar sein und sich an jedem Tag erfreuen
- Freude an Schöner und der Natur pflegen
- Negatives und Destruktives meiden
- den Glauben an Gutes bewahren
- eigenen Gefühlen nachspüren und Raum geben – Affekte zähmen
- sich ordnen ohne Spontanität zu verlieren

Für Hildegard war das Gebet, die Verbindung zur Schöpfung und die Hinwendung zu Gott ebenso wichtig, wie die Pflege der Seele.

II. „Sich gesund ernähren“

Wir finden häufiger den Begriff der „Küchengeifte“ in der modernen Hildegard – Heilkunde.

Küchengeifte sind Nahrungsmittel, die allgemein oder auch individuell, nicht besonders gut tun und die gemieden werden sollten.

Es werden unterschieden:



Bei Hildegard wird nach der traditionellen westlichen Medizin eine Unterscheidung bei den Krankheiten gemacht:

- überwiegend innere oder äußere Ursachen
- Schwäche-/Leere- oder Fülle-Zustand
- durch zu viel Hitze/Kälte
- durch zu viel/ zu wenig Feuchtigkeit
- kombinierte Krankheiten

Die jeweilige Ernährung wird dem Zustand der Patienten angepasst

III. „Die Abwehr stärken“

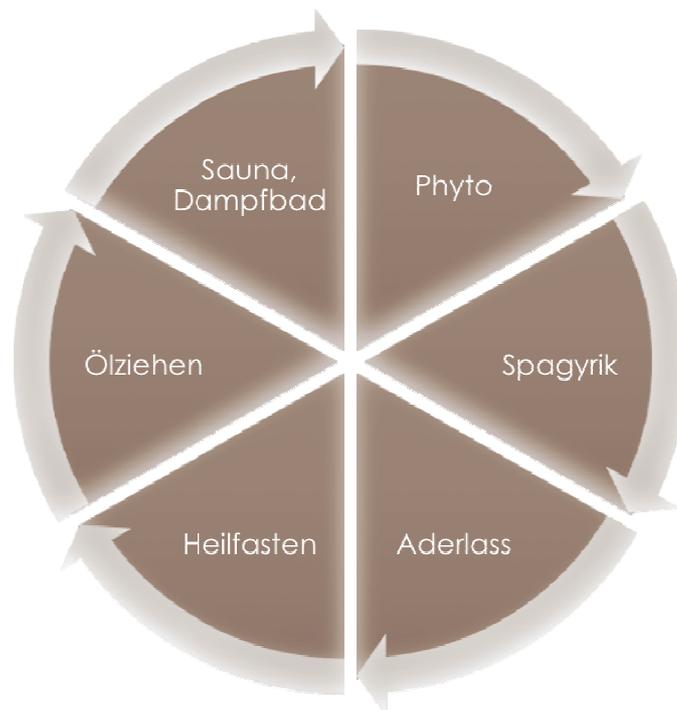
Abwehr stärken

- Phytotherapie
- Orthomolekulare
- Eigenblut
- Stoffwechselharmonisierung

IV. „Sich regelmäßig entgiften“

Wir sind heute mehr denn je mit Schadstoffen belastet.

Darum nehmen auch hier die „Basis- Entgiftungstherapien“ einen hohen Stellenwert ein.

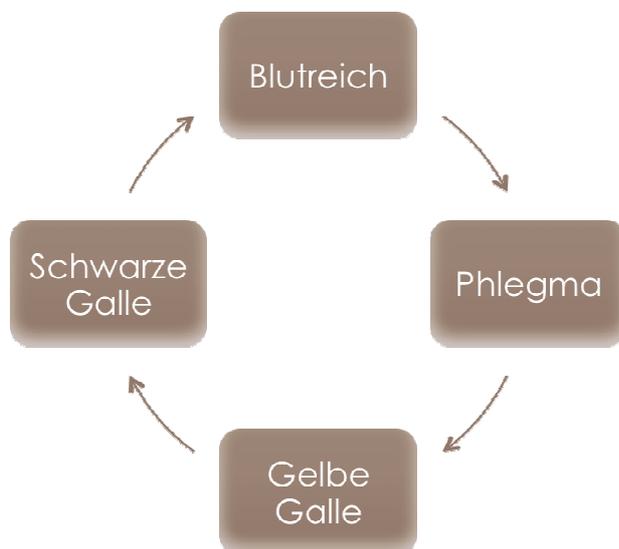


V. „sinnvoll lange leben“

Bei Hildegard gab es Konstitutionstypen und die Mond-Typisierung (zur Phase der Zeugung), die Aufschluss darüber gaben, ob man die Veranlagung zu Gesundheit und/oder Krankheit hatte und welche Lebensregeln individuell wichtig waren.

Immer unter der Berücksichtigung der seelischen Gesundheit.

Grundsätzlich stützte sich die Medizin ihrer Zeit und somit auch Hildegard auf die Säftelehre und 4-Elementelehre.



7 Weitere Erkrankungsbilder in der Praxis

7.1 Ovarialsyndrom (PCOS)

oder Stein-Leventhal-Syndrom /chronische hyperandrogenämische Anovulation (CHA)/Polycystic Ovarian Disease (PCOD).

Etwa jede zehnte Frau im gebärfähigen Alter ist in Europa vom PCO-Syndrom betroffen, so dass diese hormonelle Störung die am häufigsten auftretende Störung dieser Altersgruppe ist.

Es zeigt sich in der Ausprägung zahlreicher kleiner, unreifer Zysten in den Eierstöcken, aufgrund derer die Hormonproduktion durcheinander gerät.

Betroffene Frauen produzieren dadurch große Mengen des männlichen Sexualhormons und leiden an Störungen ihres Zyklus, woraus oft Unfruchtbarkeit entstehen kann.

Frauen, die am PCO-Syndrom leiden haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko für

- Fettsucht,
- Typ-2-Diabetes oder
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Neben dem erhöhten Testosteron-Spiegel zeigen Betroffene auch erhöhte Aktivität im sympathischen Nervensystem.

(Elisabet Stener-Victorin et al. 2008).

Die genaue Ursache für PCO wurde bis heute nicht 100% geklärt.

PCOS nach Rotterdam-Diagnose-Kriterien 2003 (ESHRE/ASRM)

liegt vor, wenn 2 der folgenden 3 Kriterien erfüllt sind:

1. **Chronische Anovulation (Oligo- bzw. Amenorrhoe)**
2. **Klinischer und / oder laborchemischer Hyperandrogenismus**
3. **Polyzystische Ovarien**

Hinweis:

Mit der Einführung der Rotterdam Definition, wurden zwei verschiedene PCOS-Typen geschaffen. Ein PCOS-Phänotyp mit polyzystischen Ovarien und Zyklusstörung, aber ohne Zeichen eines Hyperandrogenismus, und ein zweiter Typ mit polyzystischen Ovarien und Hyperandrogenismus, aber ohne chronische Anovulation.

Die Erschaffung dieser zwei neuen Phänotypen ist zurzeit Gegenstand kontroverser Diskussionen, da von vielen PCOS-Experten angezweifelt wird, dass sie wirklich einem PCOS entsprechen. Fraglich bleibt, inwieweit das für die ganzheitliche Therapie wichtig ist, denn bei Individualtherapien haben wir auch stets Ansätze unabhängig von einer Klassifikation.



Symptome:

- Periodenstörung (A- / Oligomenorrhoe)
- Hirsutismus
- Akne
- Haarausfall
- Hyperandrogenämie
- Ovarialzysten
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Übergewicht
- Insulinresistenz
- Acanthosis nigricans
- Metabolisches Syndrom

Laborbefunde:

- Testosteron erhöht
- DHEA erhöht
- Androstendion erhöht
- Prolaktin erhöht
- LH / FSH Quotient > 2
- AMH häufig normal bis erhöht

Hinweis:

Das Anti-Müller-Hormon (AMH) kann durchaus im Lauf einer naturheilkundlichen Behandlung schwankend sein.



7.1.1 Therapieansätze der Schulmedizin

Clomifen

- Clomifen ist ein 'Antiöstrogen' und führt im Hypothalamus zu einer vermehrten Ausschüttung von GnRH. Dieses führt in der Hypophyse zu einem deutlichen Anstieg von FSH und damit zur Stimulation der Eizellreifung im Eierstock.

Metformin

- Metformin verbessert erwartungsgemäß auch die Parameter des Metabolischen Syndroms, insbesondere die Insulinresistenz. Besonders hervorzuheben ist auch die Gewichtsabnahme bei vielen PCOS-Patientinnen, im Mittel etwa 6 - 10 kg.
- Metformin verzögert die Glukoseaufnahme in der Darmzelle und vermindert die Freisetzung von Glukose aus der Leber. Letzteres führt zu einer Hemmung des Blutzuckeranstiegs im Nüchternzustand. Die Insulinwirkung wird verbessert, was zu einer Steigerung der Glukoseaufnahme und des Verbrauches durch Muskel- und Fettzellen führt.

Nebenwirkungen:

- Übelkeit
- Magendruck
- Blähungen, Durchfälle
- metallischer Geschmack im Mund
- Störungen des Vitamin-B12-Stoffwechsels



7.1.2 Therapieansätze in der Naturheilpraxis

Genauer betrachtet handelt es sich bei PCO um eine chronische Ovarialerkrankung, bei der im Verlauf immer häufiger anovulatorische Zyklen stattfinden und sich Follikelzysten in den Eierstöcken bilden. Das erste Therapieziel ist die Rhythmisierung.

Aus Sicht der TCM kann man von einem Prozess an den Eierstöcken sprechen, der langfristig zu einem Yin-Mangel führt.

Dieser Yin-Mangel ist geprägt von Zyklusstörungen und einem Anstieg der Androgene. Wegen der Neigung zu ausbleibenden Eisprüngen und Regelblutungen, sinkt natürlich auch die Empfängnisfähigkeit.

Ein ganzheitliches Therapiekonzept wird also eine Anregung der Eierstockfunktion mit Stärkung der weiblichen Sexualhormone zum Ziel haben.

Ich denke, um hier zielgerichtet zu arbeiten, ist ein Hormonstatus unabdingbar.

(siehe auch Kapitel Hormone)

Man kann dann Hormondysbalancen sowohl

- phytotherapeutisch,
- spagyrisch
- homöopathisch oder isopathisch

behandeln.

(Infos: Kapitel Block 2 Frauenheilkunde Hormone)

Manchmal können auch naturidentische Hormone indiziert sein.

Wichtig: naturidentische Hormone! Keine Hormonersatztherapie im klassischen Sinne!
Keine Pille, denn das würde es möglicherweise verschlimmern.

Die „vermännlichte“ Frau

Was passiert in der Frau, die zu „männlich“ ist?

Häufig kann eine „Anpassung“ an Lebensumstände beobachtet werden, die einen höheren Testosteronspiegel benötigen. Nicht selten führen Stress und Leistungsdruck zu hormonellen Veränderungen.

Die Verhältnisse von FSH und LH verändern sich durch den Anstieg des LH und die Eizellreifung findet nicht mehr wie gewohnt statt. Der Testosteronspiegel steigt, die Menstruationsblutungen werden seltener oder bleiben auch aus – die Frauen werden „männlicher“. Unsere Hormonlage ist eng mit unseren Gefühlen verbunden – häufig erleben wir in den Biografien der Patientinnen Angriffe auf die „Weiblichkeit“. Darum kann das Thema „Wie fühlst du dich als Frau“ sehr elementar sein!

Innere Bilder können manchmal auch hier einen Ansatz bieten.

Gibt es Traumatisierungen, die vielleicht damit in Zusammenhang stehen können? Dann sollte immer eine ausgebildete Traumatherapeutin begleitende Unterstützung anbieten.



Alchemilla - ein Schutzmantel für die Frau

Frauenmantel (Alchemilla vulgaris):

Das Blatt, in dessen Mitte oftmals ein Guttationstropfen ruht, wurde von Kräuterkundigen stets mit dem Prinzip des Weiblichen verglichen:



Die Stärkung des weiblichen Poles: Alchemilla Urtinktur 3 x 3 Tr. täglich (Ceres)

Die für PCO typischen äußerlichen Veränderungen, insbesondere der Hirsutismus und die Adipositas, gehen mit einer Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens, des Selbstbewusstseins und oft auch der Sexualität betroffener Frauen einher.

Oft zeigen Frauen mit PCO eine höhere seelische Belastung, als andere Frauen. Besonders Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen, Aggression, Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit bis hin zu Depressivität stehen oft im Vordergrund. Auch in Fragen zur Sexualität, unterscheiden sich die beiden Gruppen. Frauen mit PCOS schätzten sich im Durchschnitt als weniger attraktiv (zu dick, Bartwuchs, usw.) ein und sind weniger zufrieden mit ihrem Sexualleben.

Häufig erscheint die Seele regelrecht „eingengt“ zwischen der körperlichen und der geistigen Welt. Bei den PCO Patientinnen ist eine ganzheitliche Begleitung sehr wichtig, die sich nicht nur auf die körperlichen Beschwerden beschränkt. Nicht selten wird hier auch eine therapeutische Aufarbeitung traumatischer Erlebnisse einen bedeutenden Therapiedurchbruch bringen.

Im Hinblick auf die Lebensführung, kann eine Rhythmisierung aller Lebensbereiche sehr unterstützend wirken.

Regelmäßige TFM (Therapeutische Frauen-Massage©) kann absolut förderlich sein, für

- den hormonellen Ausgleich,
- die Anregung der Ovarialfunktionen,
- die Auflockerung des Ovarialepithels,
- das Körpergefühl,
- das Gefühl des Angenommenseins „der Frau als Frau“.



7.1.3 Weitere Therapieansätze bei PCO

Anthroposophische Ansätze:

Magnesium sulfuricum / Ovaria comp. von Wala 2 x täglich 15-20 Globuli
Injektotherapie an Akupunkturpunkte oder s.c. 2 x pro Woche
Hypophysis/Stannum 2 x pro Woche s.c.

Mistel (*Viscum album*): hilfreich bei Frauenleiden (Presssaft, Tinktur)

Weleda : *Oenothera Argento culta* D3.

In diesem Mittel vereinen sich Yin-Metall Silber

(nur feinstofflich vorhanden!) mit der Yin-Pflanze Nachtkerze.

Oenothera Argento culta D3 eignet sich als Begleitmittel bei PCO.

Weitere Ansätze:

Enzyme (Wobenzym N) 3 x 3-5 Tbl. tgl.

Nachtkerze (*Oenothera biennis*):

sie zeigt eine Mond-Signatur, und zeigt Heilkräfte bei Frauenleiden an.

(Efamol 500 Kps.) 400 bis 1000 mg tgl.

Pinienrindenextrakt als Antioxidans (Prelox)

Schafgarbe (*Achillea millefolium*):

blutreinigende und pH-regulierende Wirkung, mit der Fähigkeit, Bakterientoxine zu neutralisieren.

(Zystenbildungen können durch alte Unterleibsentzündungen (Chlamydien und Trichomonaden) begünstigt werden.)

Taubnessel (*Lamium album*): findet Anwendung gegen allerlei Arten von Frauenleiden.

Eisprungtee nach Margret Madejsky:

- Angelikawurzel 20 g
- Beifußkraut 30 g
- Eisenkraut 30 g
- Rosmarin 20 g

Eisprungtee nach Annemarie Schweizer-Arau:

- Süßholz 3 g
- Rotkleeblüten 10 g
- Himbeerblätter 15 g
- Falsches Einkorn 10 g
- Frauenmantel 15 g
- Schafgarbe 15 g
- Chin. Salbeiwurzel 10 g
- Ungespritzte Zitronenkerne 5 g
- 4 EL der Mischung mit 3 Scheiben frischem Ingwer und 1 l Wasser übergießen und über Tag heiß (Thermoskanne) trinken.



Wärme und gute Durchblutung ins Becken bringen:

Mucokehl D3 Sanum:

Im ersten Monat 2 bis 3 x wöchentlich zur Nacht **rektal**, danach am 12. und 14. Zyklustag (bei 28 Tage Zyklus)

Bauchtanz, Hula-Hoop, TFM

Wärmende Einreibungen, Auflagen und Wickel

Rezept: Ingwer-Nierenwickel nach Margret Madejsky

¼ Liter kochendes Wasser in eine Schüssel geben und zwei bis drei gehäufte Teelöffel Ingwerpulver einrühren.

Sobald das Wasser auf eine angenehme Temperatur abgekühlt ist, trinkt man ein altes Leintuch damit und legt dieses über die Nieren.

Dann gibt man eine Wärmflasche darüber und deckt alles mit trockenen Handtüchern zu.

Etwa 10 bis 15 Minuten sollte der Wickel einwirken. Dann wird er entfernt, die Haut abgetrocknet und evtl. mit Johanniskrautrotöl oder mit Kupfersalbe rot von Wala eingerieben.

Nun empfiehlt sich, noch etwas zu ruhen und nachwirken zu lassen.

Ernährung

Tierische Fette können die Androgenproduktion „anheizen“ und Zucker und Weißmehl die Insulinresistenz verstärken und über diese Schiene ebenfalls die Testosteronproduktion stärken.

Daher ist eine gesunde Kost mit einem hohen Gemüseanteil und einem niedrigen glykämischen Index empfehlenswert.

Zusätzlich:

Vitamin D Spiegel ausgleichen (ggf. mit 1000 I.E. von Oktober bis April und Sonnenduschen in den warmen Monaten)

Vitamin B6 als Cofaktor geben

Fußreflexzonentherapie

Hier besonders die Bereiche der Ovarien und die Zone des kleinen Beckens behandeln.



Bei Kinderwunsch und PCO kann die TCM unterstützend eingesetzt werden

Die TCM versteht den Menschen als Verdichtung von Energetischem, wozu auch Emotionen und Körperfunktionen gehören. Es sollen die „Disharmonien des Körpers“ aufgespürt und in Ordnung gebracht werden.

Wenn wir in der Traditionellen chinesischen Medizin (TCM) über die Organe sprechen, verstehen wir nicht deren heute bekannten physiologischen Funktionen und Anatomie. Die alten Chinesen verstanden die Organlehre als energetisch funktionales System.

Daher haben alle Organe in der TCM energetische Funktionen.

Sie sind unterteilt in Yin- und Yang-Organ, Zang- und Fu-Organ.

Die Hauptfunktion der Zang-Organ ist die Speicherung von vitalen Substanzen wie Yin, Blut oder Essenz, während Fu-Organ verteilen und entleeren.

Bei PCO ist eine häufige Ursache für Disharmonie ein Nieren-Yang-Mangel mit der Folge von feuchtem Schleim im Unterleib, da die Flüssigkeiten nicht genügend bewegt werden.

Nahrung, die viel Feuchtigkeit spendet, sollte daher gemieden werden (bspw. süße Speisen), da der Körper sonst den Funktionskreis Milz überlastet und durch Ablagerung der Feuchtigkeit im Gewebe zu Übergewicht neigt (was bei PCO häufig vorkommt).

Die individuellen Muster sollten beachtet und diagnostiziert werden. Je genauer die Mustererkennung, desto präziser und hilfreicher die Therapie!

Zur Wirksamkeit der Akupunktur, gibt es widersprüchliche Studienergebnisse.

Bei Mangel an Yin und Xue ist eine geringere Wirkung beobachtet worden, als bei *Feuchter Hitze oder Leber Feuer* (Elisabet Stener-Victorin et al. 2008).

"Erwärmung des Palast des Kindes"

„Palast des Kindes“ ist die Bezeichnung für die Gebärmutter in der chinesischen Medizin, ein wundervoller Begriff, denn das ungeborene Kind wohnt dort für ein dreiviertel Jahr.

Sofern ein 28 Tage-Zyklus besteht, ist der beste Zeitpunkt für eine Akupunktur die zweite Zykluswoche, wobei diese Wärmebehandlung bis zu 1 x täglich durchgeführt werden kann. Doch der "Palast des Kindes" kann auch ohne Zyklus beispielsweise 2 x pro Woche erwärmt werden. Hier werden individuelle Punkte gewählt.



7.2 Klassische Homöopathie

homöopathischen „Zystenmittel“

- Apis mellifica (stechende Schmerzen)
- Bryonia (eher dunkle Frauentypen)
- Medorrhinum (Status nach Unterleibsentzündungen)
- Thuja (allg. bei Sykosis).
- Lycopodium
- Sepia



Emotionale Themen bei PCO

- Erleben von Ablehnung und Abwertung
- häufig ein Verarbeiten der Familiengeschichte
- oft Mutterthema
- kein Zugang zu eigenen Bedürfnissen
- Ausrichtung nach den Leistungsanforderungen anderer

7.3 Lichen sclerosus (LS)

Lichen sclerosus kann in jedem Lebensalter bei beiden Geschlechtern auftreten.

Am häufigsten sind jedoch Frauen im 5. und 6. Lebensjahrzehnt betroffen.

Das Erkrankungsverhältnis Frauen : Männer wird mit 6 (-10) : 1 angegeben. Die genaue Prävalenz des Lichen sclerosus ist unbekannt.

Viele LS-Betroffene erleben die Diagnose als Traumatisierung.

Ursachen

Vermutlich Autoimmunprozess und aktivierte Entzündungszellen in den betroffenen Hautarealen mit bisher unbekanntem Auslöser.

Evtl. genetische Disposition, Infektionen (Borrelien).

In einer englischen Studie (Oyama, 2003) wurden bei 75% der untersuchten Patienten IgG-Autoantikörper gegen das extrazelluläre Matrixprotein-1 (ECM1) gefunden. Häufige Assoziation mit anderen Autoimmunerkrankungen: Alopezia areata, Vitiligo, Hashimoto, Lupus erythematodes.

Mögliche Auslöser:

Traumata (z.B. Kratzen, sexueller Missbrauch, OP-Narben)

Das Krankheitsbild

Bei Frauen entstehen die Veränderungen des Lichen sclerosus häufig in sogenannter 8-Form um Anus und Genitalregion. Die Patientinnen beklagen starken, hartnäckigen Juckreiz sowie ein Wundsein. Dadurch bedingt kann es zu schmerzhaftem Wasserlassen und Stuhlgang kommen. Es können schmerzhafte Einrisse auftreten.

Manche Patientinnen sind beschwerdefrei und die veränderten Hautareale sind Zufallsbefunde bei einer gynäkologischen Routineuntersuchung.

Der Lichen sclerosus manifestiert sich in der Genitalregion mit weißen, porzellanartigen Flecken.

Die Haut ist verletzlich und neigt zu Einblutungen und Einreißen (z.B. durch Kratzen).

Es besteht eine Neigung zur zusätzlichen Infektion.

Im Krankheitsverlauf ist eine Schrumpfung der betroffenen Strukturen möglich.



Die Erkrankung kann bei Kindern bereits im 3. Lebensjahr beginnen. Die Symptome können durch mechanische Manipulation getriggert werden, d.h. Kratzen, Trauma (hier auch der sexuelle Missbrauch!)

Schulmedizinische Therapieansätze

Kortisontherapie

Die Kortisonbehandlung kann den Juckreiz deutlich reduzieren, ist aber keine Kausalbehandlung und nicht in Gänze nebenwirkungsfrei.

Juckreiz ist ein intensives Bewusstsein für eine spezielle Körperregion, bis hin zu einer Form von Schmerz. Gerade die Haut ist als Kontakt- und Grenzorgan zur Außenwelt zu verstehen.

Das oberste Therapieziel ist die Reduktion des Juckreizes, der die Patientinnen regelrecht quält.

Therapieansätze

Einreibungen mit einer Mischung aus:

Vaginalpflegeöl:

- 4 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Sandelholz
- 2 Tropfen Teebaumöl
- → In 40 ml Mandelöl
Zur Nacht einreiben

Vaginalpflegeöl:

- 1 Tropfen Jasmin
- 2 Tropfen Ylang Ylang
- 3 Tropfen Palmarosa
- 2 Tropfen Zeder
- 3 Tropfen Manuka
- → in 20 ml Weizenkeimöl und 30 ml Ringelblumenöl.

Fertigpräparate:

- Wecetin Salbe (Weleda)
- Weleda Heilsalbe
- Dercut Spag. Salbe (Pekana)
- Imlancreme
- Propolis Salben



Zusätzlich als Versuch:

CO₂ Therapie als Kohlensäure-Heilgasbehandlung nach Dr. Kovarik

Ablauf der Anwendung:

Der Patient liegt in einer luftdichten Hülle, in die CO₂ über ein Schlauchsystem eingeleitet wird.

Der Körper ist in der Hülle weitestgehend frei beweglich.

Die Hülle schließt mit einem Klettband an der Haut des Patienten, an Hals oder Brust ab.

Am Anfang der Behandlung empfindet man eine angenehme Wärme und ein leichtes Prickeln und dann eine tiefe Entspannung.

Einige Patienten schlafen dabei ein.

Behandlungsdauer und Behandlungsintervalle sind von der jeweiligen Erkrankung abhängig.

Im Durchschnitt dauert eine Behandlung ca. 45 Minuten.

Derzeit angenommene Wirkmechanismen der CO₂-Therapie:

Durch die Therapie entsteht aus unserer Sicht eine verbesserte Mikrozirkulation und die Sauerstoffsättigung steigt vielfach an. Die Blutmenge vermehrt sich durch die Zufuhr von Flüssigkeit, die durch gesteigerten Lymphabtransport ins Blut abgepresst wird. Durch die Bewegung der Lymphe schwellen oftmals Ödeme ab. Die Gefäße erweitern sich, ohne den hydrostatischen Druck zu erhöhen. So kommt es auch zu einer Herzentlastung durch Senkung des peripheren Widerstandes. Weiterhin wird der systolische Blutdruck gesenkt. Kohlensäure wirkt analgetisch (möglicherweise durch die Freisetzung von endogenen Schmerzhemmern).

Weitere Ansätze**Einnahme:**

Versuchsweise:

- Colostrum
- Kanne Brottrunk
- Mikroimmuntherapie
- Omega III
- ausgewogene Kost

Therapieansätze wie Klassische Homöopathie mit Miasmantik oder die TCM können zusätzliche Versuche sein. Bei Erkrankungen unklarer Genese sind Therapiesysteme zu empfehlen, die individuell arbeiten.

Homöopathie:

Ein Therapieversuch kann Psorinum C30 1 x 5 Glob. sein.

Besser ist es jedoch, eine individuelle Verordnung zu machen!



11 Anhang Literatur / Buchempfehlungen

Laborbuch Dres. med Hauss
Eckernförde
(zu beziehen über Labor Hauss direkt)

Dr. med. Christiane Northrup:
„Frauenkörper-Frauenweisheit“
„Weisheit der Wechseljahre“
beide: Goldmann Arkana-Verlag

Elisabeth Jagfeld:
„Frauenheilkunde natürlich“
Books on Demand

Dittmar-Loch-Wiesenauer
„Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe“
Hippokrates Verlag

Rabe
Gynäkologie und Geburtshilfe
VCH Edition Medizin

Ingrid Olbricht
„Was Frauen krank macht“
Goldmann Verlag

Margaret Minker
"Hormone und Psyche"
Kunstmann Verlag

F. Riedweg
Hormonmangel
Sonntag Verlag

Dr. Volker Rimkus
„Die Rimkus Methode“
Verlag Mainz

Claus-Schulte Uebbing
"Umweltbedingte Frauenkrankheiten"
Sonntag Verlag

Heide Fischer
„Frauen Heilbuch“
„Frauen-Heilpflanzen“
„Frauenweisheit“
Nymphenburger Verlag

Erwin Schlüren
"Homöopathie in der Frauenheilkunde"
Haug Verlag



Jocelyne Gréco
"Homöopathische Therapie in der Frauenheilkunde"
Jungjohann

Margret Madejski
„Alchemilla“
Goldmann Arkana

Elisabeth Buchner
„Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen...“
FVB Verlag

Mathias Patti
„Hormone - eine Übersicht“
Books on Demand

Leidenberger-Strowitzki-Ortmann
"Klinische Endokrinologie für Frauenärzte"
Springer Verlag

Eva Marbach
„Gesundheitsratgeber Wechseljahre“
emv Verlag

Ingeborg Stadelmann
"Die Hebammensprechstunde"
Stadelmannverlag

Simone Hoffmann
„Verhütung, Zyklus, Kinderwunsch“
MensSana

Uta König
"Wir wollen ein Baby"
rororo Verlag

M.Ludwig
"Kinderwunschsprechstunde"
Springerverlag

Gayle Peterson
"9 Monate...und viele Fragen"
Kösel

Dr. med. Scheuernstuhl und A. Hild
„Natürliche Hormontherapie“ Aurum Verlag

Rushton/Bond
„Natürliches Progesteron“
Goldmann Verlag



Dr. John Lee
"Natürliches Progesteron"
AKSE Verlag

Dr. med. Michael Platt
„Die HormonRevolution“
VAK Verlag

Dr. Wright und Dr.Lenard
Bioidentische Hormone
VAK Verlag

Bitschnau und Dräne
Homöopathie in der Frauenheilkunde -Integrative Therapiekonzepte
Urban und Fischer Verlag

Dr. Geddes Dr Lockie
Frauenhandbuch der Homöopathie
Zabert Sandmann

Dr. Gowri Motha
"Gentle Birth Method"

Patricia Bradley (Herausgeberin)
"The Stephenson Method of Natural Health Care: Creative Healing"

Birgit Zart
"Die Fruchtbarkeitsmassage"
SüdWest Verlag

Annemarie Schweizer-Arau - "Hoffnung bei unerfülltem Kinderwunsch
Die Fruchtbarkeit ganzheitlich fördern mit chinesischer Medizin"
Stadelmann Verlag

Guernsey
"Homöopathie in Gynäkologie und Geburtshilfe"
Naranya Verlag

Margret Madejsky
"Lexikon der Frauenkräuter"
AT Verlag

Angelika Voss
"Frauen sind anders krank als Männer"
Irisana

Andreas A. Noll, Andreas Noll, Barbara Kirschbaum und Andrea Kaffka
"Chinesische Medizin bei Fertilitätsstörungen"
Hippokrates



G. Maciocia

Die Gynäkologie in der Praxis der Chinesischen Medizin
Systemische Medizin AG

Ingrid Gerhard und Marion Kiechle

"Gynäkologie Integrativ"
Urban und Fischer

B. Maris

"Frauenheilkunde und Geburtshilfe: Grundlagen und therapeutische Konzepte der Anthroposophischen Medizin"
Salumed Verlag

Magret Minker

"Der Mondring"
dtv Ratgeber

Sabine Hering und Gudrun Maierhof

"Die unpässliche Frau - Sozialgeschichte der Menstruation und Hygiene"
Centaurus

Dinah Rodrigues

"Hormon-Yoga"
Schirmer Verlag

Dr. Rieger

"Die Schilddrüsenmassage"

Dr. Rieger

"Die Schilddrüse Balance für Körper und Seele"

Dr. Rieger

"Hashimoto und Basedow - Schilddrüsenerkrankungen ganzheitlich behandeln und heilen"
Herbig Verlag

Dr. Brakebusch/Prof. Heufelder

"Leben mit Hashimoto-Thyreoiditis"
Zuckschwertverlag

Dr. Ahmadzadehfar

"Schilddrüse" - sich an der Therapie beteiligen"
Novum pro

Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

"Störungen der Schilddrüse: Was man über die Schilddrüse wissen sollte. Störungen, Ursachen, Heilbehandlung, Warnung vor jodiertem Salz"
Emu



Raum für Notizen

