



Frauengesundheit

Natürlicherweise haben Frauen einen wissenden Umgang mit Ihrem Körper. Ein tiefes Naturverständnis, ein genaues Beobachten, ein Vertrauen auf die weibliche Intuition und der daraus gewonnenen Erfahrungen, geben Frauen eine Selbstverständlichkeit im Ausdruck ihrer Kraft und ihres Seins.

Frauen, die mit sich selbst zufrieden sind und von sich selbst überzeugt sind, kennen sogenannte Frauenbeschwerden kaum.

Der meist unbewusste Vergleich mit dem männlichen Geschlecht und dem Nacheifern männlicher Eigenschaften wie Gradlinigkeit und Direktheit, bringen ein körperliches, geistiges und seelisches Ungleichgewicht in das Leben einer Frau.

Dabei ist die Frau ein rhythmisches Wesen, das sich schöpferisch ausdrücken will und ihre Kreativität fließen lassen will.

Wenn diese Kreativität nicht frei fließen darf, der schöpferische Ausdruck unterdrückt wird und der natürliche Rhythmus nicht gelebt wird, kommt es zu verschiedenen Beschwerdebildern.

Die häufigsten Beschwerden finden wir im eigentlich normalen und gesunden Ablauf des weiblichen Körpers:



Die Menstruation

Unser Vorfahren sahen und andere Kulturen sehen immer noch die Menstruation als etwas Besonderes an. Das Blut symbolisiert die Schöpferkraft der Frau. Das werdende Leben wird durch das Blut – das Mana – das Brot des Lebens versorgt.

Der Sinn der Menstruation ist auf körperlicher Ebene eine tiefgreifende Entgiftung des Körpers. Auf geistiger Ebene ist die Zeit der Menstruation eine Zeit der Pause, der Regeneration und der energetischen Aufladung der eigenen Lebenskraft.

Schmerzhafte Regelblutungen sind die häufigsten Frauenbeschwerden. Medizinisch gesehen, können sie verursacht werden durch organische Veränderungen wie Endometriose, Myome, Polypen und durch psychosomatische Faktoren wie Stress, problematische Partnerschaft, sexuelle Traumatisierung.

Hormonell bildet sich bei einer schmerzhaften Regelblutung verstärkt Prostaglandin. Dieses Hormon wird in der Gebärmutterschleimhaut gebildet und zum Menstruationszeitpunkt freigesetzt, damit die Gebärmuttermuskulatur zur Kontraktion kommt und die Gebärmutterschleimhaut abstößt.

Bei Menstruations-Beschwerden hilft meist Ruhe und Wärme – manche Frauen bevorzugen Bewegung – das weiß jeder Frau am besten selbst. Der Bauch entspannt sich durch sanftes Einreiben einer entspannenden Ölmischung z.B. aus 5ml Mandelöl mit je einem Tropfen ätherisches Öl aus Lavendel, Rose und Muskatellersalbei

Das Prämenstruelle Syndrom

Frauen, die an der PMS leiden, haben spirituell gesehen eine Dysbalance zwischen dem aktiven Umsetzen der eigenen Wünsche/Ziele und dem vorherigen Loslassen des Alten.

Medizinisch wurde bewiesen, dass PMS in Verbindung mit einer Störung im hormonellen Gleichgewicht steht. Entweder gibt es einen Überschuss an Östrogene oder einen Mangel an Progesteron oder einen erhöhten Prolaktinspiegel.

Mönchspfeffer ist die am besten untersuchte Pflanze in Bezug auf das Prämenstruelle Syndrom. Er wird Langzeit eingenommen, da die Wirkung erst nach 3 Monaten eintritt. Danach sollte der Mönchspfeffer mindestens 3 weitere Monate eingenommen werden.

Das Klimaterium

Die Wechseljahre können einfach erlebt werden, wenn die Frau in einem beweglichen und häufigen Rhythmus zwischen Aktivität und Pause lebt. Dann bleibt sie im Geiste schöpferisch fruchtbar bis ins hohe Alter.

Viele Frauen klagen über Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, Gelenkschmerzen und viele weitere Beschwerden. Diese werden ausgelöst durch einen stetig sinkenden Östrogen- und



Progesteron Mangel. Das Absinken der Hormone findet ständig statt, weshalb es zu stündlichen Schwankungen und den damit verbundenem wechselnden Unwohlsein kommen kann.

Mein spiritueller Lehrer hat uns Frauen immer gesagt: Menopause ist Männerpause. Jede Frau möge über diese Aussage meditieren und ihre eigenen Schlüsse daraus ziehen.

Cimicifuga ist ein wunderbares Mittel gegen Wechseljahr-Beschwerden. In mehreren klinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Einnahme eine Besserung bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungslabilität, Trockenheit der Scheide sowie Muskel- und Gelenkschmerzen hilft.

Frauen dürfen sich auf die Zeit nach den Wechseljahren freuen: Sie haben viel mehr Lebenskraft, denn der Körper braucht die Energie nicht mehr für eventuellen Nachwuchs. Mit regelmäßigen Entgiftungskuren bleibt der Körper weiterhin jugendlich, strahlend und gesund. Im Geiste ist es jetzt an der Zeit, zur weisen Alten zu werden.

Die Wirkung der Hormone auf die Partnerschaft: Verlieben wir uns, werden die Hormone Dopamin und Noradrenalin vermehrt produziert. Wir sind dadurch wachsamer und schenken dem auserwählten Partner mehr Aufmerksamkeit.

Dopamin veranlasst die vermehrte Produktion des Sexualhormons Testosteron. Dadurch wird das Gefühl von Verliebtsein intensiviert. Jetzt ist das Paar zum Geschlechtsverkehr bereit. Hat dieser stattgefunden, wird das Hormon Oxytocin freigesetzt.

Oxytocin ist das sog. Bindungshormon. Steigt dieses im Körper an, wird die Produktion von Dopamin und Testosteron verringert. Das Verliebtsein und der körperbetonte Sex weicht der (Mutter)Liebe und öffnet für eine länger andauernden Beziehung.