

Nadja Röthlisberger, eidg.dipl. Naturheilpraktikerin
Praxis „Raum und Zeit“,
Unterdorfstrasse 11, 4934 Madiswil
Praxisgemeinschaft, Leuenallee 1, 4702 Oensingen

079 483 98 92 / info@nadjaroethlisberger.ch
www.nadjaroethlisberger.ch



Gebärmutters little helpers!

Krämpfe? Rückenschmerzen? Fast nicht zum Dabeisein?

Bevor Du in Deine eigene Therapiereise begehst, möchte ich Dir einige Gedanken zum Therapieren generell mitgeben. Und ebenfalls festhalten, dass Du überhaupt nicht mit mir einig sein musst, aber für mich macht diese Denkweise sehr viel Sinn:

Meiner Meinung nach können wir davon ausgehen, dass der Mensch aus mehreren Ebenen besteht. Dem Körper, also der Masse mit all den bio-chemischen Vorgängen und den physikalischen Möglichkeiten. Eine weitere Ebene ist die Energie – wie viel Energie hat der Mensch grundsätzlich, wie viel Energie steht ihm im Moment zu Verfügung, weiss er, wo er Energie gewinnt und wo er sie verliert? Denke in Duracell-Einheiten ;-)

Ein Beispiel: Du triffst Dich mit Deiner Freundin, die ins Ausland ausgewandert ist, nach vielen Jahren wieder und ihr habt Euch so vieles zu erzählen, ihr lacht, ihr freut Euch, es sprudelt und jauchzt. Der Kellner bittet Euch um halb zwei nun das Lokal zu verlassen – WAS SCHON?? Die Zeit verging im Fluge und Du fühlst Dich total wach und aufgedreht. Das wäre ein Beispiel für einen guten **Energieaustausch**.

Anderes Beispiel: Abteilungsmeeting...jede Woche das gleiche, jede Woche nur Laberlaber. Du fühlst Dich, als ob Du grad in den Winterschlaf versenken könntest. Oder die Nachbarin, die Dir bei jeder Gelegenheit den schlimmsten Tratsch aus dem Haus erzählt, dann nur jammert und motzt, dann noch von ihrer bösen Arthritis erzählt - ab in den Koma-Schlaf. Das sind Beispiele für einen schlechten, schweren Energieaustausch.

Und dann besteht der Mensch noch aus **Information**. Dem Wissen, dass es kalt ist, dem Wissen, dass morgen Sonntag ist. Der Liebesbrief, den Du eben bekommen hast, besteht ja aus nichts weiterem als Papier und Tinte, aber der Inhalt...der Inhalt lässt Dich träumen. Die Nachricht, dass Dein Vater krank im Spitalbett liegt, lässt Dich

zweifeln, macht Dir Angst. Der Gutschein für eine Reise nach Paris lässt Dich freudig keine Nacht mehr durchschlafen. Und es waren nur Informationen.

Darum – ich bin ein grosser Fan vom Mixen der Ebenen und glaube, dass zu viel vom gleichen nicht wirklich viel bringt. Wenn Du also auf der energetischen Ebene therapierst (zum Beispiel mit Wärme arbeitest), macht eine zusätzlich gebuchte Massage nicht wirklich viel Sinn. Aber eine Kombination mit einer informativen Methode (CERES Urtinktur, Homöopathie, Schüssler Salz, Spagyrik) kann dann wirklich viel helfen.

So handhabe ich es auch in meiner Praxis, ich stelle ein körperlich-energetisch-informatives Therapiekonzept zusammen, damit es rund ist.

Hier eine Auflistung was bei Mensschmerzen helfen kann:

Wärme, Wärme und nochmals Wärme! (= Energetische Therapieform)

- Schon drei, vier Tage vor den Tagen eine **Wärmepackung auf den Unterleib (Gebärmutter)** legen. Grundsätzlich gibt Wärme Energie, und wo mehr Energie vorhanden ist, sind weniger Blockade, ergo weniger Schmerzen. Du kannst – nebst der Wärme auf Deinem Unterleib, auch noch ein Kirschkern-Kissen in die Nierengegend legen. Die Nieren befinden sich am Rücken, seitengleich links und rechts unterhalb des Rippenbogens. Wenn Du tief einatmest, senken sich die Nieren etwas nach unten.
- Ebenso kann ein **Aufsteigendes Fussbad** helfen, den Unterleib reflektorisch zu wärmen. Einfach gemacht: Du nimmst einen Plastikzuber, in dem Deine beiden Füsse Platz haben und füllst sehr warmes Wasser in den Behälter, so dass Deine Füsse ca. 1-2 cm im Wasser sind. Daneben stellst Du einen Wasserkocher mit 1.5 Liter gekochtem, noch sehr heissem Wasser. Alle 2 Minuten stellst Du Deine Füsse aus dem Behälter (Achtung – Verbrennungsgefahr) und giesst etwas heisses Wasser nach, danach kannst Du Deine Füsse wieder hineinstellen. Das Wasser soll immer möglichst heiss sein, an der oberen Grenze dessen, was Deine Füsse an Wärme ertragen. Dauer des Ganzen ungefähr 30 – 40 Minuten. Mache dies 1 Woche vor der errechneten Mens jeden Tag (am besten Abends), so stärkst Du Deine Nieren und mit ihnen den ganzen Unterleib.

Die stoffliche Ebene kann ebenfalls helfen

- Ein bekanntes Mittel ist **Magnesium**. Am besten besorgst Du Dir dieses in der Drogerie, die Verpackungseinheiten in den Grossverteilern (Coop, Migros) sind viel zu tief dosiert (darum dürfen sie dort verkauft werden). Besorge Dir besser die – okay – teureren, aber Du weisst, was Du kriegst. Bei einigen wirkt Magnesium, wenn die maximale Tagesdosis bei den ersten Schmerzen eingenommen wird, anderem müssen eine einmonatige Kur machen und bei den Schmerzen an den darauf folgenden Monaten nochmals nachladen. Die Kombination Magnesium (z.B. von Burgerstein) mit der Nr. 7 von den Schüssler (auch Magnesium) ist meiner Meinung nach optimal. Auch hier kannst Du erst einen Monat Magnesium als Nahrungsmittelergänzung zusammen mit dem Magnesium Nr. 7 von Schüssler Salz einnehmen um die Aufnahme optimal zu unterstützen. Ich würde mit einem Monat als Basistherapie anfangen und dann die kommenden Zyklen 3 Tage vor den erwarteten Schmerzen mit Magnesium und Schüssler Salz Nr. 7 mit Einnehmen beginnen.
- **Vitamin E** in hoher Dosierung über einen Monat eingenommen als Basistherapie und bei den Monatsschmerzen (am besten 3 Tage vorher beginnen) in der maximalen Tagesdosis eingenommen.

Es gibt Frauen, die reagieren sehr gut auf die stoffliche Unterstützung. Ausprobieren hilft!

Urtinkturen können ebenfalls helfen bei Mens-Krämpfen: (= Informative resp. körperliche Therapieform)

- Chamomilla (echte Kamille), Millefolium (Schafgarbe), Alchemilla (Frauenmantel). Diese Pflanzentinkturen kannst Du einzeln oder auch in einer Mischung einnehmen.
Über die Dosierung musst Du jedoch vorgängig mit Deinem Drogisten oder Apotheker sprechen.

Homöopathie (= Informative Therapieform)

Aus der Homöopathie gibt es gute Akutmittel, die Du ausprobieren kannst. Jedoch, frage Deinen Drogisten / Apotheker über die Einnahmehäufigkeit und die Mittelpotenz, wie Du das Mittel einnehmen solltest.

Viburnum opulus (gemeiner Schneeball): einzusetzen bei herunterziehenden Schmerzen während der Periode, in der Gegen der Eierstöcke beginnend und

mitunter bis zu den Oberschenkel hinunterziehend. Das hellrote Regelblut enthält Fetzen.

Colocynthis (Koloquinte): bei unerträglichen Kolikschmerzen, die Dich zum Zusammenkrümmen zwingen, wenn Druck und Wärme bessert, Schmerz wird schlimmer durch Ärger, Schreck und Bewegung.

Belladonna (Tollkirsche): Krämpfe und Koliken der glatten Muskulatur, grosse Unruhe, Pochen, Pulsieren, Hitzegefühl, hellrote mit dunklen Klumpen vermischte, heisse Periodenblutung, biegt sich den Rücken durch bei Krämpfen, Krämpfe kommen rhythmisch wieder.

Chamomilla (echte Kamille): kolikartige Periodenschmerzen, dunkle, klumpige Blutung. Schmerzen im Muttermund (wie verkrampft).

Folgende Mittel sind **von CERES** und ebenfalls gut auszuprobieren: Bei Krämpfen **Chamomilla** (echte Kamille) oder **Petasites** (die Pestwurz) bei krampfartigen Schmerzen und Koliken, dies ist jedoch nur in einer homöopathischen Potenz erhältlich (D6). Einnahmemodus bitte mit dem Drogisten besprechen.

Und die Spagyrik sieht diese Mittel (= informative Therapieform)

Aus der **Spagyrik**, Mischung in Drogerie zusammenstellen lassen mit

- Alchemilla vulgaris (Frauenmantel)
 - Achillea millefolium (Schafgarbe)
 - Atropa Belladonna (Tollkirsche)
 - Rosmarinus officinalis (Rosmarin)
 - Potentilla anserina (Gänsefingerkraut)
- (alles zu gleichen Teilen in einem 30ml Spray)

Schüssler Salze

Einige von Euch machen gute Erfahrungen mit den Schüssler Salzen, es ist eine „abgemilderte“ und vereinfachte Form der Homöopathie, wobei noch ein kleiner Rest von der stofflichen Substanz vorhanden ist.

Die Heisse Sieben ist ein sehr bekanntes Mittel, es ist Magnesium phosphoricum (die **Nr. 7** bei den Schüssler Salzen). 10 Tabletten davon in ein Glas mit heissem Wasser geben und schluckweise so heiss als möglich trinken. Mit der **Nr. 2** – Calcium phosphoricum – als Cocktail zusammen wirken sie krampflindernd, beruhigend, wärmend und wirken sich schmerzlindernd auf die Unterleibsmuskulatur aus.

Falls Du noch von Kopfschmerzen geplagt wirst, kannst Du zusätzlich die **Nr. 3** – Ferrum phosphoricum zu Dir nehmen.

Alle Schüssler Salze sind frei verkäuflich in Drogerien erhältlich, bitte frage Deinen Drogisten oder Apotheker über die Einnahmehäufigkeit und –menge.

Akupressur

In der chinesischen Medizin sind einige Akupunkturpunkte hervorragend zum Stimulieren bei Menstruationsbeschwerden.

Folgende Punkte sind zu drücken bei Krämpfen / Unterleibsbeschwerden:

Die Punkte gelten sowohl am rechten als auch am linken Bein / Fuss.

Leber3: Am Fuss, zwischen der grossen und der zweiten Zehe, fahre zwischen den kleinen Zehenknochen nach hinten – sehr schmerzhafter Punkt, wenn die Leber gestresst ist. Mit dem Finger draufdrücken, ca. 15 Sekunden. Kann am linken wie auch am rechten Fuss abwechselnd gedrückt werden.



Da drücken.

Milz10: Befindet sich oberhalb der Kniescheibe auf der Bein-Innenseite. Zuerst misst Du den Abstand Deiner Patella (Kniescheibe) und den gleichen Abstand misst Du von der Patella nach oben Richtung Schambein. Der Punkt ist ebenfalls sehr schmerzhaft bei Menstruationskrämpfen, diesen 30 Sekunden gedrückt halten, kann am rechten und am linken Bein gemacht werden.



Da drücken.

Einige von Euch machen gute Erfahrungen mit den Schüssler Salzen, es ist eine „abgemilderte“ und vereinfachte Form der Homöopathie, wobei noch ein kleiner Rest von der stofflichen Substanz vorhanden ist.

Es hilft alles nichts....

Doch wenn Du alles probierst, der Reihe nach, oder auch alles zusammen und noch nach Monaten keine Linderung verspürst und Dir einfach vor den Schmerzen graut?

Gute Erfahrungen habe ich mit der Viszeralen Osteopathie gemacht, vielfach sind die Bänder unserer inneren Organe angespannt (aus unterschiedlichen Gründen) und verursachen so – über die Muskulatur – Schmerzen. Suche Dir eine gute Osteopathin oder Heilpraktikerin, die diese Art von Behandlung anbietet.

Akupunktur ist ebenfalls eine gute Möglichkeit, die Schmerzen zu lindern oder ganz verschwinden zu lassen. Jedoch – eine Behandlung dieser Art benötigt mehrere Sitzungen, um die Krämpfe nachhaltig verschwinden zu lassen. Es gibt auch die Periostakupunktur, da wird die Knochenhaut akupunktiert (tönt schlimmer als es das ist, tut kaum weh). Wobei dies unbedingt bei einem ausgewiesenen Therapeuten gemacht werden sollte, aber 2 Minuten auf der Liege – kurzer Stups mit der sterilen

Einwegakupunkturnadel und weg ist der Schmerz. Bei wiederkehrenden und planbaren Schmerzen (sehr rythmischer Zyklus) kann dies eine Variante sein, immer eine Viertelstunde jeden Monat bei Deinem Therapeuten eine Kurz-Intensiv-Behandlung zu vereinbaren.

➔ Schulmedizinische Hilfe

Es gibt natürlich auch Erklärungen aus der Schulmedizin, die die unerträglichen Menstruations-Schmerzen aufzeigen können – die bekannteste Diagnose ist die Endometriose. Endometriose sind Teile von der Gebärmutterschleimhaut, die sich eben nicht nur in der Gebärmutter auffinden, sondern sie können überall im Körper verteilt sein. Endometriose-Herde können im Darm sein, in der Blase, man habe auch schon Endometriose-Gewebe in der Lunge gefunden. Wenn dann die Menstruation einsetzt, bluten eben auch diese Gewebeherde, was verständlicherweise sehr schmerzhaft ist, denn dort sollte keine Blutung stattfinden.

Hier findet der Gynäkologe, häufig nach einem sehr langen Leidensweg seitens Patientin und nach diversen Tests eine schulmedizinische Diagnose und darauffolgende Therapieform. Diese zeigt sich – je nach dem wo sich diese Endometriose-Herden zeigen – in einer hormonellen Intervention oder einer Operation, manchmal wird auch beides kombiniert.

Die heilkundlichen und schulmedizinischen Therapieformen schliessen sich hier nicht aus. Denn wer voll und ganz hinter einer von ihr individuell gewählten Therapieform stehen kann, wird auch die besten Therapieerfolge erzielen können.

Eisprung-Schmerz, auch den gibt's

Und dann gibt's da noch das mühselige Ziehen im Unterbauch, wenn das Ei springt – **der Mittelschmerz**. In der Regel dauert dieser Schmerz zwischen wenigen Stunden bis zu rund 3 Tagen. Das Ziehen und Stechen kann entweder linksseitig, rechtsseitig oder beidseits zu spüren sein. Ist jedoch nicht zwingend ersichtlich, ob Dein Ei jetzt rechts oder links springt, der Schmerz kann seitengleich oder gespiegelt sein. Viele Frauen spüren diesen Schmerz selten, ganz bestimmt nicht unter hormoneller Verhütung wo der Eisprung unterbunden wird.

Wenn dieser Schmerz zum ersten Mal auftritt und Du hattest schon einige Monate vorher nicht mehr hormonell verhütet, dann könnte es auch eine Blinddarmreizung sein oder andere Gründe für diesen Schmerz haben. Falls Dein Bauch bretthart wird

und einen Loslass-Schmerz zeigt (Du drückst in den Bauch und wenn Du Deine Hand wieder aus dem Gewebe nimmst tut es erst recht weh) musst Du sofort zum Arzt.

Ansonsten kannst Du folgendes ausprobieren: nur warm essen und trinken (ach, gilt sowieso für immer und ewig), **Schüssler Salz Nr. 7** („heisse Sieben“, Magnesium phosphoricum), 10 Tabletten in einer Tasse mit heissem Wasser auflösen und schluckweise so heiss wie möglich davon trinken.

Oder wie oben beschrieben – einen Zyklus mit **Alchemilla comp.** – während der Mens pausieren – wieder einen Zyklus mit **Alchemilla comp. von CERES**

Das Zellgedächtnis

Ja, unsere Zellen erinnern sich an alles was wir mal bewusst oder unbewusst erlebt haben, nicht nur die Hirnzellen, sondern jede einzelne Zelle in unserem Körper, denn sie sind alle mit den anderen Zellen verbunden, sie sprechen untereinander. Und da sich die Zellen erneuern, teilen, lebt auch immer ein „alter“ Teil davon weiter.

Und – sie tragen auch die Erinnerung in sich, was Deine Eltern, Deine Ahnen erlebt haben. Schulmedizinisch spricht man hier von der Genetik („das ist genetisch vererbt“), und manchmal sind die Erbanlagen aktiv und eingeschaltet, das heisst dann, dass eine Erbkrankheit in Erscheinung treten kann.

Und so sind auch viele Muster in uns selber aktiv, die mit unserem heutigen, jetzigen Leben nicht so viel zu tun haben. Und trotzdem erinnern sich unseren Organe an frühere Verletzungen. So sind auch viele Geschichten in unseren Gebärmüttern gespeichert. Denke bloss an die vielen Kinder, die unsere Gross- und Urgrossmütter unter zum Teil schwierigen Umständen zur Welt gebracht haben. Totgeburten, Fehlgeburten und Kindlein, die bald nach der Geburt verstorben sind haben immer noch ihre Zeichen in unseren Zellen hinterlassen. Darum trauert unsere Gebärmutter oftmals auch heute noch, in Form von Schmerzen diese Verluste zu beweinen.

Aus diesem Grund sehe ich heute grosses Heilungspotenzial darin, alte Erinnerungen zu bearbeiten. Ich selber arbeite mit diesen Methoden (oder lasse sie von andern Therapeuten ausführen. Von Systemischen Aufstellerinnen habe ich Adressen aus der ganzen Schweiz):

- Systemischer Aufstellung (da habe ich einige Adressen von fantastischen Familienaufstellerinnen)

- Emotional Freedom Techniques, kurz EFT genannt. Wenns zu den Schmerzen hinzu psychisch heftig wird. Eine sehr gute Methode, die kreisenden Gedanken zu unterbrechen.
- Metamorphose-Arbeit nach Robert St. John
- HealingCode (Alex Loyd und Ben Johnson)

Das Leben ist ein ewiges Lernen, auch wie unser Körper wie wann reagiert. Was wann wie hilft. Es geht auch darum, eine Entdeckungsreise zu machen und herauszufinden, was brauche ich wann und was hilft mir zu welchem Zeitpunkt. Aus diesem Grund finde ich es immer spannend so lange zu „chnübeln“, bis ich es herausgefunden habe. Und manchmal ist ein professionelles Gegenüber sehr hilfreich.