

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



## Attacke – die PMS kommt

Genau jetzt könnte die PMS an Deiner Tür stehen und Dich halb wahnsinnig machen. Oder alle anderen. Was tun?

### Hässig, ärgerlich, gereizt

Heilkundlich gesehen sind Wut und Ärger und gehässig sowie viel zu nahe am Wasser gebaut zu sein einer zu gestressten Leber zuzuschreiben. Bloss, was macht denn unseren Lebern so zu schaffen und wie können wir dem vorbeugen?

Die Leber muss die Eindrücke des Tages wieder „rausdrücken“, wir können dem auch verstoffwechseln (einerseits nahrungstechnisch aber auch energetisch!) sagen. Alles was wir essen, muss durch die Leber „sortiert“ werden, sozusagen das Gute ins Töpfchen (ab ins Blut und dann zu den Zellen) oder das Schlechte ins Kröpfchen (hier das WC-Töpfchen). Und jetzt wird's eben weniger lustig, wir essen so viele Zusatzstoffe, die der Körper so gar nicht kennt (die Liste der E-Nummern ist riesig, Farbstoffe, Emulgatoren, Geschmacksverstärker en Masse), viel kalt (direkt aus dem Kühlschrank), viel Kühlendes (Milchprodukte) und Denaturiertes (Mikrowelle zerstört die Eiweissstrukturen). Und viel zu viel Zucker und viel zu wenig saisonales und regionales Gemüse. Und Eiweiss nicht vergessen. Ach... wir wüssten so vieles und tun doch so wenig...

**Und darum ist bei PMS in der Regel eine Langzeitbehandlung der Leber in Betracht zu ziehen** (keine Angst, mit Langzeit meine ich nicht jahrelang ununterbrochen). Aber wir geben damit der Leber einen Stupf, mehr zu entrümpeln, damit sie wieder mehr Platz hat. Idealerweise im Frühling, geht aber auch zu den andern Jahreszeiten.

Ich empfehle Dir folgende Mittel (Achtung, bitte nicht alles auf einmal, das wäre dann zu viel)

- **Taraxacum comp. von CERES**, beinhaltet Löwenzahn, Mariendistel und Schöllkraut. Diese Kur nicht länger als 3 Wochen am Stück, danach 3 Wochen pausieren und danach nochmals 3 Wochen Kur.

- **Alchemilla comp. von CERES** enthält eine wunderschöne Mischung für die Frau: Frauenmantel, Wolfstrapp, Schwarze Johannisbeere, Salbei und die Küchenzwiebel. Grundsätzlich geht es hier um die Wiederherstellung des Gleichgewichts von Yin und Yang, vom Weiblichen und Männlichen, wirkt rhythmisierend und hormonregulierend. Nicht nur bei PMS sondern wunderbar auch in den Wechseljahren bei diversen Beschwerden (Schlafstörungen, Wallungen).  
Du fühlst Dich beim Thema Yin-Yang, Ausgleich von Mann-Frau-Sein und Weiblichkeit so gar nicht angesprochen. Tja dann wäre das wohl genau DEIN Mittel ☺

**Wie sind CERES Tropfen einzunehmen?** Sie sind so fein und doch wirksam, dass sie als „Homöopathische Mittel“ klassifiziert sind (was sie im herkömmlichen Sinne jedoch nicht sind). Faustregel für Erwachsene: 3 x 3 Tropfen pro Tag, entweder direkt auf den Handrücken geben und mit der Zunge aufnehmen oder 3 Tropfen in ein kleines Glas Wasser und einen Schluck davon einige Sekunden im Mund halten danach schlucken.

Achtung – die Tropfen müssen einen zeitlichen Mindestabstand von 10 Minuten vorher und nachher zum nächsten Getränk oder Mahlzeit (auch Kaugummi, Bonbon) haben, damit sich die Wirkung über die Schleimhäute entfalten kann.

Die Tröpfli sind in jeder Drogerie in der Schweiz erhältlich (in Deutschland in Apotheken).

**Magst Du lieber Spagyrik?** So ein All-inclusive Package? Wenn Du auswählen kannst, ich finde die Produkte von Spagyros sensationell (in der Schweiz eher in Apotheken vertreten). Heidak ist der andere, grosse Lieferant in der Schweiz, in den meisten Drogerien erhältlich.

Warum finde ich die Spagyros Spagyrik besser? Spagyros erntet die Pflanzen nach dem Planetenstand, berücksichtigt die Mondphasen und den Sonnenstand. DAS ist Heilkunde!

Eine Rundummischung für Dein PMS könnte so aussehen:

Frauenmantel, Storchenschnabel, Beifuss, Schafgarbe, Mariendistel, Passionsblume (zu gleichen Teilen)

Dreimal täglich 3 Hübe direkt in den Mund, 3 Wochen lang, 1 Woche pausieren, danach nochmal 3 Wochen. Bitte einen zeitlichen Mindestabstand von 10 Minuten vorher und nachher zum nächsten Getränk oder Mahlzeit (auch Kaugummi, Bonbon) haben, damit sich die Wirkung über die Schleimhäute entfalten kann.

Wunderschön sind immer **Feucht-Warme Leberwickel**. Du nimmst ein Frottiertuch mittlerer Grösse und benetzt es mit heissem/warmem Wasser. Dies legst Du Dir auf Deine Leber (die befindet sich auf der rechten Körperseite, unter der untersten rechten Rippe und ist ca. 2 Hände gross). Darauf legst Du eine Wärmeflasche

(Bettflasche mit heissem Wasser gefüllt). Der Feucht-Warme Leberwickel heisst so, weil er immer feucht und warm sein muss, sobald die Wärme der Bettflasche entweicht und Du nur noch ein lauwarmes oder trockenes Gefühl auf der Haut spürst, ist der Wickel zu Ende. Dies kannst Du während 2 Wochen (gleich nach dem Eisprung) jeden Abend machen. Am besten 3 Zyklen lang.

Du magst lieber **Teemischungen**? Uhh...dann wird's bitter ;-)) Du kannst Dir in der Drogerie einen Tee mischen lassen mit folgenden Kräutern drin, dieser Tee der wird bitter sein, nur was für starke „Gourmets“: Schafgarbe, Frauenmantel, Löwenzahn, Storchenschnabel, Rosmarin, Engelwurz je zu gleichen Teilen.

Und ja – häufig wird noch der Mönchspfeffer erwähnt, der hormonregulierend ist und somit viele Beschwerden, die auf den Hormonhaushalt zurückzuführen sind, beseitigt. Ehrliche Antwort meinerseits? Ich halte nichts vom **Mönchspfeffer** (Vitex Agnus Castus). Denn – die Samen des Mönchspfeffers wurden tatsächlich im Mittelalter von den Mönchen als Pfeffer verwendet, weil diese Mönchspfeffersamen die Libido schwächt. Und ehrlich – wir wollen ja nicht gerade keusch werden (er hiesst auch Keuschlamm oder Keuschbaum), sondern unsere PMS in Griff bekommen. Es gibt aber Frauen, die mit Mönchspfeffer sehr gut zu Gange kommen. Die Yams-Wurzel wird ebenfalls häufig genommen, wenn PMS einem das Leben schwer macht. Es kann also sehr gut sein, dass bei Dir eine **Yams-Wurzel**-Kur schon halbe Wunder bewirken, in diesem Fall gibt's nichts anderes als auszuprobieren.

Wenn Du zu einer Therapeutin gehst (Naturheilpraktikerin, TCM Therapeutin oder Homöopathin) wird sie Dir eine auf Dich abgestimmte Therapieform anbieten. Das kann dann auch sein, dass sie nicht Deine Leber primär behandelt sondern vielleicht die Milz. Noch so ein „vergessenes“ Organ. Nur so viel, die Milz muss den Elektrosmog abwehren und regulieren. Und darum hilft in jedem Fall der Milz wenn wir das WLAN nur anstellen, wenn es wirklich grad sein muss und nicht ständig laufen lassen. Ebenso Handy auf Dauerempfang. Nachts sowieso abstellen. Da gibt's keine Diskussion.

## Schlimme Haut?

Wir können es drehen wie wir wollen, ein gutes Hautbild macht extrem viel aus. Wir sehen frisch aus, wir bekommen Komplimente, ja, wir fühlen uns wohl in unserer Haut. Und dann – zack, haben wir wieder Pickel und alle fragen so blöd „kriegst Du die Mens, hast da einen Pickel“. Ja DANKE auch!

Was tun? Die Haut ist eines unserer Entgiftungsorgane und wenn die andern grad überfordert sind oder weil die Organe nicht optimal arbeiten, dann muss die Haut

dran glauben (unsere Entgiftungs-Organen sind: Leber, Darm, Lungen, Nieren, Gebärmutter und eben die Haut).

Eine ganz einfache Faustregel ist: wenn Du dunkle Augen hast (braun bis dunkelbraun) musst Du Deine Leber unterstützen. Hast Du helle Augen (grün oder blau) musst Du Dein Lymphsystem unterstützen.

Bei dunklen Augen kannst Du ab und zu eine Leberreinigungskur machen (wie oben beschrieben).

Bei hellen Augen empfehle ich Dir eine Lymphentgiftungskur zu machen, das meiner Meinung nach das beste Mittel ist **Geranium robertianum von CERES** (Storchenschnabel). Diesen max. 3 Wochen am Stück einnehmen, auf keinen Fall länger.

Häufig zeigt sich aber auch nervlicher Stress über die Haut (wenns zum Aus-der-Haut-fahren-ist). Dann wäre es besser, Deine Nerven zu unterstützen. Dass es Deine Nerven sind merkst Du daran, dass Du zuerst sehr nervig, nervös bist und 2 Tage später hast Du einen, zwei, drei unzählige Pickel. Da kann ich Dir einige Mittel empfehlen

- **Valeriana** (Baldrian) von CERES, wenn Du überempfindlich mit allen Sinnen bist (alles zu laut, zu grell, zu nah).
- **Lavandula** (Lavendel) von CERES bei Schlafstörungen, innerer Unruhe, zusätzliche Blähungen und Wind
- **Angelica archangelica** (Engelwurz) von CERES wenn Du das Gefühl hast, Du benötigst Schutz, hast Magen-Darm-Beschwerden und fühlst Dich schlapp und ohne Energie.

Auch nervenberuhigende Mittel sind: Eisen und die B-Vitamine. Ob Dein Ferritin-Wert und Vitamin B12 Wert in Ordnung ist, kann Dir nur Dein Hausarzt oder Deine Frauenärztin sagen (Blutentnahme notwendig).

## **Heisshunger auf Zucker, Salziges, ach was auf ALLES!**

Das hab ich auch ab und an. Und dann weiss ich halt, wies anders geht ☺ Ich sag Dir wie:

**Je mehr Bitteres Du isst, desto weniger Süßes wird Dein Körper verlangen.** Also, hopp, Chiccorée kaufen und essen oder halt grad eine bittere Leberkur machen mit obgenannten Mitteln. Schwedenbitter, Artischockensaft, all die bitteren Sachen.

Ist's wirklich Hunger oder ist's am Ende Durst!?! Erst 3dl Wasser trinken (am besten gekochtes Wasser, heiss oder lauwarm) und dann eine Viertelstunde warten. Lange-weile? Stress? Unzufriedenheit? Beobachte Dich, frage Dich, was jetzt grad ist. Du

kannst dann immer noch etwas essen, je besser wir uns verstehen (ohne zu werten und urteilen), desto früher können wir diese Attacken in den Griff bekommen.

Und eben, wenn Du Deine Leber eine Kur lang entgiftet hast und Dein Körper „sucht“ immer noch nach allerlei Essbarem, dann wäre mal ein Bluttest oder eine Haarmineralanalyse angesagt, wahrscheinlich sind einige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente im Keller....

## **Traurig, depressiv, Stimmung ganz tief unten**

Jetzt wird's richtig schwierig, denn diese Form von Depression ist zyklusabhängig. Und dann würde Dir Deine Frauenärztin wahrscheinlich zu einem synthetischen oder pflanzlichen Hormonpräparat raten. Du kannst oben genannte Mittel gut ausprobieren, allem voran würde ich mit **Alchemilla comp. von CERES anfangen**. Hier 2 ganze Zyklen durch, nur während der Menstruation nicht. Also, 3 Wochen einnehmen, 1 Woche Pause, 3 Wochen einnehmen. 3 x 3 Tropfen täglich über den Tag verteilt.

Dazu rate ich Dir eine Kur mit **Hypericum** (Johanniskraut) **von CERES** zu machen (Achtung wegen der Sonneneinstrahlung, Deine Haut kann sich verfärben). Und – nur damit ichs erwähnt habe – Hypericum in pflanzlicher Form kann die Wirkung von hormonellen Verhütungen herabsetzen. Hypericum von CERES aber ist so niedrig dosiert, dass dies zu keiner Wechselwirkung kommen kann.

Hats geholfen? Gut. Falls die Depressionsgefühle wieder zurückkommen, einen Zyklus lang das Mittel 3 Wochen lang einnehmen und weiter beobachten.

Oder...überdenke ob die hormonelle Verhütung für Dich wirklich das A und das O ist. Depressive Verstimmungen bis hin zu klinischen Depressionen sind eine Nebenwirkung, an welche häufig nicht gedacht wird.

Oder – gibt es eine Trauer, die Du kennst? Oder gar eine, die Du vielleicht nicht kennst? Fehlgeburten, auch in frühen Stadien, oder verdrängte Abtreibungen können uns ein Leben lang belasten, wenn wir diese Geschichte nicht gut verarbeitet haben. Sollte dies auf Dich zutreffen, oder Du vermutest es zumindest, nimm gerne mit mir persönlich Kontakt auf [info@nadjaroethlisberger.ch](mailto:info@nadjaroethlisberger.ch).