

Homöopathie für Frauen



für die Kitteltasche



Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart

Homöopathie

für Frauen

Daniela Haverland,
Reinbek

112 tabellarische Auswahlhilfen

für die Kitteltasche



Deutscher Apotheker Verlag Stuttgart

Anschrift der Autorin

Daniela Haverland
Klaus-Groth-Str. 2a
21465 Reinbek

Die in diesem Buch aufgeführten Angaben wurden sorgfältig geprüft. Dennoch können Autorin und Verlag keine Gewähr für deren Richtigkeit übernehmen.

Ein Markenzeichen kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, auch wenn ein Hinweis auf etwa bestehende Schutzrechte fehlt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7692-4628-5

Jede Verwertung des Werkes außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Übersetzungen, Nachdrucke, Mikroverfilmungen oder vergleichbare Verfahren sowie für die Speicherung in Anlagen zur Datenverarbeitung.

© 2008 Deutscher Apotheker Verlag

Birkenwaldstr. 44, 70191 Stuttgart

www.deutscher-apotheker-verlag.de

Printed in Germany

Satz: Dörr + Schiller GmbH, Stuttgart

Druck und Bindung: Auer, Donauwörth

Umschlaggestaltung: Atelier Schäfer, Esslingen, unter Verwendung eines Fotos von Mauritius Images, Mittenwald

Vorwort

Homöopathische Beratung und Anwendung nehmen einen immer größeren Stellenwert ein. Die Patienten gehen verantwortungsvoller mit ihrer Gesundheit um und suchen Alternativen zur Schulmedizin.

Frauen als Anwenderinnen der Homöopathie sind eine stetig wachsende Gruppe. Aus eigenem Interesse oder über die Behandlung ihrer Kinder haben sie erste Berührungen mit der Homöopathie und greifen nach positiven Erfahrungen immer öfter zuerst zum Globuli-Fläschchen. Dieses Buch soll helfen, bei speziellen „Frauenbeschwerden“ die Beratung und die Selbstbehandlung zu unterstützen.

Frauen durchlaufen Zeit ihres Lebens spezielle hormonelle Wandlungen und Lebenssituationen. Sie haben ganz spezifische Erkrankungen und Beschwerden, für deren Behandlung eine schwer zu differenzierende Anzahl homöopathischer Mittel zur Verfügung steht.

Anliegen dieses Kitteltaschenbuches ist es zum einen, bei der Beratung in der Apotheke die sichere und schnelle Auswahl der geeigneten Arznei zu unterstützen und Hinweise für die Anwendung zu geben. Manche Indikationen sind dabei so komplex, dass ein kurzes Gespräch nicht zur umfassenden Analyse des Problems genügen kann. Die/der Beratende wird aber dennoch – auch bei schwierigen Anwendungsgebieten – als kompetenter Ansprechpartner für die Kundin fungieren können.

Zum anderen soll das Buch natürlich auch der interessierten Frau „zu Hause“ dazu dienen, sich einfach und verständlich über die Möglichkeiten der Selbstbehandlung mit homöopathischen Mitteln zu informieren. Dazu wurden – nach Indikationen gegliedert – Entscheidungshilfen erarbeitet, die die Arzneiauswahl leiten. Im Anschluss wird die Dosierung erläutert und alle Mittel werden einzeln genauer besprochen. Einen ganz besonderen Schwerpunkt des Buches bildet das komplexe Thema der seelischen Beschwerden.

Selbstverständlich können alle Mittel, wenn die Symptome passend erscheinen, auch bei Männern angewandt werden. Vor allem im Teil der organischen Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Reizmagen) findet „Frau“ häufig auch ein passendes Mittel für ihren Mann.

Das Buch beinhaltet auch einige Kapitel, die Arzneien zur Behandlung chronischer Beschwerden (z.B. Migräne) oder Arzneien zur konstitutionellen Behandlung (z.B. Ängste oder Schüchternheit) vorstellen. Neben der homöopathischen Beratung in der Apotheke oder der Selbstbehandlung soll man aber nie vergessen, dass die Homöopathie eine ganzheitliche Heilmethode ist, und dass vor allem bei chronischen Beschwerden meistens eine Anamnese und Therapie durch einen homöopathischen Arzt oder Therapeuten vonnöten ist. Mit den angegebenen Potenzen und der Dauer der Anwendung kann immer, soweit grundsätzlich die Voraussetzungen für eine Selbstmedikation erfüllt sind, ein Versuch der Behandlung unternommen werden. Wenn aber auch nach einem weiteren Mittel kein Erfolg festzustellen ist, sollte zur weiteren homöopathischen Therapie ein Fachmann aufgesucht werden.

Diejenigen, die sich noch mehr mit den homöopathischen Mitteln beschäftigen möchten, verweise ich auf das Literaturverzeichnis.

Ich danke dem Deutschen Apotheker Verlag und insbesondere meiner Lektorin Frau Marion Schmidt, die mir die Möglichkeit gegeben haben, dieses Buch zu verfassen.

Auch dieses Mal haben mir meine kompetent-kritischen Beraterinnen, Frau Luise Baumann und Frau Wiebke Brose, bei der Fertigstellung des Buches geholfen. Ich danke beiden sehr für alle Vorschläge und Korrekturen und für die in dieses Projekt geflossene Zeit.

Reinbek, im Sommer 2008

Daniela Haverland

Inhalt

Vorwort	5
Einführung	11
Teil I Hormoneller Wandel	15
1 Pubertät	17
1.1 Akne	17
1.2 Arzneien für die konstitutionelle Ebene	24
2 Menstruationsbeschwerden	31
2.1 Amenorrhö	31
2.2 Dysmenorrhö	39
2.3 Hypermenorrhö	49
2.4 Prämenstruelles Syndrom	54
2.5 Unregelmäßiger Zyklus	61
2.6 Zwischenblutungen	68
3 Schwangerschaft	72
3.1 Geburtsvorbereitung	72
3.2 Muskelkrämpfe	73
3.3 Ödeme	77
3.4 Sodbrennen	80
3.5 Stimmungsveränderungen	85
3.6 Übelkeit und Erbrechen	90
3.7 Verstopfung	96
4 Wochenbett	102
4.1 Depressive Verstimmung	102
4.2 Geburtsfolgen	109
4.3 Nachwehen	114
5 Stillzeit	119
5.1 Brustentzündung	119
5.2 Milchmangel	123

5.3	Milchüberschuss/Milchstau	129
5.4	Schmerzen beim Stillen	133
5.5	Schwäche und Erschöpfung	136
6	Wechseljahre	142
6.1	Hitzewallungen	142
6.2	Seelische Probleme	149
6.3	Übermäßiges Schwitzen	155
Teil II Seelische Beschwerden		161
1	Ängste	163
1.1	Angst vor dem Alleinsein	164
1.2	Angst vor der Dunkelheit	167
1.3	Angst vor Krankheit	170
1.4	Höhenangst/Flugangst	174
1.5	Panikattacken/Platzangst	176
1.6	Prüfungsangst/Lampenfieber	182
2	Ärger/Zorn/Wutausbrüche	187
3	Erschöpfung/Müdigkeit/Abgeschlagenheit	193
4	Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	203
5	Nervöse Unruhe	211
6	Reizbarkeit	219
7	Schlafstörungen	225
8	Schüchternheit/Mangel an Selbstvertrauen	238
9	Stimmungsschwankungen	244
10	Trauer/Traurigkeit/Niedergeschlagenheit	250
11	Überforderung/Stress	257
Teil III Organische Beschwerden (Kopf-zu-Fuß)		263
1	Haarausfall	265
2	Nagelprobleme	273
3	Hyperhidrosis	279
4	Kopfschmerzen	285
4.1	Kopfschmerzen durch Erschöpfung/Überarbeitung	285
4.2	Kopfschmerzen durch Muskelverspannung	293

4.3	Kopfschmerzen durch besondere Wetterlagen	297
4.4	Kopfschmerzen mit hormoneller Ursache	305
4.5	Kopfschmerzen mit organischer Ursache	311
4.6	Kopfschmerzen mit seelischem Auslöser (nervöse Kopfschmerzen)	319
5	Migräne	328
5.1	Migräne mit Übelkeit und Erbrechen	328
5.2	Migräne mit Sehstörungen	333
5.3	Migräne mit hormoneller Ursache	338
5.4	Migräne mit besonderem Auslöser	340
6	Neuralgische Kopf- und Gesichtsschmerzen	349
7	Reizmagen/Reizdarm	356
8	Harnwege	363
8.1	Harninkontinenz	363
8.2	Harnwegsinfekte	367
8.3	Reizblase	374
9	Genitalbereich	379
9.1	Herpesrezidive	379
9.2	Trockene Scheide	385
9.3	Vaginalausfluss/Vaginalmykose	389
10	Venöse Beschwerden	394
10.1	Hämorrhoiden	394
10.2	Krampfadern	399

Anhang

Weiterführende Literatur	408
Anhang: Übersicht zu Mitteln und Indikationen	409

Einführung

Das Buch besteht aus drei thematischen Teilen:

Teil I Hormoneller Wandel

Teil II Seelische Beschwerden

Teil III Organische Beschwerden,

die entweder alphabetisch (Teile I und II) oder nach dem bewährten Kopf-zu-Fuß-Schema in indikationsbezogene Kapitel untergliedert wurden.

Jedes Kapitel ist nach einem festen Schema aufgebaut:

Einer kurzen Einleitung folgen Hinweise zur **Abgrenzung der Arzneien**. Hier wird die Gewichtung der Unterscheidungsmerkmale der einzelnen Arzneien kurz erläutert. Wenn z.B. die Ursache der Beschwerden bekannt sein sollte, so ist dieses Merkmal immer stärker zu gewichten als Leitsymptome oder Modalitäten (Verschlimmerung oder Besserung von Symptomen).

Die anschließende Tabelle bietet einen schnellen Überblick über die für die Indikation passenden Mittel und ermöglicht zugleich die Auswahl des für die Patientin geeignetsten Präparates. Dazu werden die Arzneien in der ersten Spalte gemeinsamen Symptomgruppen zugeordnet, um in der zweiten Spalte mittels typischer, arzneiweisender Symptome weiter differenziert zu werden. Die dritte Spalte nennt die zugehörige Arznei. Stehen zwei oder drei Arzneien zur engeren Auswahl, so kann auf den folgenden Seiten mithilfe weiterer Symptome und Modalitäten die Arzneifindung konkretisiert und abgeschlossen werden.

Nach der Übersicht über die Arzneien werden Hinweise zur **Dosierung** der Arzneien und zur **Dauer der Anwendung** gegeben.

1 Gabe entspricht dabei 5 Globuli, 5 Tropfen oder 1 Tablette.

Generell gilt, je akuter die Beschwerden sind, desto häufiger sind die Gaben und desto schneller sollte auch eine Besserung eintreten. Wenn keine Besserung festzustellen ist oder sogar eine Verschlechterung eintritt, sind die Grenzen der Selbstmedikation erreicht.

Ist eine Besserung zu verzeichnen, wird die Arznei abgesetzt oder die Abstände zwischen den Gaben verlängert.

Zu beachten ist:

- ▶ Es kann während einer homöopathischen Therapie zu einem Symptomenwechsel kommen. Dann muss auch die Arznei gewechselt werden.
- ▶ Bei einer anfänglichen Verschlimmerung (Erstverschlimmerung) aller Symptome muss die Arznei zunächst abgesetzt werden. Nach $\frac{1}{2}$ –1 oder 2 Tagen (je nachdem, wie akut der Zustand ist) kann die Einnahme mit geringerer Potenz bzw. weniger häufigen Gaben fortgesetzt werden.
- ▶ Die Einnahme der Arzneien erfolgt mit 15–30-minütigem Abstand zum Essen und Trinken. Tabletten und Globuli sollen langsam im Mund zergehen gelassen werden.

In der Regel spielen Verzicht auf Tee und Kaffee sowie die Vermeidung der Anwendung mentholhaltiger Produkte (z. B. Zahncreme) in der akuten Dosierung mit niedrigen Potenzen keine entscheidende Rolle.

Es gilt,

- ▶ Kaffee- und Teegenuss auf das normale Maß zu reduzieren,
- ▶ 30 min Abstand zum Zähneputzen einzuhalten,
- ▶ auf stark mentholhaltige Produkte (z. B. Bonbons, Mundspülungen, Einreibungen) zu verzichten.

Im abschließenden **Präparateteil** eines jeden Kapitels werden alle Arzneien in alphabetischer Reihenfolge ausführlich mit Leitsymptomen, Ursachen, Modalitäten und Geist-Gemüt-Symptomen vorgestellt.

Im Teil I und III findet man zunächst die Leitsymptome, gefolgt von Ursache, Modalitäten und Geist-Gemüt-Symptomen.

Im Teil II (Seelische Beschwerden) werden die Geist-Gemüt-Symptome an erster Stelle vor den Leitsymptomen genannt, da diese oft für die Auswahl ausschlaggebend sind.

Zu jeder Arznei werden in blauer Schrift noch weitere Hinweise zu Charakterzügen und **Besonderheiten der Arznei** genannt. Dies soll helfen, die Arznei besser zu verstehen.

In einem Anhang am Ende des Buches sind alle Mittel mit den passenden Indikationen noch einmal in einer Übersicht zusammengefasst.

Teil I

Hormoneller Wandel

Der hormonelle Wandel ist ein großes Thema im Leben einer Frau. Er beginnt mit dem Erwachen der Hormone in der Pubertät, prägt über viele Jahre den monatlichen Zyklus und findet sein Ende in den Wechseljahren. Dazwischen stellen Zeiten von Schwangerschaft und Stillzeit den Hormonhaushalt auf den Kopf.

Viele Beschwerden in der Frauenheilkunde sind eng mit der hormonellen Lage und deren Änderungen verknüpft. Der erste Teil dieses Buches befasst sich mit den häufigsten Problemen in der Pubertät, in Schwangerschaft, Stillzeit und Wochenbett, mit Menstruationsbeschwerden und Beschwerden in den Wechseljahren.

1 Pubertät

In der hormonellen Entwicklung stellt die Pubertät für viele Mädchen eine sehr wechselhafte Phase der Neuorientierung der Gefühle und des Körpers auf dem Weg zum eigenen „ICH“ dar. Sanfte Hilfe bei eintretenden Beschwerden bieten homöopathische Mittel.

1.1 Akne

Meist stellt die kosmetische Auffälligkeit bei Akne das größte Problem für die jungen Mädchen oder Frauen dar. Häufig ist ein hormoneller Zusammenhang zu sehen, manchmal können auch Stress oder bestimmte Nahrungsmittel die Auslöser sein. Vor allem bei der hormonell bedingten Akne kann die Homöopathie sehr gut helfen.

Abgrenzung der Arzneien:

Das Hauptsymptom zur Auswahl der richtigen Arznei ist der Zusammenhang mit der Periode. Wenn dies nicht zutrifft, sollten der Status der Entzündung und die Modalitäten hinterfragt werden, um die einzelnen Arzneien voneinander abzugrenzen.

Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
schlimmer vor der Periode	fettige Haut an Stirn und Augenbrauensatz; schlimmer durch Wärme	Natrium chloratum D12
	wechselnde Symptomatik; unregelmäßige Periode	Pulsatilla D12
	Pickel meist um die Mundpartie; Pigmentflecken; schlimmer durch Kälte	Sepia D12
	trockene, schuppige Haut mit vielen Pickeln; schlimmer durch Waschen	Sulfur D12
schlimmer während der Periode	wechselnde Symptomatik; unregelmäßige Periode	Pulsatilla D12
	braune, harte Flecken; schlimmer durch Wärme; nervöse, unruhige Mädchen	Kalium bromatum D12
	ohne besondere Symptomatik; Pickel evtl. auch in der Achselhöhle	Juglans regia D6
beginnende Entzündung; noch keine sichtbare Eiterbildung	rote, geschwollene Pickel; sehr berührungsempfindlich; Verschlimmerung durch Wärme	Belladonna D6
fortgeschrittene Entzündung mit Eiterbildung; schlimmer durch Kälte	schnell entwickelnde, schmerzhafte Eiterpickel; berührungsempfindlich	Hepar sulfuris D12
	langsam entwickelnde Pickel; Haut mit Neigung zu Eiterung und Narbenbildung	Silicea D12
schlimmer durch Waschen und durch Wärme	trockene, schuppige, juckende Haut; viele kleine Pickel	Sulfur D12
	große, schmerzhafte Pickel mit dunklem Rand	Sulfur jodatum D12

Dosierung:

Akute Beschwerden (ein Hautbild, welches sich innerhalb von wenigen Tagen oder Stunden gebildet hat, z. B. in Zusammenhang mit hormoneller Schwankung) können am ersten Tag mit 5-mal einer Gabe und danach 2–3-mal täglich einer Gabe bis zur Besserung behandelt werden. Bei weniger akuten Beschwerden, auf die das Arzneimittelbild passt, 2-mal täglich eine Gabe für einen Zeitraum über 3–6 Wochen. Bei Besserung absetzen; wenn die Beschwerden schlimmer werden, erneut mit der Einnahme beginnen.

Belladonna D6**Leitsymptome:**

- ▶ schmerzende Pusteln
- ▶ brennende Entzündung mit roter, heißer Haut
- ▶ stechende, klopfende Schmerzen
- ▶ sehr berührungsempfindlich

Verschlimmerung:

- ▶ Wärme
- ▶ Alkoholgenuss
- ▶ Berührung

Bei entzündeten Pickeln vor der Eiterung; kann den weiteren Verlauf stoppen.

Hepar sulfuris D12**Leitsymptome:**

- ▶ große, beulenähnliche Pickel auf Nase, Gesicht, Décolleté und Rücken
- ▶ Eiterpickel
- ▶ stechende, splitterartige Schmerzen

Verschlimmerung:

- ▶ Kälte
- ▶ Berührung

Bei beginnender Eiterung; für Mädchen mit allgemein unreiner Haut.

Juglans regia D6

Leitsymptome:

- ▶ viele kleine Pickel an Kinn, Schultern, Brust, Rücken und in den Achselhöhlen

Verschlimmerung:

- ▶ während der Periode
- ▶ nach Genuss von Nüssen

Bewährtes Mittel bei jungen Mädchen, wenn kein anderes Mittel besser passt.

Kalium bromatum D12

Leitsymptome:

- ▶ bräunliche, harte Knoten
- ▶ juckende Flecken
- ▶ dicke, zusammenlaufende Pusteln
- ▶ Pickel auch am Rücken, an der Brust, Wange und Hals

Verschlimmerung:

- ▶ während der Periode
- ▶ Wärme

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ nervöse, unruhige Mädchen
- ▶ unruhiger Schlaf, unruhige Träume

Die Mädchen sind nervös, unruhig, zappelig; Hände und Füße sind ständig in Bewegung. Sie haben häufig Schwierigkeiten mit dem Sprechen, z. B. Verhaspeln oder Stottern. Abheilende Pickel neigen zur Narbenbildung mit Juckreiz.

Natrium chloratum D12

Leitsymptome:

- ▶ Akne auf der Wange
- ▶ Mitesser im Gesicht
- ▶ Eiterpickel auf dem Rücken
- ▶ fettige, ölige Gesichtshaut, vor allem in Stirn- und Augenregion
- ▶ andere Gesichtspartien eher trocken

Ursache:

- ▶ Genuss von Meeresfrüchten

Verschlimmerung:

- ▶ vor der Periode
- ▶ Wärme
- ▶ Alkoholgenuss
- ▶ Stress

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ zurückhaltend und sensibel
- ▶ introvertiert mit dem Drang, alleine zu sein

Ein Aknemittel, welches unabhängig von der Gemütsebene aufgrund der Leitsymptome gewählt werden kann. Falls die Gemütsebene arzneiweisend ist, bitte auch Teil I, Kap. 1.2 beachten.

Pulsatilla D12

Leitsymptome:

- ▶ Mitesser, Pusteln, Pickel im Gesicht und am Rücken – mal ist es hier schlimmer, mal dort, die Beschwerden wechseln
- ▶ kalte Füße, friert viel

Ursache:

- ▶ hormonelle Schwankungen
- ▶ Ausbleiben oder Verspätung der Periodenblutung

Verschlimmerung:

- ▶ vor und während der Periode

- ▶ Genuss von fettem Essen, Schokolade, Kuchen, Eis
- ▶ bei Wärme, aber auch Unverträglichkeit von Kälte

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ wechselhafte Stimmung
- ▶ weinerlich und anhänglich

Häufig für Mädchen mit hellen Haaren, blauen Augen und rundlichen Formen. Wenn die Gemütssebene im Vordergrund liegt, bitte auch Teil I, Kap. 1.2 beachten.

Sepia D12**Leitsymptome:**

- ▶ Hautausschläge um Lippen, Mund, Nase
- ▶ erdige, gelbliche Gesichtsfarbe mit Pigmentflecken
- ▶ juckende Flecken, schlimmer nach der Periode
- ▶ Akne auch auf Wangen und Rücken

Ursache:

- ▶ hormonelle Störung
- ▶ Genuss von Meeresfrüchten

Verschlimmerung:

- ▶ vor der Periode
- ▶ Kälte
- ▶ Stress

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ Überforderung, die mit dem Wunsch nach Distanz und Alleinsein einhergeht
- ▶ fühlt sich gestresst und ausgenutzt, alles ist zur Zeit zu viel

Häufig für schlanke, dunkelhaarige Mädchen. Wenn die Gemütssebene im Vordergrund liegt, bitte auch Teil I, Kap. 1.2 beachten.

Silicea D12

Leitsymptome:

- ▶ Eiterpickel, die sich nur langsam entwickeln
- ▶ unreine Haut mit Eiterungsneigung
- ▶ Aknepickel hinterlassen Narben
- ▶ fröstelnde Patientinnen mit Neigung zu Schweißabsonderung an Händen und Füßen

Verschlimmerung:

- ▶ Kälte

Jede kleinste Wunde eitert bei diesen Patientinnen, was meist sehr lange dauert. Silicea fördert hier die Eiterung und die Abheilung.

Sulfur D12

Leitsymptome:

- ▶ raue, trockene, unreine Haut
- ▶ rot, juckend, schuppig
- ▶ viele eitrig Pickel und Mitesser
- ▶ rote, trockene Lippen

Verschlimmerung:

- ▶ in der Bettwärme
- ▶ durch Waschen
- ▶ vor der Periode
- ▶ Alkoholgenuss

Bei lang andauernder, therapieresistenter Akne als bewährtes Mittel zur Anregung des Heilungsprozesses. Achtung: bei der Wahl von Sulfur kommt es häufig zu einer Erstverschlimmerung. In diesem Fall das Mittel zunächst absetzen und nach Abklingen der Beschwerden mit der Einnahme fortfahren. Eventuell auch Teil I, Kap. 1.2 beachten.

Sulfur jodatum D12

Leitsymptome:

- ▶ große, schmerzhafte, eitrige Pickel mit dunkelrotem Rand
- ▶ unreine Haut mit schlecht heilenden Entzündungen
- ▶ eitrige, harte Akneknoten

Verschlimmerung:

- ▶ in der Wärme
- ▶ durch Waschen

Dieses Mittel ist Sulfur sehr ähnlich, auffallend ist die Größe der Pickel, die sehr schlecht heilen und zum Abkapseln neigen.

1.2 Arzneien für die konstitutionelle Ebene

Oft berichten Mädchen und deren Angehörige über Gereiztheit, Weinerlichkeit, Desinteresse, Egoismus oder Ähnliches. Im gewissen Rahmen sind dies normale Reaktionen, werden sie jedoch zur Belastung, so kann man homöopathische Hilfe anbieten – vorausgesetzt, auch die Pubertierende ist mit der Einnahme einverstanden.

Die aufgeführten Arzneien sind in dieser Lebensphase der jungen Frau von besonderer Bedeutung und können helfen, wieder eine innere Balance herzustellen. Sie sind nicht zur Dauergabe während der gesamten Pubertätsphase gedacht, sondern nur vorübergehend in besonderen Situationen.

Abgrenzung der Arzneien:

Die Übersicht weist auf besondere Leitsymptome der Gemütslage hin, ein genaueres Arzneimittelbild findet sich auf den folgenden Seiten.

Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
schnell gelangweilt – immer auf der Suche nach Abwechslung	Probleme in der Schule; Probleme mit dem Wachstum; schnell erschöpft	Calcium phosphoricum D12
	bösartig, aggressiv; Drang nach waghalsigen Unternehmungen	Tuberculinum bovinum D12
schüchtern, lieb und nett	kann sich nicht öffnen; eher traurig; zieht sich gerne zurück; mag keinen Trost	Natrium chloratum D12
	geprägt von Stimmungsschwankungen und dem Bedürfnis nach Gesellschaft und Trost	Pulsatilla D12
egoistisch und willensstark	bösartig, aggressiv; Drang nach waghalsigen Unternehmungen; Neigung zu Atemwegserkrankungen	Tuberculinum bovinum D12
	unordentlich, chaotisch, schmutzig; Neigung zu Hauterkrankungen	Sulfur D12
reizbar	Probleme in der Schule; Probleme mit dem Wachstum; schnell erschöpft	Calcium phosphoricum D12
	Suche nach Distanz und Freiraum; lehnt ihre Weiblichkeit ab; gleichgültig gegenüber Familie und Freunden	Sepia D12
	ständige Suche nach dem „Kick“; kann bösartig und aggressiv werden	Tuberculinum bovinum D12
weinerlich und wankelmütig	Neigung zu Magen-Darm-Beschwerden; Unregelmäßigkeit der Periode	Pulsatilla D12
schnell beleidigt und nachtragend	kann sich nicht öffnen; mag keinen Trost; möchte alleine sein	Natrium chloratum D12

Dosierung:

Bei Bedarf 2-mal täglich eine Dosis geben. Die Einnahme nicht länger als 3 Wochen durchführen und, wenn möglich, während der Periode mit der Einnahme pausieren. Wenn bereits nach kürzerer Zeit eine Besserung eingetreten ist, die Patientin sich also wieder in ihrer „seelischen Mitte“ befindet, kann das Mittel abgesetzt werden, um es dann bei Bedarf erneut anzuwenden.

Calcium phosphoricum D12**Leitsymptome:**

- ▶ Neigung zu Erkältungen
- ▶ zu schnelles Wachstum, evtl. mit Beschwerden (Wachstumsschmerzen) einhergehend
- ▶ Schulängste mit körperlichen Beschwerden (Kopf-, Bauchschmerzen) vor allem bei zu großer Belastung

Besserung:

- ▶ nach dem Ausschlafen
- ▶ durch Ruhe und Bequemlichkeit

Verschlimmerung:

- ▶ durch schlechte Nachrichten
- ▶ Kälte
- ▶ im Frühjahr (während der Schneeschmelze)

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ unzufrieden, schnell gelangweilt und verdrießlich, mürrisch, reizbar
- ▶ schnell genervt, alles ist zu eintönig, sucht ständig Abwechslung
- ▶ klagen, jammern, aber nie aggressiv und böseartig

Für hochgewachsene Mädchen mit immer wiederkehrenden Infekten, die schnell erschöpft und anfällig bei schulischen Belastungen sind.

Natrium chloratum D12

Leitsymptome:

- ▶ Neigung zu Akne mit fettiger Stirnpartie und ansonsten trockener Haut
- ▶ Verlangen nach Salz
- ▶ Neigung zu Kopfschmerzen, die durch Sonne und Licht schlimmer werden
- ▶ Beschwerden durch Kummer und enttäuschte Liebe

Besserung:

- ▶ frische Luft
- ▶ kühles oder kaltes Bad
- ▶ alleine sein

Verschlimmerung:

- ▶ Wärme und geschlossene, warme Räume
- ▶ Trost

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ hilfreich, gehorsam, pflegeleicht, ernst, traurig, unterdrückte Emotionen
- ▶ schweigsam und verschlossen, zieht sich zurück und mag keinen Trost, mag nicht in den Arm genommen werden
- ▶ schnell beleidigt und sehr nachtragend, kann sich über Kleinigkeiten maßlos aufregen

Oft das Mädchen mit sehr kühlen, distanzierten Eltern, welches sich nicht geliebt fühlt und aus dieser Situation heraus perfektionistisch und zwanghaft korrekt wird.

Pulsatilla D12

Leitsymptome:

- ▶ Unregelmäßigkeit der Periode (meist verspätet)
- ▶ schwache Verdauung mit Aufstoßen, Magenschmerzen, Blähungen
- ▶ wenig Durst

- ▶ friert ständig, mag aber keine Wärme
- ▶ Neigung zu Schulkopfschmerzen in überheizten Räumen

Besserung:

- ▶ Gesellschaft
- ▶ frische Luft

Verschlimmerung:

- ▶ Genuss von fettem Fleisch (Schweinefleisch), Backwaren, Eis
- ▶ vor und während der Periode
- ▶ in warmen Räumen

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ wankelmütig und unentschlossen, Wechselhaftigkeit im Verhalten und in der Meinung
- ▶ anhänglich, weinerlich und trostbedürftig – mag nicht alleine sein
- ▶ harmoniesüchtig mit Bedürfnis nach „Nestwärme“

Das zarte, meist blonde, feingliedrige, schüchterne Mädchen, welches „himmelhoch jauchzend – zu Tode betrübt“ schnellen Stimmungsschwankungen ausgesetzt ist.

Sepia D12**Leitsymptome:**

- ▶ Neigung zu Ohnmachtsanfällen, instabiler Kreislauf
- ▶ Neigung zu Verstopfung
- ▶ schwache, kurze Periodenblutung
- ▶ dunkel pigmentierte Haut

Besserung:

- ▶ Tanzen
- ▶ Sport und kräftige Bewegung

Verschlimmerung:

- ▶ Trost und körperlicher Kontakt
- ▶ Kälte, kaltes Wetter

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ negative Einstellung

- ▶ schwermütig, launisch, lustlos, reizbar
- ▶ Bedürfnis nach Distanz und Freiraum
- ▶ kühl, reserviert und gleichgültig, vor allem gegenüber Familie und Freunden
- ▶ nimmt ihre Sexualität nicht an – sucht Ablenkung im Sport oder Betätigung in sozialen Projekten

Die sportliche, maskulin wirkende Einzelgängerin, die schlecht mit Widerspruch umgehen kann.

Sulfur D12

Leitsymptome:

- ▶ Neigung zu trockenen, juckenden Hautausschlägen und Akne
- ▶ unangenehmer Körpergeruch
- ▶ Verlangen nach Süßigkeiten
- ▶ leichter Schlaf, häufig wach zwischen 2 und 5 Uhr
- ▶ großer Durst auf kalte Getränke

Besserung:

- ▶ Kratzen
- ▶ frische Luft

Verschlimmerung:

- ▶ Hitze
- ▶ Bettwärme
- ▶ Waschen

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ unordentlich, chaotisch, schmutzig in der Körper- und Raumpflege
- ▶ egoistisch, nimmt sich was sie braucht, rücksichtslos
- ▶ sehr neugierig, begabt für Wissenschaft und Technik aber Neigung zum „Faulsein“
- ▶ willensstark und extrovertiert, wird oft zur Gruppenführerin

Mädchen mit schlampigem Aussehen, Neigung zu Hautproblemen und Mangel an Disziplin. Andererseits geprägt durch Lebensfreude und Mut.

Tuberculinum bovinium D12

Leitsymptome:

- ▶ Neigung zu Atemwegserkrankungen
- ▶ Neigung zu Allergien: Heuschnupfen, Katzenhaare

Besserung:

- ▶ frische Luft
- ▶ in den Bergen
- ▶ warmes, trockenes Wetter
- ▶ in Bewegung sein

Verschlimmerung:

- ▶ in geschlossenen Räumen
- ▶ am Meer
- ▶ Sturm, Kälte, Nässe, Zugluft

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ ständiger Drang nach Spiel, Sport, Abenteuer, Veränderung
- ▶ unzufrieden, reizbar, aggressiv, v. a., wenn man sie auf ihrem Weg einschränkt
- ▶ böseartig, kaltblütig und egoistisch, wenn es um die eigenen Bedürfnisse geht

Meist großgewachsene, schlanke Mädchen mit feinen, regelmäßigen Zügen – sehen aus wie Porzellanpuppen, benehmen sich aber nicht so.

2 Menstruationsbeschwerden

Beschwerden im Zusammenhang mit der Menstruation können sehr vielfältig sein: schmerzhafte Blutung, ausbleibende Blutung oder auch die verstärkte Periodenblutung. Eine wichtige Indikation ist auch das prämenstruelle Syndrom, welches sehr gut homöopathisch behandelt werden kann. Nachfolgend werden die wichtigsten Bereiche menstruel-ler Beschwerden und ihre passenden Arzneien vorgestellt.

2.1 Amenorrhö

Eine ausbleibende Periodenblutung (Amenorrhö) muss ärztlich abgeklärt sein, bevor eine homöopathische Therapie infrage kommt.

Abgrenzung der Arzneien:

Bei der Amenorrhö oder der verspätet einsetzenden Periode sowie bei der plötzlich aufhörenden Blutung steht die Suche nach der Ursache im Vordergrund.

Falls hier keine passende Arznei zu finden ist, bitte auch Teil I, Kap. 2.5 beachten.

Unterscheidungsmerkmal	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
hormonelle Umstellungen, Stillzeit, Wechseljahre, Pillenpause	weinerliche, launische Stimmung; sehr trostbedürftig und anhänglich	Pulsatilla D12
	reizbar, gleichgültig gegenüber der Familie; fühlt sich überfordert, sucht Wärme	Sepia D12
	reizbar, eifersüchtig und geschwätzig; kann keine Wärme vertragen; sehnt Blutung herbei	Lachesis D12
	vor den Wechseljahren; Spannungsgefühl in der Brust	Conium D6
Ärger	lebt den Ärger aus; ist streitsüchtig und wütend	Chamomilla D6
	schluckt den Ärger hinunter; seltene Wutausbrüche	Staphisagria D12
Kummer, Schock, Trauer	„zu Tode erschrocken“, Todesangst, Panik	Aconitum D12
	Tod, Verlust, Liebeskummer; häufiges Jammern und Seufzen	Ignatia D12
	frisst den Kummer in sich hinein; ist enttäuscht von ihren Mitmenschen	Staphisagria D12
	Sorgen und Erschöpfung aufgrund von Krankheit (auch eines Angehörigen) o. Ä.	Acidum phosphoricum D12
Durchnässen, Unterkühlen oder extreme körperliche Anstrengung		Dulcamara D6
Übergewicht, Ernährungsfehler	träge und verzagt; wund machender Ausfluss	Graphites D12

Dosierung:

Die jeweilige Arznei am ersten Tag 5-mal, danach 2-mal täglich für maximal 14 Tage geben bzw. bis die Blutung einsetzt. Dann die Arznei absetzen und den nächsten Zyklus abwarten.

Acidum phosphoricum D12**Leitsymptome:**

- ▶ ausbleibende Periode
- ▶ Erschöpfung (Tagesschläfrigkeit)
- ▶ Konzentrationsstörungen

Ursache:

- ▶ Folge von Sorgen und Kummer
- ▶ Folge von Erkrankungen, die körperlich geschwächt haben

Besserung:

- ▶ Wärme
- ▶ kurzer Schlaf

Verschlimmerung:

- ▶ geistige/körperliche Überanstrengung

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ gleichgültig, apathisch, mag keine Gesellschaft
- ▶ voller Kummer und Sorgen, traurig, mutlos

Aufgrund eines erschöpfenden Ereignisses setzt hier die Periode gar nicht erst ein.

Aconitum D12**Leitsymptome:**

- ▶ Periode zu spät mit spärlichen Blutungen

Ursache:

- ▶ Folge von Schock, Schreck, Ängsten
- ▶ Folge von großer emotionaler Belastung

Aufgrund eines plötzlichen, schockierenden Erlebnisses hört die Periode plötzlich auf oder setzt sehr spät ein.

Chamomilla D6

Leitsymptome:

- ▶ Periode zu spät oder ausbleibend

Ursache:

- ▶ Folge von Ärger

Verschlimmerung:

- ▶ abends
- ▶ allgemeine Wärme

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ streitsüchtig, reizbar, launisch, ungerecht und überempfindlich
- ▶ man kann ihr nichts recht machen
- ▶ neigt zu Wutausbrüchen

Auslöser ist, wie auch bei Staphisagria, der Ärger. Hier ist jedoch die Stimmung der Frau ausschlaggebend für die Arzneimittelwahl.

Conium D6

Leitsymptome:

- ▶ Periode spät oder ausbleibend
- ▶ Spannungsgefühl in den Brüsten
- ▶ verhärtete Brustknoten

Ursache:

- ▶ Folge von hormoneller Umstellung vor den Wechseljahren

Knoten in der Brust müssen immer gynäkologisch abgeklärt werden.

Dulcamara D6

Leitsymptome:

- ▶ plötzliches Aufhören der Periode
- ▶ allgemein leichte Erkältungsneigung

Ursache:

- ▶ Folge von extremer körperlicher Anstrengung
- ▶ Folge von Durchnässen und Unterkühlung

Die Periode hört plötzlich auf. Wenn die Regel aufgrund eines grippalen Infektes bzw. einer Erkältung nicht einsetzt, so ist Rhus toxicodendron D12 das Mittel der Wahl.

Ignatia D12

Leitsymptome:

- ▶ ausbleibende oder stoppende Periode

Ursache:

- ▶ Folge von Kummer und Verlust
- ▶ Folge von Trauer
- ▶ Folge von Tadel

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ Seufzen, Jammern

Der Tod oder Verlust eines Angehörigen, aber auch frischer Liebeskummer können die Ursache für die Beschwerden sein.

Graphites D12

Leitsymptome:

- ▶ verspätete Regel, abgeschwächt und kurz
- ▶ Ausfluss reichlich, scharf und wund machend
- ▶ Neigung zu Übergewicht und Ernährungsfehlern
- ▶ Neigung zu Erkältungen

- ▶ Neigung zu nässenden, krustigen Hautausschlägen mit gelblichen Absonderungen

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ träge und verzagt
- ▶ trübe, vergesslich, tagesschläfrig

Frostige, träge Frauen, zur Bequemlichkeit neigend und zu eventuellen Problemen mit Verstopfung.

Lachesis D12**Leitsymptome:**

- ▶ verspätete oder ausbleibende Regel
- ▶ mag nichts Enges am Körper
- ▶ neigt zu Hitzewallungen
- ▶ Unterleibsschmerzen

Ursache:

- ▶ hormonelle Schwankungen
- ▶ vor den Wechseljahren
- ▶ monatliche Pillenpause oder nach langer Einnahme der Pille

Besserung:

- ▶ mit dem Einsetzen der Regel

Verschlimmerung:

- ▶ durch Beengung
- ▶ Hitze, Wärme

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ reizbar, streitsüchtig, eifersüchtig, geschwätzig, immer unter Hochdruck

Die Frau sehnt ihre Regel herbei, da es ihr dann schlagartig besser geht und somit auch ihre Geist-Gemüt-Symptomatik wieder besser wird.

Pulsatilla D12

Leitsymptome:

- ▶ keine Regel gleicht der anderen (Rhythmus, Stärke, Dauer)
- ▶ harte geschwollene, schmerzhafteste Brüste
- ▶ Ausfluss ist dick, mild, rahmartig, gelbgrün

Ursache:

- ▶ hormonelle Schwankungen
- ▶ vor den Wechseljahren
- ▶ monatliche Pillenpause oder nach langer Einnahme der Pille
- ▶ Stillzeit

Besserung:

- ▶ an der frischen Luft
- ▶ durch Trost

Verschlimmerung:

- ▶ Hitze, Wärme
- ▶ stickige Räume

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ weinerlich, „nah am Wasser gebaut“
- ▶ trostbedürftig mit der Suche nach Nestwärme

Für trostbedürftige, weinerliche Frauen mit stets veränderlichen Symptomen.
Glücklich in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Sepia D12

Leitsymptome:

- ▶ Schmerzen, die zum Kreuzen der Beine zwingen, Senkungsgefühl
- ▶ Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Abneigung dagegen

Ursache:

- ▶ hormonelle Schwankungen
- ▶ vor den Wechseljahren
- ▶ monatliche Pillenpause oder nach langer Einnahme der Pille
- ▶ erschöpfende Stillzeit

Besserung:

- ▶ Ruhe
- ▶ kräftige, körperliche Tätigkeit (Tanzen, Sport)
- ▶ Wärme

Verschlimmerung:

- ▶ Kälte
- ▶ Stress

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ reizbar, überfordert
- ▶ fühlt sich missbraucht und ausgenutzt
- ▶ gleichgültig gegenüber der Familie

Frauen, die mit ihrer Situation (Stillzeit, Beruf, Ehe usw.) überfordert und auf der Suche nach Distanz und Selbstverwirklichung sind. Die Pflichten des Alltags werden mit Zähneknirschen erfüllt, sie hegen einen tiefen Groll darüber.

Staphisagria D12**Leitsymptome:**

- ▶ Periode zu spät oder ausbleibend

Ursache:

- ▶ Folge von (heruntergeschlucktem) Ärger
- ▶ Folge von Demütigung, Tadel und Kummer
- ▶ Folge von Mobbing

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ schüchterne, sensible Frauen
- ▶ fressen Ärger in sich hinein, bis sie irgendwann mit einem Wutanfall reagieren

Staphisagria-Frauen reagieren enttäuscht und entrüstet auf das Verhalten ihrer Umgebung und können z.B. nicht verstehen, wie man so niederträchtig oder verletzend sein kann.

2.2 Dysmenorrhö

Ungewohnt schmerzhafte Blutungen müssen ärztlich abgeklärt werden, da z. B. eine Hormonstörung, Myome, Endometriose oder sogar eine Frühschwangerschaft oder Bauchhöhlenschwangerschaft vorliegen kann.

Abgrenzung der Arzneien:

Bei der schmerzhaften Periodenblutung sollte man hinterfragen, wann die Schmerzen beginnen, wie die Schmerzcharakteristik ist und welche Modalitäten arzneiweisend sind.

Unterscheidungsmerkmale	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
vor der Periode	blitzartig einschließende Unterleibschmerzen, besser durch Krümmen und Wärme	Magnesium phosphoricum D12
	schmerzende Brüste; Druckgefühl in der Gebärmutter	Pulsatilla D6
	in den Oberschenkel ausstrahlende Schmerzen	Viburnum opulus D3
vor und während der Periode	krampfartige, pulsierende Unterleibschmerzen, die nach unten drängen	Belladonna D6
	Schmerzen, die in den Rücken ausstrahlen, von Hüfte zu Hüfte	Cimicifuga D6
	blitzartig einschließende Unterleibschmerzen, besser durch Krümmen und Wärme	Magnesium phosphoricum D12
	krampfartige Schmerzen, schlimmer durch Stress und Ärger	Nux vomica D6
	heftige, nach unten drängende krampfartige Schmerzen; weinerlich, launisch	Pulsatilla D6



Unterscheidungsmerkmale	arzneiweisende Symptome	passende Arznei
während der Periode, besser durch Wärme	Schmerzen, die in den Rücken ausstrahlen, von Hüfte zu Hüfte; Nackenschmerzen	Cimicifuga D6
	schneidende, kolikartige Schmerzen, besser durch Krümmen	Colocynthis D6
	herabdrängende, krampfartige Schmerzen; alles schlimmer durch Kummer, Trauer, Ärger	Ignatia D6
	begleitet von massiven Kreislaufbeschwerden und/oder Durchfall, Übelkeit, Erbrechen	Veratrum album D6
während der Periode, schlimmer durch Wärme	krampfartige, pulsierende Schmerzen, die nach unten drängen; starke heiße Blutung	Belladonna D6
	wehenartiger, unerträglicher Schmerz	Chamomilla D6
	begleitet von Kopfschmerzen	Gelsemium D6
während der Periode mit besonderen Symptomen	je schwächer die Blutung, desto stärker der Schmerz	Caulophyllum D6
	Schwächegefühl und Kraftlosigkeit	Cocculus D6
	unerträglicher Schmerz; wälzt sich nachts hin und her	Coffea D6

Dosierung:

Ab dem Einsetzen der Beschwerden anfangs 5-mal täglich eine Gabe, später bei Besserung 3-mal täglich eine Gabe, bis die Beschwerden abklingen.

Belladonna D6**Leitsymptome:**

- ▶ Unterleibskrämpfe vor und während der Blutung
- ▶ druckempfindlicher Unterleib
- ▶ pulsierende Schmerzen während der Periode
- ▶ starke, heiße Blutungen
- ▶ heißer Kopf, eventuell Migräne oder Kopfschmerzen, kalte Hände und Füße

Besserung:

- ▶ durch Überstrecken nach hinten
- ▶ Ruhe

Verschlimmerung:

- ▶ jegliche Berührung des Unterleibs oder Bauchs
- ▶ Gehen, Hinlegen
- ▶ Überwärmung

Sehr intensive, plötzliche, nach unten drängende Schmerzen. Die Frau möchte vor Schmerz am liebsten laut aufschreien.

Caulophyllum D6

Leitsymptome:

- ▶ krampfartige Schmerzen während der Periode
- ▶ Schmerzen strahlen weit in die Brust oder in die Beine aus
- ▶ je schwächer die Blutung, desto stärker der Schmerz
- ▶ Schmerzen sind kurz, aber erschöpfend

Caulophyllum hat zudem Bezug zu rheumatischen Beschwerden der kleinen Gelenke, eventuell kann die Patientin dies bestätigen.

Chamomilla D6

Leitsymptome:

- ▶ wehenartige Schmerzen während der Periode
- ▶ in Oberbauch, Rücken und Oberschenkel ausstrahlend
- ▶ häufig verbunden mit Hitzewallung und Schwitzen

Besserung:

- ▶ Umhergehen
- ▶ Wärmflasche (lokale Wärme)

Verschlimmerung:

- ▶ abends, nach dem Zubettgehen, zwischen 21 und 24 Uhr
- ▶ allgemeine Wärme
- ▶ Ärger

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ wütend durch den Schmerz, der für sie unerträglich erscheint
- ▶ streitsüchtig, reizbar, launisch, ungerecht und überempfindlich

Die Unerträglichkeit des Schmerzes ist hier das Leitsymptom: „Ich kann die Schmerzen nicht ertragen, bitte helfen Sie mir“.

Cimicifuga D6

Leitsymptome:

- ▶ ziehende Schmerzen vor und während der Periode
- ▶ Schmerzen, die in den Rücken ausstrahlen oder von Hüfte zu Hüfte ziehen
- ▶ je stärker die Blutung, desto stärker die Schmerzen
- ▶ Nackenschmerzen
- ▶ unregelmäßige Periode

Besserung:

- ▶ Wärme
- ▶ Zusammenkrümmen

Verschlimmerung:

- ▶ Kälte

Geist-Gemüt-Symptome:

- ▶ nervös, ruhelos, geschwätzig aber auch niedergeschlagen

Stetiger Wechsel zwischen körperlichen und psychischen Beschwerden. Die psychischen bessern sich auffallend, sobald die körperlichen Schmerzen einsetzen.

Cocculus D6

Leitsymptome:

- ▶ Krampfartige Schmerzen mit Auftreibung des Bauches
- ▶ Beschwerden schlimmer durch Schlafmangel oder Übermüdung
- ▶ Kraftlosigkeit und Schwäche, kann kaum stehen und sprechen
- ▶ Periode häufig zu früh

Verschlimmerung:

- ▶ Schlafmangel
- ▶ Essen

Die Schwäche und Kraftlosigkeit hält auch häufig noch nach der Periode an.