

Die milde Macht

SANFTE HOMÖOPATHIE FÜR KINDER

Harmonisch durch die Wechseljahre

Wie du mit Homöopathie im Fluss
des Lebens bleiben kannst



Ein Vortrag von Petra Giegold | Heilpraktikerin
Praxis für klassische Homöopathie | Orchideenstr. 18 | 90542 Eckental
www.heilpraxis-giegold.de | info@praxis-giegold.de



Petra Giegold **Heilpraktikerin**

- **Verheiratet, Mama von 2 Kindern**
- Eigene Praxis für klassische Homöopathie in Eckental
- Zertifiziert nach Stiftung Homöopathie Zertifikat (SHZ)
- Homöopathie Blog www.diemildemacht.de

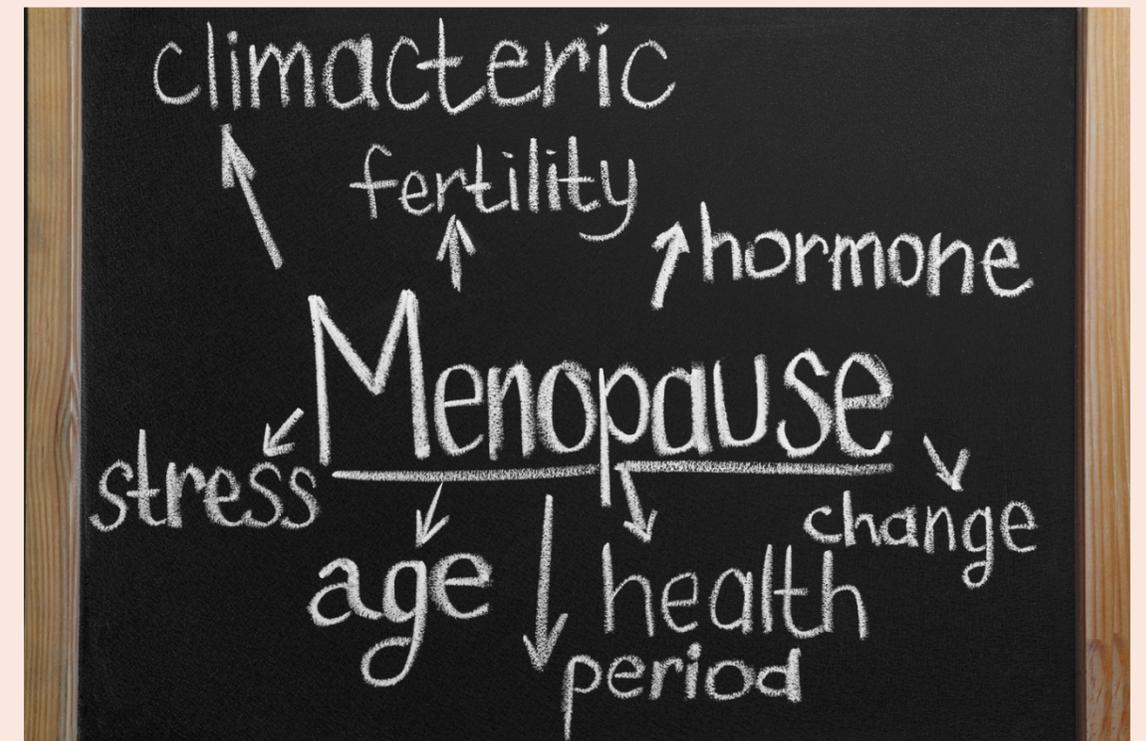
“Homöopathie-Online Basiskurs für Mamas”

“Ich wünsche mir, dass dir die Homöopathie den Übergang durch die Wechseljahre erleichtern kann”

Was sind die Wechseljahre?

Definition

- Die Wechseljahre (Klimakterium) sind die natürliche Phase im Leben einer Frau, in der die Menstruation endet und hormonelle Veränderungen auftreten.
- Diese Phase kann mehrere Jahre dauern und beginnt meist im Alter zwischen 45 und 55 Jahren.
- Die Wechseljahre sind Abschied von unserer fruchtbaren Zeit und gleichzeitig Wegbereiter für eine neue Form von Fruchtbarkeit.





Im Fluss des Lebens



Hormone verändern sich

Erste Phase der Wechseljahre: Zyklen werden kürzer

Mögliche Symptome Progesteronmangel mit rel. Östrogenüberschuss:

- Gewichtszunahme
- PMS, Unterleibsschmerzen
- Blutungsstörungen-Endometrium wächst
- Wassereinlagerungen
- Zysten am Eierstock



Herausforderung in den Wechseljahren

Zweite Phase der Wechseljahre: Östrogenrückgang

Mögliche Symptome:

- Hitzewallungen: Plötzliches Wärmegefühl, oft mit Schweißausbrüchen
- Brüste werden grösser
- Gewichtszunahme
- Gelenksbeschwerden, besonders die kl. Fingergelenke
- Trockene Schleimhäute
- Herzklopfen

Beide Phasen können sich auch überschneiden..



Herausforderung in den Wechseljahren

Übergänge sind nicht immer leicht...

Emotionale/psychische Symptomatik:

- Stimmungsschwankungen: Unvorhersehbare emotionale Höhen und Tiefen
- Reizbarkeit: Leichte Reizbarkeit und Nervosität
- Depressionen: Gefühl von Traurigkeit oder Leere

Schlafstörungen: Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen

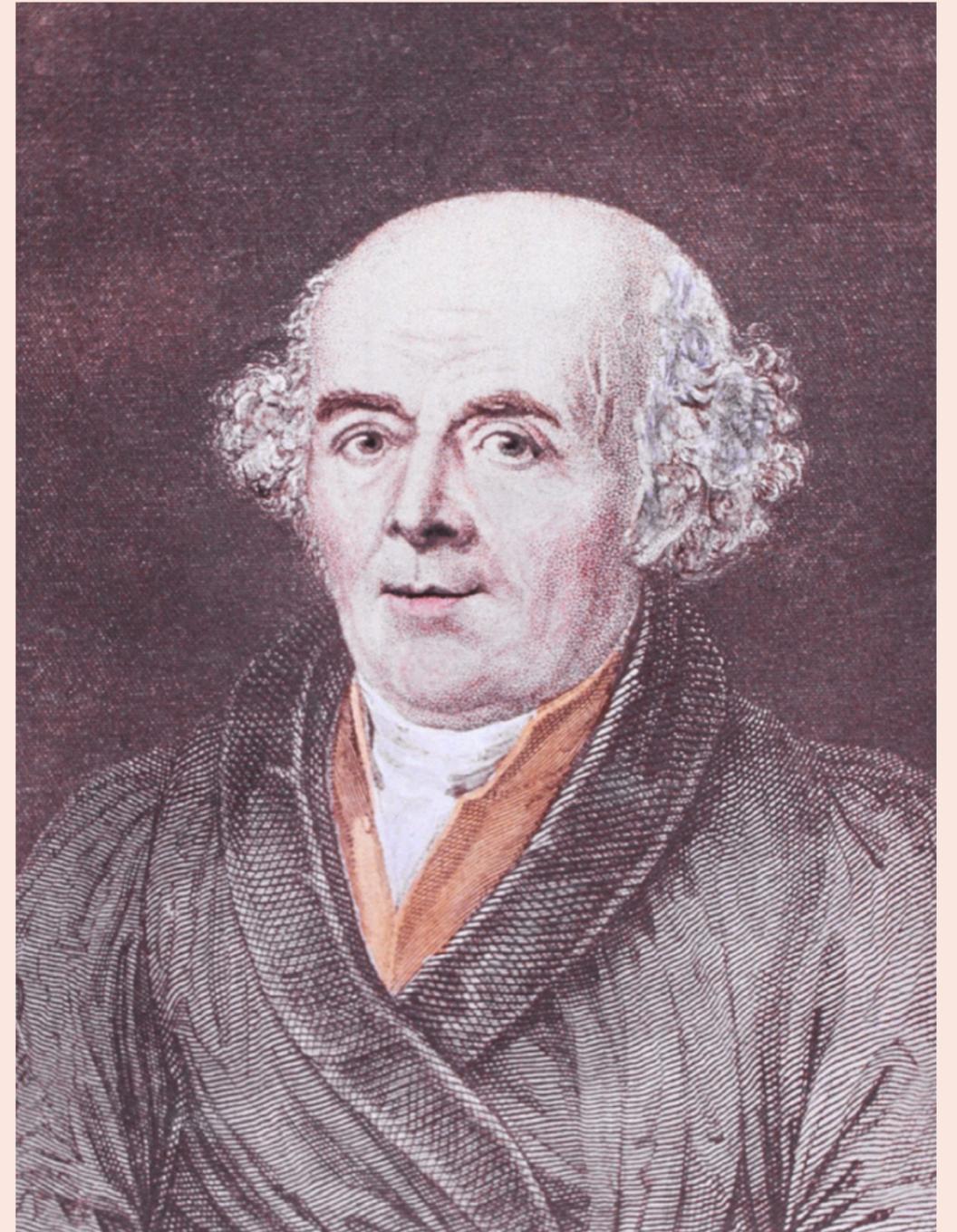


Samuel Hahnemann (1755-1843)

Begründer der Homöopathie

Geschichte und Entwicklung der Homöopathie

- Begründer: Samuel Hahnemann im 18. Jahrhundert
- Verbreitung: Weltweite Anwendung und Anerkennung in vielen Ländern



Homöopathie

Ein sanfter Wegbegleiter

Grundprinzipien der Homöopathie:

- Ähnlichkeitsprinzip: „Similia similibus curentur“ – Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt
- Potenzierung: Verdünnen und Verschütteln von Substanzen zur Verstärkung der Heilkräfte
- Individualisierung: Behandlung wird auf den einzelnen Patienten und seine spezifischen Symptome abgestimmt



Haftungsausschluss

Eine Selbstbehandlung mit Homöopathie ist ohne Absprache mit dem behandelnden Arzt nicht zu empfehlen, wenn die Beschwerden akut sehr stark sind oder sich schon länger hinziehen.

Homöopathie ist keine von der Schulmedizin anerkannte evidenzbasierte Heilmethode.

Bitte wende dich immer an einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker!

Homöopathisches Schatzkästchen bei Wechseljahresbeschwerden

.... eine kleine Auswahl (unvollständig)



Pulsatilla

Puls.



Oft verordnetes Mittel nach seinen typischen Allgemeinsymptomen
Anhaltende Blutungen im Klimakterium

- Patienten:innen sind überwiegend durstlos.
- Weinerliches, mildes und nachgiebiges Gemüt.
- Wandernde-wechselhafte Beschwerden.
- Nach beendeter Regel setzt bald die Blutung wieder ein.
- Reichliche Blutung, dann wieder stockend.
- Blutung mit Klumpen vermischt. Geronnenes Blut.



SCHLECHTER: *warmes Zimmer, fette Speisen, Nässe und Kälte.*

BESSER: *Frische Luft, Trost.*

ALLGEMEINES:

Pulsatilla wirkt harmonisierend auf das Hormonsystem.

Sabina

Sab.



Sehr starke, schwallartige Blutungen in der Zeit der Östrogendominanz

- Blutungen mit Schmerzen in der Lendenwirbelsäule.
- Gerne in Begleitung mit rheumatischen, gichtigen Gelenkschwellungen.
- Hellrote Blutung wechselt mit geronnenem Blut mit Klumpen ab.
- Blut fließt besonders stark bei Bewegung.
- Schmerz vom Kreuzbein bis in die Schamgegend. Leitsymptom!
- Blassrote Blutung, muss völlig ruhig liegen, um schwallartigen Abgang von Blut zu vermeiden.

SCHLECHTER: *warme Luft, bei Bewegung.*

BESSER: *Kühle frische Luft. Bei Blutungen bessert allein Ruhe. Im Freien.*

ALLGEMEINES:

Wichtiges Mittel bei Myomen. Passt oft bei Frauen, die viel Gewicht zugelegt haben in den Wechseljahren.

Amylium Nitrosum

Aml-n.



**Plötzliche Hitzewallungen, rotes Gesicht mit Herzklopfen.
Bluthochdruck**

- Plötzlicher Blutandrang mit Gesichtsröte und Herzklopfen.
- **Pulsieren** am ganzen Körper. Blut schießt in den Kopf. Halsschlagadern klopfen.
- Plötzliche Hitzewallung von unten nach oben. Unterkörper bleibt eher kalt.
- Wallungen kommen und gehen.
- Anschließende Erschöpfung, Schluckauf und Gähnen.
- Nervös, empfindlich, unruhig.

SCHLECHTER: *Geschlossene Räume.*

BESSER: *Betroffene reißen das Fenster auf und wollen frische Luft.*

Wissenswert:

Einsatz bei Jugendlichen, die extrem an den Händen schwitzen oder Menschen die schnell Erröten.

Glonoinum

Glou.



Hitzewallungen und Flush, oft mit Magenbeteiligung

- Belladonna **hoch 3!** Heisser Schweiß, wie warmes Wasser am Oberkörper
- **Berstende, platzende** Kopfschmerzen, rotes Gesicht
- Völlegefühl im Nacken. "Als ob sich die Kopfhaut ausdehnt und wieder zusammenzieht"
- Will nur noch aufrecht sitzen und erträgt keinerlei Bewegung, hält den Kopf fest
- **Bersten, Platzgefühl**, Bluthochdruck
- Reizbares Gemüt, verträgt keine Kritik

SCHLECHTER: *Betroffene ertrage nicht die geringste Wärme, Kaffee oder Alkohol, Erschütterung*

BESSER: *Frische Luft, Kälte- kalter Lappen, Heben des Kopfes, Schlaf*

Wissenswert:

Auch bewährtes Mittel bei Sonnenstich

Cimicifuga

Cim.

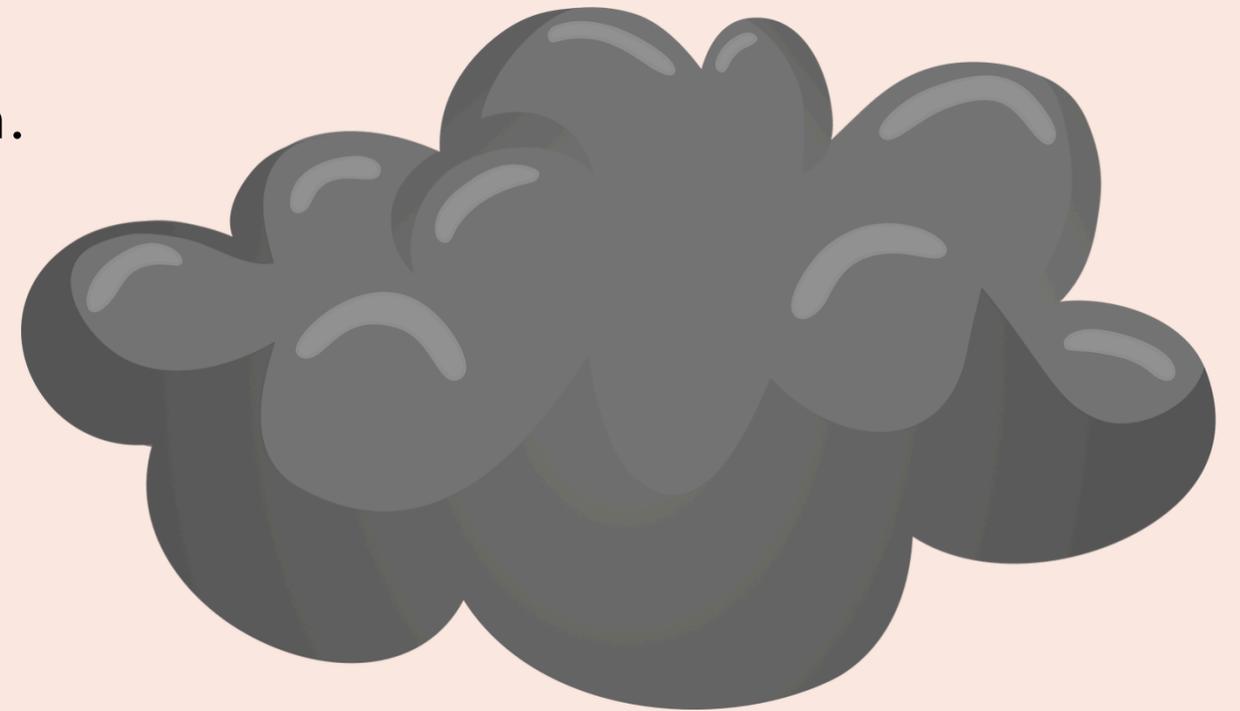


 **Trübsinning: "wie in eine dunkle Woke gehüllt!"**

- Kleinigkeiten regen Sie auf, Nervosität.
- Trübsinn und Schwermut, sieht alles schwarz. Depressives Gemüt. Viele Ängste.
- Muskeln von Hals & Nackenbereich sind verkrampft.
- Rheumatische und wandernde Muskel und Gelenkschmerzen.
- Schlaflosigkeit durch Grübeln.
- Uterusbeschwerden im Wechsel mit Rheuma.

SCHLECHTER: *kalte Luf, feuchtes Wetter.*

BESSER: *Wärmeanwendungen, Bewegung im Freien.*



Ignatia

Ign.



Das Kummermittel in der Homöopathie. Nach Verlust eines geliebten Menschen

- Stiller Kummer durch verletzte Gefühle. Viel Seufzen, schluchzen. Liebeskummer
- Starke Stimmungsschwankungen
- Zieht sich zurück, will allein sein
- Klumpengefühl im Hals (Magen, Darm, Brust)
- Bei Schlafstörungen, Essstörungen, Migräne wenn die Allgemeinsymptome passen
- Magenbeschwerden durch Kummer, aber Essen bessert. (Paradoxe Symptome)



SCHLECHTER: *Durch Kummer, Sorge, Gemütsbewegungen, Zugluft, Trost, Stimulanzien*

BESSER: *In der Natur. Bei Schmerzen: Veränderung der Lage.*

Lilium Tigrinum

Lil-T



Ein Mittel bei Wechseljahresbeschwerden mit viel Nervosität, Energielosigkeit, Erschöpfung

- Gefühl des Abwärtsdrängens in der Uterusregion. (ähnlich : Sepia), schlechter beim Gehen.
- PMS mit Reizbarkeit und Hysterie. Schwach und Zittrig. Nervös.
- Menses fließt nur im Gehen oder bei Bewegung.
- Beckbodenschwäche durch Absenkung der Gebärmutter, die mit beispielsweise Harninkontinenz und Blasenschwäche einhergehen. Empfindung: Klumpen, Gewicht, Kugel. Abwärtsdrängen.
- Atemnot in warmen und überfüllter Räumen, besser im Freien. Ohnmacht im warmen Zimmer.
- Fühlt sich gehetzt und in Eile. Verlangen zu Gehen. Unterdrücktes sexuelles Verlangen. Sexuelle Exzesse. (DD Sepia: hat keine Lust auf Sex)

SCHLECHTER: *Warmes Zimmer. Stehen. Trost .*

BESSER: *Kühle, frische Luft. Im Liegen auf der linken Seite. Übereinanderschlagen der Beine.*

Sepia

Sep.



Pulsierende, pochende Hitzewallungen mit Schwäche und viel Schwitzen. Aufsteigende Tendenz der Symptome.

- Plötzliche und intensive Hitzewallungen, oft begleitet von starkem Schwitzen, insbesondere abends und nachts. Wellen laufen von unten nach oben, was mit Schwäche endet. "Steht im Wasser"
- Ärgerlich und reizbar durch Kleinigkeiten. Leicht gekränkt. Sehr traurig.
- Benötigt Bewegung, läuft gern. Joggen. Schmerzen schießen stechend ins Kreuz.
- Abneigung gegen Familie und Angehörige. Der ganze Familienkram ist ihr zuviel. Gleichgültig gegenüber geliebten Menschen.
- Keine Lust auf Sex. Scheidentrockenheit. Gelber Ausfluss
- Empfindung: Wie von einem Gewicht, Pflock, Abwärtsdrängen, Beckenbodenschwäche. Ballgefühl, Prolaps, als ob alles aus der Vagina rausfallen würde
- Grosse Erkältungsneigung, friert schnell, kalte und nasse Füße

SCHLECHTER: *Nasswerden, Bewegungslosigkeit.*

BESSER: *Wärme, fortgesetzte Bewegung, Beine übereinander schlagen.*

Lachesis

lach.



Hitzewallungen mit Herzklopfen und Ohnmachtsanfällen. Rotes Gesicht.

- Geschwätzigkeit und Eifersucht prägen das Lachesisbild. Schwatzen, plappern.
- Reißt alles, was einengt von sich. Erträgt nichts Enges um den Bauch.
- Menses: Dunkel schwarz, geronnenes Blut.
- Tagsüber Hitzewallungen, nachts Kälteschauer. Hitzewallungen im Kopf. Die Wirbelsäule hoch.
- Lachesis braucht das Ventil durch Absonderung.
- Gesteigertes sexuelles Verlangen.
- Klopfende Kopfschmerzen.

SCHLECHTER: *Schläft in die Verschlimmerung hinein. Kleiderdruck. Linke Seite. Wärme.*

BESSER: *Wenn die Menses anfängt zu fließen. Frische Luft.*



Im Fluss des Lebens



- Erste Welkheit des Körpers wird sichtbar. Statt äußerer Anmut bedarf es nun der inneren Schönheit. Milder Umgang mit sich selbst und anderen.
- Qualitäten wie Ausgeglichenheit, innere Ruhe, Einfühlvermögen und Weitblick in den Vordergrund stellen?
- Die Kinder werden erwachsen, das Nest wird leer. Was gilt es für dich jetzt zu erfahren und zu erschaffen?
- In der Partnerschaft beginnt eine neue Lebensphase oder ein Neuanfang mit neuer Liebe. Oder auch Trauer, weil Pläne nicht geklappt haben oder Wünsche nicht erfüllt wurden.
- Welche Themen sind noch offen für dich?
Wie könnte diese andere geistige Fruchtbarkeit ganz persönlich für mich aussehen?
- Welche Gedanken verbinde ich mit den Wechseljahren?

**Bist du im Fahrzeug deines Lebens auf dem
Beifahrersitz oder am Steuer?**





Die milde Macht ist gross! Constantin Hering. Über die Homöopathie



Homöopathie kann uns sanft,
natürlich und ganz ohne
Nebenwirkungen durch die
Wechseljahre begleiten



Gelenkbeschwerden

eine Auswahl



Durch Ausbleiben der monatlichen Reinigung, beginnen in den Wechseljahren häufig auch Gelenkbeschwerden. Gerne auch an den kleinen Fingergelenken.

- Rhus Toxicodendron: Fortgesetzte Bewegung und Wärme bessern. Ruhe und Kälte verschlechtern. Bei Überanstrengung. (Gartenarbeit, Radtour, Putzmarathon)
- Berberis: Gelenkbeschwerden mit Beschwerden der Harnwege. Arthritis- Schmerzen wandern von Gelenk zu Gelenk, Bewegung verschlechtert.
- Caulophyllum: Rheuma in der Wechseljahren, besonders der kl. Gelenke. Schmerzhafteste Steifheit, Schmerzen wechseln den Ort, schlechter nachts und bei Kälte, besser in der Wärme. Gelenke knacken.

Scheidentrockenheit

Alternativen zu Hormoncremes



Naturheikunde regt die Selbstheilungskräfte an und kurbelt die natürliche Östrogenproduktion an.

- Granatapfel: Wirkt Östrogenartig. Gibt es als Pflugeserie von Wala, als Öl zum Einreiben, als Muttersaft im Bioladen und auch als Scheidenzäpfchen: z.B. **Delima Feminin Vaginalouvola**
- Bei Scheidentrockenheit mit Einrissen und Rötungen: z.B. Majorana Vaginalgel von Wala
- Rosenzäpfchen machen die Schleimhäute weich und helfen ebenfalls bei Trockenheit. In einer naturheilkundlichen Apotheke herstellen lassen.

Die vorgestellten Mittel sind nur ein kleiner Auszug. Es gibt viele weitere Hersteller .

Rechtliche Hinweise

Dieses Skript ist Teil meines Homöopathie- Vortrages bei Hallo Homöopathie über die Wechseljahre.

Es ist zum Selbststudium gedacht und kann keine persönliche Beratung, Untersuchung oder Diagnose durch einen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen!

Ich bin kein Gegner der Schulmedizin und auch kein Gegner von Impfungen. Die Homöopathie ist keine von der evidenzbasierten Schulmedizin anerkannte Heilmethode.

Bitte gehe zum Arzt und Therapeuten, falls Sie oder jemand aus deiner Familie Krankheitssymptome zeigen und Unwohlsein besteht.

Menschen mit schweren Erkrankungen, Immundefekten oder chronischen Erkrankungen müssen sich in erster Linie an das schulmedizinische Protokoll halten und Homöopathie höchstens begleitend anwenden.

Es besteht insbesondere auch keine Haftung in den Fällen, in denen aufgrund dieses Skriptes und falscher Anwendung oder falsch eingeschätzten Krankheitsverläufen ein Schaden entstanden ist.

In diesem Skript erwähne ich verschiedene homöopathische Arzneimittel. Die meisten Medikamente, die vorgestellt werden, unterliegen geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Sei umsichtig bei der Selbstmedikation! Bespreche diese mit deinem Arzt, Heilpraktiker oder Apotheker. Setze keine ärztlich verordneten Medikamente von selbst aus ab.

Die in diesem Skript verfassten Texte sind von mir erstellt. Ich übernehme keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Genauigkeit und Aktualität sämtlicher Inhalte.

Ich habe gründlich und mit bestem Wissen und Gewissen recherchiert.

Der Skript- und Kursinhalt ist mein geistiges Eigentum und ich bitte dich, dies zu respektieren.

Alle Texte sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur für den privaten Gebrauch ausgedruckt werden.

Bild & Grafikdateien: Canva.com

Ich nutze die Plattform Canva.com um meine Kurse, die Homepage oder Unterlagen zu erstellen.

Quellennachweis

Alexandar Stefanovic: Didaktische Materia Medica

Friedrich P. Graf. Homöopathie und die Gesunderhaltung von Frauen

Idee Fluss des Lebens: Angelika Schmidt-Bamberg

In Dankbarkeit an Samuel Hahnemann und all seiner geistigen Nachfolger