

# Andrea A. Kaffka

## Die Chinesische Heilkunde für Frauen

Leseprobe

[Die Chinesische Heilkunde für Frauen](#)

von [Andrea A. Kaffka](#)

Herausgeber: Joy Verlag



<http://www.narayana-verlag.de/b15407>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## INHALT

- 10 Vorwort zur überarbeiteten Neuauflage
- 11 Einleitung
- 13 Yin und Yang
- 13 Kosmische Grundenergien
- 15 Yin und Yang in jedem Menschen

### Teil 1 Frauenkörper – Körperweisheit

- 19 Geheimnisvoller Frauenkörper**
- 21 Besonderheiten des Weiblichen
- 23 Zyklen im Frauenleben
- 25 Essenz - die Ahnenenergie
- 25 Der Sieben-Jahres-Zyklus der Frau
- 27 Kosmische Zyklen - die Fünf Wandlungsphasen
- 28 Wandlungen im Jahresverlauf
- 30 Die Elemente im Lebenslauf
- 33 Die Wandlungsphasen im Körper
- 36 Die Körper-Seele-Verbindung
- 38 Die inneren Organe
- 38 Leber
- 39 Herz
- 41 Milz
- 41 Lunge
- 42 Niere
  
- 45 **Frauenblut**
- 46 Das Wesen des Blutes
- 48 Qi und Yang im Blut
- 49 Die Bildung des Blutes
- 51 Blut und Seele
- 51 Shen
- 52 Run

- 54 Muster des Blutes
- 54 Blutleere
- 56 Hitze im Blut
- 57 Blutstagnation
- 60 Die Gebärmutter - »See des Blutes«
- 61 »Das kleine Herz«
- 62 Das Zentrum der fruchtbaren Frau

## Teil 2 Der weibliche Organismus im Spiegel der Traditionellen Chinesischen Medizin und der westlichen Medizin

- 67 **Holz - den Zyklus heilen**
- 69 Der Zyklus aus chinesischer und westlicher Sicht
- 71 Tanz der Energien
- 72 Die Temperaturkurve
- 73 Eine ganz normale Blutung
- 74 Prämenstruelles Syndrom
- 81 Menstruationsstörungen
- 82 Dysmenorrhö - schmerzhafte Menstruation
- 86 Unregelmäßige, kurze oder lange Zyklen
- 88 Zu schwache oder zu starke Blutungen
- 94 Amenorrhö — Ausbleiben der Blutung
- 97 Kraft aus dem Zyklus schöpfen
- 98 Die Magie des weiblichen Zyklus
- 103 Wasser - die Kraft aus dem Bauch**
- 105 Eierstöcke
- 105 Zysten
- 108 Polyzystisches Ovar
- 110 Gebärmutter
- 110 Myome
- 114 Polypen
- 116 Endometriose
- 120 Vagina
- 120 Papillomavirus und Herpes
- 124 Vaginaler Ausfluss und Pruritus vulvae (Juckreiz)
- 130 Zinnoberfeldmeditation - die Kraft des »Roten Palastes« beleben

137	<b>Feuer - das Herz fließen lassen</b>
138	Die weibliche Brust
140	Brustspannungen und Schmerzen
145	Zysten und Knoten
148	Brustentzündungen
149	Leitfaden für die Gesundheit der Brüste
152	Brustkrebs - Wissen gegen Angst
154	Krebsvorsorge
157	Verdachtsdiagnose Krebs: Was nun?
159	Wenn die Diagnose Brustkrebs lautet
161	Das Leben »danach«
165	Sich selbst lieben
167	<b>Erde - Fruchtbarkeit</b>
169	Kinderwunsch
171	Checkliste für die Kinderwunschfrau
173	Künstliche Befruchtung
176	Aussichten, Schwierigkeiten und Risiken
177	Die Chinesische Medizin in der Kinderwunschbehandlung
179	Fehlgeburten
181	Verhütung - das leidige Thema
182	Die Pille
184	Hormonring, Hormonspirale, Implantat und Dreimonatsspritze
187	Nicht hormonelle, mechanische Verhütungsmethoden
189	Die symptothermale Methode - ein natürlicher Verhütungsweg
192	Sterilisation
193	Abtreibung
196	Das goldene Elixier
199	<b>Metall - Wechseljahre</b>
202	Phasen des Wandels
206	Probleme mit dem Wechsel
209	Das Geheimnis beschwerdefreier Wechseljahre
212	Hormone und Alternativen
217	Eine andere Fruchtbarkeit

### Teil 3 Sich finden

223 **Die Fünf Gesichter der weiblichen Kraft**

- 225 Tigerfrau - die Kriegerin
- 226 Drachefrau - die Liebende
- 227 Bärenfrau - die Mutter
- 228 Adlerfrau - die Suchende
- 230 Affenfrau - die Bewahrerin
- 231 Den Schatten integrieren

233 **Männliche und weibliche Energie verbinden**

- 235 Anima und Animus
- 237 Die Magie der Anziehung
- 239 Erotische Unterschiede zwischen Mann und Frau
- 242 Den inneren Mann finden
- 245 Sehnsucht nach dem starken Partner
- 248 Neue Oktaven der Liebe

### Anhang

- 253 Anmerkungen / Quellennachweise
- 257 Glossar
- 265 Heilpflanzen in der Frauenheilkunde
- 267 Literatur
- 269 Dank
- 270 Die Autorin
- 271 Adressen

## VORWORT ZUR ÜBERARBEITETEN NEUAUFLAGE

Nachdem ich in den letzten Jahren durch mein Studium in China in noch größerem Umfang als je zuvor chinesische Frauenheilkunde in meiner Praxis anwende, sind zwei Themen deutlich vermehrt in meinen Sprechstunden vertreten: Kinderwunsch und Onkologie. Diese Erfahrungen wollte ich gern in dieser neuen Auflage einbringen. Besonders die Kinderwunscharbeit mit Frauen, aber auch Männern in den letzten Jahren, hat mir viel Freude bereitet. Es macht mich glücklich, das Wunder des Lebens mit den Möglichkeiten der Chinesischen Medizin einzuladen.

Mit Krebserkrankungen habe ich mich innerlich schwerer getan. Lange habe ich gezögert, überhaupt Frauen mit dieser komplexen Erkrankung zu behandeln. Doch auch hier hat mich der Nutzen der Chinesischen Medizin zur Begleitung betroffener Frauen überzeugt, zumal dieses Thema so viele Frauen betrifft und sie tief an der Wurzel ihres Frauseins in Frage stellt. Sie darin zu unterstützen, dass sie sich auch nach einer Brustkrebsbehandlung wieder ganz und vollständig als Frau fühlen, ist mir ein persönliches Anliegen geworden. Ich möchte mich an dieser Stelle bei dem Naturarzt Wolfgang Gerz aus München bedanken, der mir spontan interessantes Material und Fachliteratur zur Krebstherapie zur Verfügung stellte und mich an seinem reichem Schatz an Erfahrungen und Ansätzen naturheilkundlicher Behandlung aus seiner Perspektive teilhaben ließ. Besonders die Erkenntnisse aus der Diskussion über die Bedeutung von Östron und von Sojaprodukten in der Hormontherapie, die ich in das Brustkrebs- und Wechseljahrskapitel einbauen konnte, waren für das Buch sehr bereichernd. Herrn Kettenring, meinem Verleger, danke ich für die Möglichkeit, das Buch in dieser erweiterten Fassung der Öffentlichkeit wieder zugänglich zu machen.

*Dr. Andrea A. Kaffka* (Oktober 2012)

## EINLEITUNG

Dieses Buch wendet sich an alle Frauen, die die Sprache ihres Körpers besser verstehen möchten und an einer Entfaltung und Erweiterung ihrer weiblichen Kräfte interessiert sind.

In meiner Praxis behandle ich viele Frauen, die das Gefühl haben, dass ihnen ihre weibliche Identität mehr und mehr verloren geht. Daher gehört es zu meinen täglichen Aufgaben, die weit reichenden Auswirkungen unserer modernen Lebensweise auf den weiblichen Körper zu behandeln. Im Rahmen der Chinesischen Medizin und durch eine mehr energetische Sichtweise erschließen sich mir viele Zusammenhänge, die die Entstehung und Hintergründe zahlreicher Beschwerden erklären. Wenn wir Frauen unserer weichen, rezeptiven und wissenden Seite zu wenig Aufmerksamkeit geben, wird unser Körper zum Sprachrohr einer unerfüllten Seele. Durch Beschwerden und Krankheit lädt er uns ein, sich wieder uns selbst und unserem weiblichen Sein zuzuwenden. Als ein kleines Universum spiegelt unser Körper nicht nur den Fluss unserer Energien, sondern auch unterschiedliche Ebenen unseres Geistes und der Seele wider. Unsere weiblichen Organsysteme enthalten viele verschlüsselte Botschaften, die wir, wenn wir sie begreifen, sinnvoll für uns und unser Leben nutzen können.

In diesem Buch verbinde ich moderne Medizin mit dem Wissen der alten Chinesen, um häufig vorkommende Frauenbeschwerden und Krankheiten in einem ganzheitlichen Kontext darzustellen. So wird es Ihnen möglich sein, eigene Probleme besser verstehen und einordnen zu können. Und Sie erfahren, welche Ursache und welches energetische Ungleichgewicht dahinterstecken kann. Die Fünf Wandlungsphasen eröffnen uns dieses Wissen in einer leicht verständlichen Weise und zeigen alle Verbindungen zu Körper, Seele und Geist auf. Erkennen wir an, dass unsere Lebensweise, unsere Gedanken und Gefühle einen direkten Einfluss auf unseren Körper haben, können wir daraus für unser individuelles Leben Konsequenzen ziehen. Aus den Kenntnissen darüber ergeben sich Wege für die Frau, den Ausdruck ihrer potentiellen Kraft mit ihrer persönlichen Welt wieder in Einklang zu bringen.

Das alte Wissen um die Zyklen, denen wir als Frauen unterstehen, und um das Blut als wichtigen weiblichen Energieaspekt, begründet ein Verständnis dafür, natürliche Rhythmen zu achten und als Basis für den weiblichen Energiefluss zu nutzen.

Je nach Frauentyp entwickeln wir in unserem Leben ein entsprechendes Potential. Dadurch neigen wir zu unterschiedlichen Herausforderungen und energetischen Krankheitsmustern. Anhand meiner Darstellung von fünf Frauenbildern, die auf psychologischen und energetischen Merkmalen der Fünf Elemente und einer alten Qi-Gong-Tradition beruhen, werden Sie schnell erkennen, zu welchem Persönlichkeitstyp Sie energetisch gehören.

Beschwerden und Frauenkrankheiten, wie Menstruationsbeschwerden, Unterleibserkrankungen, Fruchtbarkeitsstörungen, Brustkrankungen und Wechseljahrsbeschwerden, werden im Einzelnen besprochen und Wege des konstruktiven Umgangs aufgezeigt. Übungen zur Kräftigung unserer weiblichen Energien runden das Buch ab und möchten dazu beitragen, dass wir als Ganzes und auf allen Ebenen des Seins wieder ins Lot kommen und unsere weibliche Kraft und Ausstrahlung weiter entfalten.

Liebe und Partnerschaft sind für viele Frauen ein wichtiger Weg, um entsprechend ihrer Sehnsucht nach Ganzheit ihre männlichen und weiblichen Anteile zu verbinden. Wie Sie in einer Liebesbeziehung Ihre weiblichen Energien verstärken und durch Entfaltung Ihres Liebespotentials auch mehr zu sich selbst finden — all das gelingt Ihnen durch die bewusste Wahrnehmung Ihres männlichen und weiblichen Potentials.

Ich wünsche mir, dass Ihnen dieses Buch aus einer neuen Perspektive Wege aufzeigt, nicht nur körperlich gesund zu bleiben oder zu gesunden, sondern auch die Quellen Ihrer weiblichen Kraft zu entdecken und in ihrer Fülle zu leben!

Andrea A. Kaffka

## Die Chinesische Heilkunde für Frauen

Frauenbeschwerden  
ganzheitlich verstehen  
und behandeln



Andrea A. Kaffka

## [Die Chinesische Heilkunde für Frauen](#)

Frauenbeschwerden ganzheitlich  
verstehen und behandeln

272 Seiten, kart.  
erschienen 2012



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)