

Doris Braune

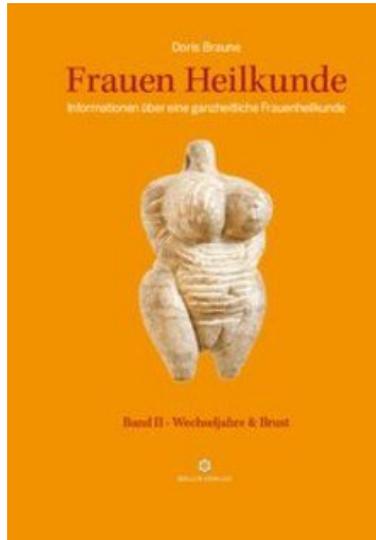
Frauen Heilkunde - Band II

Leseprobe

[Frauen Heilkunde - Band II](#)

von [Doris Braune](#)

Herausgeber: Bellis Frauenschule



<https://www.narayana-verlag.de/b26903>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>



Doris Braune

Frauen Heilkunde

Informationen über eine ganzheitliche Frauenheilkunde

Band II - Wechseljahre & Brust



BELLIS-VERLAG

1. Auflage 2020

Autorin: Doris Braune

Lektorat: Ingeborg Attar (Rohfassung), Petra Lehn

Co-Lektorat: Martin Wetter

Satz: cora-schaefer.de · Stuttgart

Titelbildfigur: Renate Vetter

Pflanzenbilder: Otto Wilhelm Thomé

Druck: Axlo · Polen

© 2020 Bellis-Verlag · Gerhard Scharf · Stuttgart

ISBN: 978-3-9818611-1-2

Inhalt

Vorwort	17
I. Wechseljahre.	25
Das profitable Geschäft mit der Frauengesundheit	26
<i>Die Hormonersatztherapie</i>	<i>26</i>
• Die Argumentation der Fachgesellschaften	26
• Die Erfindung der Krankheit Postmenopause	27
• Marketing-Strategie der Hormonsubstituierung	28
• Mangelnde Aufsicht und die Methode Ghostwriting	29
• Die Renaissance der Hormonersatztherapie	31
• Der sinkende Hormonspiegel der Sexualhormone hat eine Schutzfunktion	32
• Die aktuelle Argumentation der Fachgesellschaften pro Hormonersatztherapie (HET)	33
Risiken der Hormonersatztherapie	39
<i>Erhöhtes Brustkrebsrisiko durch Hormonersatztherapie</i>	<i>39</i>
• Der Fall Tibolon	40
<i>HET erhöht das Risiko für Eierstockkarzinom</i>	<i>41</i>
<i>Hysterektomie und Hormonersatztherapie</i>	<i>41</i>
Ungesunde Arbeits- und Lebensbedingungen verstärken Wechseljahresbeschwerden.	42
<i>Wechseljahresbeschwerden als Folge eines gestörten zirkadianen Rhythmus</i>	<i>42</i>
<i>Wechseljahresbeschwerden und Umweltfaktoren</i>	<i>43</i>
• Endokrine Disruptoren.	44
• Glyphosat – Eine Geschichte der Vergiftung unserer Welt	45
• Dioxin	50
Die Ökonomisierung und Privatisierung des Gesundheitswesens	51

Wechseljahre im kulturellen Vergleich	53
<i>Das Diktat der Jugendlichkeit</i>	53
• Interkultureller Vergleich: Japan	54
• Die Tabuisierung der Menstruation tötet Frauen	57
• Bei uns tötet das vorherrschende Frauenbild subtiler	58
Das Risiko der Weiblichkeit	59
<i>Wechseljahre aus feministischer Sicht.</i>	59
<i>Die Pathologisierung des weiblichen Geschlechts</i>	60
Das Klimakterium ist keine Krankheit, sondern ein Umstellungsprozess des Körpers	61
<i>Wann beginnt die Menopause?.</i>	61
• Vorzeitige Menopause	61
• Verspätete Menopause	62
Naturheilkunde & Homöopathie bei Wechseljahresbeschwerden	64
<i>Progesteronähnliche Pflanzen in der Phase der Prämenopause</i>	64
<i>Östrogenähnliche Pflanzen in der ersten Phase der Postmenopause</i>	66
Allgemeine Tipps in der Umstellungszeit	73
<i>Stärkung der Nebenniere</i>	73
<i>Entgiftung durch blutreinigende Pflanzen</i>	76

Hitzewallungen	82
<i>Allgemeine Ernährungsregeln bei Hitzewallungen</i>	82
<i>Blutzuckerspiegel ausgleichende Ernährung bei Hitzewallungen</i>	83
• Insulinresistenz	83
• Insulinresistenz und Östrogendominanz	83
<i>Pflanzenheilkunde bei Hitzewallungen</i>	84
• Heilpflanzentees und Frischpflanzenpresssäfte	84
• Nahrungsmittel und Pflanzenpräparate bei Hitzewallungen	86
• Naturheilkundliche Anwendungen bei Hitzewallungen	87
• Homöopathische Akutmittel bei Hitzewallungen.	87
Gewichtszunahme in der (Prä-) Menopause	92
<i>Gewichtszunahme – eine Folge von Östrogendominanz.</i>	92
• Folgende Nahrungsmittel enthalten besonders viele Phytoöstrogene	92
• Insulinresistenz – Ursache für Gewichtszunahme	92
• Chrom und Zink bei Insulinresistenz	95
• Naturheilkunde und Pflanzenheilkunde bei Insulinresistenz	95
<i>Pflanzenheilkunde bei Diabetes</i>	103
<i>Diabetes und der Zustand der Darmflora</i>	104
• Fehlende Bitterstoffe.	105
• Diabetes und Luftverschmutzung	106
<i>Gewichtszunahme durch kohlenensäurehaltige Getränke.</i>	106
Schwäche der Nebenniere	107
<i>Ausreichend Schlaf regeneriert die Nebenniere</i>	107
<i>Gute Ernährung regeneriert die Nebenniere</i>	107
<i>Stress und die Folgen für die Nebenniere.</i>	108
<i>Ursache für Gewichtszunahme und Erschöpfung</i>	108
<i>Pflanzenheilkunde bei Milz- und Nebennieren-Schwäche</i>	109

Gelenkschmerzen	112
<i>Naturheilkunde bei Gelenkschmerzen.</i>	112
<i>Pflanzenheilkunde</i>	112
<i>Homöopathie bei Rücken- und Gelenkschmerzen im Klimakterium</i>	113
Trockenheit der Schleimhaut	116
<i>Naturheilkunde bei trockenen Schleimhäuten</i>	116
Harninkontinenz	117
<i>Die Druckinkontinenz</i>	117
<i>Die Andrangsinkontinenz.</i>	117
Starke und anhaltende Blutungen in den Wechseljahren	
Metrorrhagie und Menorrhagie	118
<i>Myome in der Prämenopause</i>	118
• Die Risiken von Ulipristalacetat – Esmya	118
<i>Östrogendominanz</i>	119
• Pflanzenheilkunde bei Metrorrhagie und Menorrhagie	119
• Homöopathie bei Metrorrhagie und Menorrhagie in den Wechseljahren	120
Anämie und Hämochromatose	128
<i>Ernährung bei Anämie.</i>	129
<i>Pflanzenheilkunde bei Anämie</i>	130
<i>Homöopathie bei Anämie.</i>	133
• Homöopathie bei Eisenmangelanämie.	134
<i>Hämochromatose in den Wechseljahren.</i>	136
• Pflanzenheilkunde	136
• Homöopathie	136

Schlaflosigkeit, Spannungs- und Angstzustände in den Wechseljahren 139

Allgemeine Regeln bei Schlafstörungen und Angstzuständen 139

- Darmflora und seelisches Wohlbefinden 139
- Naturheilkunde bei Angstzuständen und Schlafstörungen 140
- Pflanzenheilkunde bei Angstzuständen und Schlafstörungen 141

Fußbäder, Wickel und lokale Anwendungen bei Schlafstörungen 150

- Fußbad 150
- Leberwickel 150
- Ganzwaschungen 150
- Basenbad 150

Homöopathie bei Schlafstörungen 151

Lichen sclerosus genitalis – Craurosis vulvae – Vulvadystrophie 153

Schulmedizinische Behandlung bei Lichen sclerosus 153

Ganzheitliche Behandlung bei Lichen sclerosus 153

- Pflanzenheilkunde bei Lichen sclerosus 153
- Homöopathische Akutmittel bei Lichen sclerosus mit vaginalem Juckreiz 155

Gebärmuttersenkung und -vorfall 157

Schulmedizinische Behandlung 157

Naturheilkundliche Behandlung bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 157

- Fußbäder und Gymnastik. 157
- Pflanzenheilkunde bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 157
- Homöopathie bei Gebärmuttersenkung und -vorfall 158

Osteoporose 165

Ursachen von Osteoporose 165

- Umweltbelastung fördert Osteoporose. 165
- Welche Ernährung und Lebensweise begünstigen Osteoporose? 166
- Diese Nahrungs- und Genussmittel verstärken Osteoporose 166
- Risikofaktoren für Osteoporose 167
- Medikamente, die Osteoporose fördern 168

<i>Prävention und Behandlung von Osteoporose.</i>	168
• Östrogenisierende Pflanzen schützen vor Osteoporose.	168
• Bewegung reduziert das Osteoporose-Risiko	169
• Ernährung bei Osteoporose	169
• Pflanzenheilkunde bei Osteoporose	172
• Homöopathie bei Osteoporose	177

**Vorzeitige Wechseljahre – Climacterium praecox –
Prämatüre Ovarialinsuffizienz 179**

• Homöopathie bei vorzeitigem Wechseljahren	180
---	-----

Herzbeschwerden & -krankheiten 182

Nach der Menopause 182

• Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Folge von Hormonbehandlungen.	183
• Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.	183
• Die gestörte Darmflora – Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	184
• Schwermetall- und Feinstaubbelastung führen zu Bluthochdruck	184
• Rhythmuslosigkeit bedeutet Stress für das Herz-Kreislauf-System	185
• Ein hoher Cortisolspiegel ist eine Reaktion auf Stress	185

Das Herz-Kreislauf-System 186

• Kontraindikation	186
• Arteriosklerose und Cholesterin	187
• Ein kleiner Überblick über die verschiedenen eingesetzten Medikamente	187

Pflanzen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen 192

• Cholesterinsenker.	192
• Cholesterinsenkende Nahrungspflanzen im Einzelnen	193
• Homöopathie bei erhöhtem Cholesterinspiegel	199
• Heilpflanzen bei Arteriosklerose	200

Bluthochdruck 203

• Blutdruck erhöhende Lebensmittel	204
• Blutdruckerhöhende Genussmittel	205
• Naturheilkundliche Bluthochdruck-Prävention	205
• Blutdruck regulierende Spurenelemente	206
• Blutdruck regulierende Pflanzen	206
• Pflanzenheilkunde bei nervösen Herzschmerzen.	211

<i>Homöopathie bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen.</i>	212
• Herzrhythmusstörungen	212
• Homöopathie bei menopausaler Hypertonie	216
• Zur begleitenden Nachbehandlung von Herzschäden	218

II. Die weibliche Brust 221

Der gesellschaftliche Blick auf die weibliche Brust	222
• Der übersexualisierte Blick auf die weibliche Brust	222
• Das Drama mit den Brustimplantaten	222

Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust 224

<i>Die Funktion der weiblichen Brust</i>	224
<i>Die Anatomie der Brust</i>	224
<i>Die Entwicklung der Brust</i>	224
• Pubertät	225
• Die fruchtbaren Jahre	225
• Wechseljahre	226
• Die Hormone Prolaktin und Oxytocin	226

Brusterkrankungen. 227

<i>Das Mamma-Karzinom ist eine systemische Erkrankung</i>	227
<i>Brustkrebs – Folge eines hohen Östrogenspiegels</i>	228
• Brustkrebsrisiko durch Hormone	229
• WHI- und MWS-Studien	229
• WHI-Studie	230
• Hormone erhöhen das Risiko für Eierstockkarzinom	230
• Gefährliche Hormonverordnungen – auch bei Brustkrebs-Patientinnen	231
<i>Brustkrebs – Folge von Umweltchemikalien</i>	232
• Die Endokrinen Disruptoren	232
• Krebserkrankungen und Glyphosat	232
• Glyphosat erhöht das Krebsrisiko	233
• Dioxinverseuchung	237
• Wie Dioxine dem Körper schaden können	239

Was haben Brusterkrankungen mit seelischen Verletzungen zu tun?	240
<i>Krebserkrankungen – Brustkrebs und unser Seelenzustand</i>	240
<i>Die Langzeitfolgen von Traumata</i>	241
• Epigenetik.	241
• Telomere	242
• Apoptose, Telomere und Krebs	243
<i>Bindungsverletzung</i>	251
• Die Folgen von Bindungsverletzungen	251
• Brustkrebs – eine Folge der Verletzung des mütterlichen Prinzips?	253
• Brustkrebs, ein Damoklesschwert für Frauen	254
 Prävention und Früherkennungsmöglichkeiten	 255
<i>Nutzen und Risiken des Mammografie-Screenings</i>	255
 Gutartige Brusterkrankungen	 257
<i>Mastopathie</i>	257
• Einteilung der Mastopathie	257
• Diagnostik	258
• Naturheilkundliche Behandlung einer Mastopathie.	258
• Homöopathie bei knotigen Brüsten, Mastopathie und Mastodynie	261
<i>Hoher Prolaktinspiegel – Milchsekretion außerhalb von Schwangerschaft und Stillzeit</i>	264
• Pflanzenheilkunde bei hohem Prolaktinspiegel	264
• Homöopathie bei Milchabsonderungen außerhalb der Stillzeit	265
<i>Das Prämenstruelle Syndrom</i>	268
• Naturheilkundliche Behandlung bei PMS.	268
• Homöopathie bei Brustbeschwerden durch PMS	268
<i>Fibrome und Fibroadenome</i>	269
• Naturheilkundliche und homöopathische Behandlung von Fibroadenomen	269
• Homöopathie bei Fibroadenomen.	270
<i>Brustzysten</i>	272
• Schulmedizinische Behandlung einer Brustzyste	272
• Naturheilkundliche Behandlung einer Brustzyste	272
• Homöopathie bei Zysten in der Brust	272

<i>Milchgangpapillome</i>	274
• Schulmedizinische Behandlung bei Milchgangpapillomen	274
• Naturheilkundliche Behandlung bei Milchgangpapillomen	274
<i>Lipome (Fettgeschwulste)</i>	274
<i>Brustentzündung (Mastitis)</i>	275
• Ernährung bei Mastitis.	275
• Brusteinreibungen und Brustauflagen bei Mastitis	275
• Homöopathie bei Mastitis.	276
Das Mamma-Karzinom	279
<i>Diagnose bei Brusterkrankungen</i>	280
• Die schulmedizinische Diagnostik bei Brusttumoren unklarer Genese	280
<i>Diagnose-Verfahren bei Brusterkrankungen</i>	281
• Mammografie – 2D-Mammografie	281
• Digitale Mammografie – 3D-Mammografie – Tomosynthese	282
• Zeitpunkt für eine Mammografie	282
• Voraussetzung für eine Mammografie	283
• iBreastExam	283
• Sonografie (Ultraschall)	283
• Dopplersonografie	284
• Kernspintomografie (MRT)	284
• Computer-Tomografie (CT) der Brust	285
• Positronen-Emissions-Tomografie (PET)	285
• Szintigrafie (Knochenszintigrafie)	286
• Galaktografie	286
<i>Befundbewertung und Vorgehen bei Mikrokalz</i>	287
• Was bedeutet Mikrokalz?	287
• Diagnoseverfahren bei Mikrokalz	287
• Was bedeutet ein Carzinoma in situ	288
• Stereotaktische Biopsieverfahren bei Mikrokalz	288
• Mammotome (halboperatives Diagnoseverfahren)	289
• Van Nuys-Prognose-Index	289

<i>Befundbewertung bei Brustkrebs</i>	290
• Biopsie – Untersuchung von Zellen und Gewebeproben	290
• Hormonrezeptor-positiver Tumor.	290
• HER2-positiver Brustkrebs	290
• Triple-negativer Tumor.	291
• Prognose mittels Wächterlymphknoten	291
• Biomarker: uPA/PAI-1-Status	292
• Genexpressionstest	292
• Patente auf Brustkrebsgen	293
• Ein neuer Bluttest zur Früherkennung von Brustkrebs?	294
<i>Die schulmedizinische Behandlung bei Brustkrebs</i>	294
• Zytostatika (Chemotherapie)	295
• Welche Nebenwirkungen hat die Chemotherapie?	296
• Chemotherapie schädigt die kognitiven Fähigkeiten	297
• Begleitende Mittel bei Chemo- und Strahlentherapie	297
<i>Endokrine Therapie (Hormontherapie)</i>	304
• Ausschaltung der Hormonproduktion der Eierstöcke	304
• Antiöstrogen Tamoxifen	305
• Aromatase-Hemmer	306
• Gestagene	307
• Antikörpertherapie (Trastuzumab)	307
<i>Biologische Therapie/Immuntherapie</i>	308
• Tumorbiologischer Test	308
• Olaparib	309
• Neue Krebsmedikamente – enteignetes altes Heilwissen.	309
Brustkrebsarten	314
<i>Nichtinvasive Karzinome</i>	314
• Duktales Carcinoma in situ – DCIS, CDIS.	314
• Carcinoma lobulare in situ – CLIS	315
<i>Invasive Karzinome</i>	315
• Invasives duktales Karzinom	315
• Invasives lobuläres Karzinom	315
• Muzinöses, tubuläres und papilläres Karzinom	316
• Inflammatorisches Karzinom	316
• Paget-Karzinom	316

Naturheilkunde & Homöopathie bei gut- und bösartigen Brusterkrankungen	317
<i>Brustkrebs – Prävention</i>	317
• Stressreduktion.	318
• Stressreduzierende Pflanzen	318
• Brusteinreibungen bei geschwollenen, knotigen, schmerzenden Brüsten.	318
• Entstauende Brustauflagen	319
• Weitgehend pflanzliche Ernährung schützt vor Krebs	319
<i>Ausleitung von Schwermetallen, Dioxin und endogenen Disruptoren</i>	324
• Pflanzenheilkunde zur Ausleitung	324
• Homöopathie bei Kontamination mit Umweltchemikalien	325
<i>Naturheilkunde für gesunde Brüste</i>	326
• Brusteinreibungen/Brustauflagen	326
• Freie Radikale	327
• Wie entsteht oxidativer Stress?.	328
• Pflanzenwirkstoffe mit antioxidativer Wirkung	328
• Nahrungspflanzen mit antioxidativer und krebspräventiver Wirkung.	329
• Homöopathische Arzneimittel bei Brusterkrankungen	344
<i>Heilungskonzepte aus ganzheitlicher Sicht</i>	364

Schlussbemerkung 367

We all came out of a pussy 368

<i>Der Blick auf den Frauenkörper</i>	368
• Die kulturelle Norm von Facebook	368
• We all came out of a pussy – Teil II	370
• Die Pussy ist das Tor zur Welt	371
• Wie wichtig ist der Feminismus heute?.	371
• Patriarchale Herrschaft tötet das Leben	372
• Das patriarchale Frauenbild tötet Frauen überall.	373
• Was haben wir Feministinnen falsch gemacht?	374
• We all came out of a pussy – Teil II	374

Anhang	377
------------------	-----

Homöopathie	378
------------------------------	------------

<i>Bei akuten Beschwerden</i>	<i>378</i>
---	------------

- Kurzgefasste Grundlagen für die Anwendung homöopathischer Arzneimittel . . . 378
- Homöopathische Akutbehandlung 379

<i>Aufbewahrung und Bezugsmöglichkeiten</i>	<i>382</i>
---	------------

Anwendung der Pflanzenheilkunde	383
--	------------

<i>Wirkstoffe</i>	<i>383</i>
-----------------------------	------------

- Alkaloide 383
- Bitterstoffe 384
- Saponine 384
- Phytohormone 384

Naturheilkunde	385
---------------------------------	------------

<i>Bäder und Umschläge</i>	<i>385</i>
--------------------------------------	------------

- Bäder 385
- Umschläge 385
- Breiumschläge 385
- Pflanzenöl. 385

<i>Teeanwendungen und Medizinalweine</i>	<i>385</i>
--	------------

- Aufguss (Infus). 385
- Abkochung (Dekokt). 386
- Kaltwasserauszug (Mazeration) 387
- Kombiniertes Verfahren 387
- Medizinalweine 387

<i>Herstellung und Anwendung einer Tinktur</i>	<i>387</i>
--	------------

- Herstellung einer Tinktur. 387

<i>Wickel, Auflagen und Bäder</i>	<i>389</i>
---	------------

- Feucht-heiße Wickel auf den Unterbauch. 389

<i>Packungen und Umschläge</i>	390
• Leinsamen	390
• Rizinusöl	390
• Retterspitz	391
• Weißkohl	391
<i>Fußbäder und -massagen</i>	391
• Ansteigendes Fußbad	391
• Salzfußbad	392
• Senfmehl-Fußbad	392
• Wechselfußbäder	392
• Rapsfußbad – Fußmassage	393
<i>Sitz- und Dampfbäder</i>	393
• Dampfbad.	393
• Sitzbad	393
<i>Bäder, kalte Güsse und Waschungen</i>	394
• Kneippsches Armbad	394
• Zitronenwaschungen	394
<i>Bewährte Heilpflanzen bei Frauenbeschwerden</i>	395
Infos.	410
<i>Adressen.</i>	410
<i>Doris Braune</i>	411
<i>Steinfrauen, Renate Vetter</i>	412
Verzeichnisse	414
<i>Literatur.</i>	414
• Homöopathische Fachliteratur.	422
• Internetrecherchen	422
<i>Glossar</i>	424
<i>Pflanzen Verzeichnis.</i>	430
<i>Homöopathie Verzeichnis.</i>	434
<i>Index der Erkrankungen</i>	440
<i>Stichwortverzeichnis</i>	443

Vorwort

Im Laufe der Arbeit am ersten Band Frauen Heilkunde zeichnete sich ab, dass das Buchmaterial immer umfangreicher werden würde. So entstand die Idee, mehrere Bände daraus zu machen. Der vorliegende Band behandelt ausführlich das Thema Wechseljahre und in einem zweiten Kapitel Brusterkrankungen einschließlich Brustkrebs. Im Kapitel Wechseljahre geht es neben Behandlungstipps auch um die Pathologisierung dieser Lebensphase. Es geht um die Frage der Hormonersatztherapie sowie die sehr erfolgreiche Marketingstrategie, aus einem alle Frauen betreffenden, normalen Lebensabschnitt eine behandlungsbedürftige Erkrankung zu machen. Die Hormonersatztherapie wird als wichtige medizinische Leistung dargestellt, deren gesundheitliche Risiken geringer zu bewerten seien als ihr Nutzen. Auch von den Befürwortern wird ein erhöhtes Brustkrebsrisiko nicht bestritten, aber kleingeredet und angesichts des propagierten Nutzens beispielsweise bei Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen relativiert. Das ist der Grund, weshalb in diesem Band Wechseljahre und Brusterkrankungen zusammengefasst sind, denn die Hormonersatztherapie erhöht das Risiko für Brustkrebs.

Es ist mir ein Anliegen aufzuzeigen, dass in den meisten Fällen Wechseljahresbeschwerden durch Ernährungsumstellung (vor allem den Verzicht auf industriell erzeugte Nahrungsmittel sowie Milch und Milchprodukte der Kuh), einen rhythmischen Tagesablauf, ausreichend Schlaf, unterstützende Pflanzen sowie homöopathische Behandlung gut zu bewältigen sind. Es bedarf einer öffentlichen Debatte darüber, ob es erlaubt sein darf, Behandlungen wie die hormonelle Substituierung trotz bekannter Risiken als gute, vielleicht sogar durch die Kassen zu bezahlende Leistung zu propagieren, obwohl es ausreichend wissenschaftlich anerkannte Belege dafür gibt, dass Frauen damit einem hohen Gesundheitsrisiko ausgesetzt werden. Dies bedeutet nicht, Frauen die hormonelle Substituierung zu verwehren, wenn sie das wünschen. Aber eine industrieunabhängige Aufklärung über die Risiken und den Nutzen von Therapien, gegebenenfalls auch über alternative Behandlungsoptionen, sind die Grundlage einer Frauenheilkunde, die die Gesundheit von Frauen auch tatsächlich unterstützt. Davon sind wir leider weit entfernt.

Im Kapitel zum Thema Brustgesundheit geht es um einen ganzheitlichen Blick. Dabei werden die Nebenwirkungen der hormonellen Verhütung und der Wechseljahreshormone auf das Brustgewebe behandelt und Präventionsmöglichkeiten bei Mastopathie, Mastodynie, Fibroadenomen, Mastitis und Brustkrebs vorgestellt. Ein Teil davon ist der brustgesunden Ernährung gewidmet. Auch auf den seelischen Aspekt einer Brustkrebs-Erkrankung wird eingegangen. Jährlich erkranken in Deutschland circa 75 000 Frauen neu an Brustkrebs. Es ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Es gibt viele unterstützende Möglichkeiten, die Selbstheilungskraft einer Patientin zu fördern. Beispielsweise fördert ein Verbot von Nachtarbeit den Heilungsprozess und verringert das Risiko der Metastasen-Bildung.

Im vorliegenden Band „Frauen Heilkunde II“ möchte ich Ihnen, wie bereits im ersten Band, Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten aus den Bereichen Naturheilkunde und Homöopathie vorstellen für verschiedene Beschwerden, die in den Wechseljahren auftreten

können. Auch bei schwerwiegenden Erkrankungen wie Brustkrebs können die vorgestellten Möglichkeiten dabei helfen, Ihr Immunsystem zu unterstützen und die schulmedizinischen Behandlungen mit ihren oft massiven Nebenwirkungen besser zu verkraften.

Die homöopathischen Tipps beschränken sich auf akute Zustände wie beispielsweise Hitzewallungen in den Wechseljahren. Die ganz spezifische Symptomatik eines Beschwerdebildes ermöglicht es, das dafür ähnlichste homöopathische Arzneimittel zu verschreiben auf der Basis des individuellen Beschwerdebildes und nicht auf der Basis des Krankheitsbegriffs. Für die Selbstbehandlung chronischer Erkrankungen wie Mastopathie oder der weitaus schwerwiegenderen Erkrankung Brustkrebs ist dieses Buch nicht geeignet. Da sich jedoch viele Beschwerden/Erkrankungen durch den „modernen Lifestyle“ entwickeln, mit hormoneller Verhütung, zu eiweißreicher Ernährung, Mangel an Rhythmus, häufig einer Insulinresistenz usw., ist ein Einblick in unsere Anatomie und Physiologie hilfreich, um Östrogendominanz zu vermeiden oder zu einer ausgeglichenen Hormonbalance zurückkehren zu können. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, sich und Ihren Körper besser kennen zu lernen, ihn wertzuschätzen und immun zu sein gegenüber dem allgegenwärtigen patriarchalen Frauen- und Körperbild.

Die Recherchen für diesen Band erstreckten sich im Wesentlichen über den Zeitraum von 2002 bis 2020. Sie umfassten das Studium homöopathischer Arzneimittellehren und alter Pflanzenheilkundebücher zu unserer heimischen Pflanzenwelt und auch der aus aller Welt, die Teilnahme an Homöopathie-Seminaren und die regelmäßige Auswertung der Presse. Dabei stellte ich fest, dass neben gut recherchierten Berichten zum Thema Glyphosat, kritischen Stellungnahmen zur Verordnung von Wechseljahreshormonen, der Industrieabhängigkeit des Gesundheitssystems usw. Haupttenor der Veröffentlichungen in industriegefälligen Informationen besteht. Die Folge sind ängstliche und uninformierte Patientinnen, die dadurch keine Handlungsfreiheit darin bekommen zu entscheiden, wie sie mit ihrer Erkrankung umgehen wollen, welche Behandlungsmöglichkeiten sie im akuten Fall und auch zur Prävention haben. Unser hochgelobtes Gesundheitssystem krankt am massiven Einfluss privaten Kapitals. Das führt dazu, dass Studien mit einem für die Industrie ungünstigen Ergebnis in der Schublade bleiben. Circa 50 % aller Studien ereilt dieses Schicksal.

In der Schlussphase dieses Buches war die Pandemie durch Covid-19 das alles beherrschende Thema und veränderte unser aller Lebensrealität: Kontaktbeschränkungen, Kontaktverbote, Einschränkungen der individuellen Freiheitsrechte, berufliches und privates Leben findet digital statt. Die öffentlich diskutierten Möglichkeiten einer Exit-Strategie aus dem Lockdown beziehen sich fast ausnahmslos auf von der Pharmaindustrie entwickelte Lösungsvorschläge: Medikamente und Impfungen. Diese Erfahrung, die das Alltagsleben der gesamten Menschheit auf den Kopf stellt, zeigt meiner Meinung nach sehr deutlich, dass eine breite, unabhängige und transparente Debatte in der Gesellschaft, ja aller auf unserem Planeten lebenden Menschen, unbedingt notwendig ist. Die Unabhängigkeit einer Firma, die im Falle eines massenhaften Medikamenteneinsatzes oder einer Impfung große Gewinnerwartungen haben kann, darf bezweifelt werden.

Ich danke allen Menschen, mit denen ich zusammen leben, streiten, diskutieren und Glück empfinden kann. Sie alle geben mir die Kraft zu schreiben.

Was haben Brusterkrankungen mit seelischen Verletzungen zu tun?

Krebserkrankungen – Brustkrebs und unser Seelenzustand

In der indianischen Medizin der Maya wird dem seelischen Zustand des erkrankten Menschen höchste Priorität eingeräumt. Sie sagen, Krankheit sei ein Ausdruck davon, dass die Seele des Menschen sich an einen dunklen und gefährlichen Ort verirrt habe und es ist Aufgabe der Schaman*innen, die Seele zurückzuholen und den Menschen in die Gemeinschaft der Familie oder des Dorfes zurückzuführen. Natürlich wird in dieser Sichtweise nicht in Erwägung gezogen, dass auch die Gemeinschaft Ursache von Krankheit sein kann. In ihrem Denken sind Neid, Gier oder andere böse Eigenschaften etwas, das von außen kommt und das Leben der Menschen vergiftet, obwohl es natürlich auch in den indigenen Gemeinden nicht wenig Gewalt gibt, vor allem gegen Frauen. Dies ist eine Folge jahrhundertelanger Kolonisation, die die indigene Bevölkerung bis heute traumatisiert. Viele der indigenen Männer – und manche Frauen – verfallen dem Alkohol und werden gewalttätig gegen ihre Frauen und Kinder; die Frauen gegen ihre Kinder und Schwiegertöchter. Doch trotzdem leben in der alten Kultur auch noch viel altes Wissen und eine große Weisheit darüber, dass wir Menschen Teil der uns umgebenden Welt sind und wir, um körperlich und geistig gesund sein zu können, Harmonie in und mit dieser Welt brauchen. Vereinsamung, Angst, Neid und Gier zerstören die soziale Gemeinschaft und machen die einzelne Person krank. Diese Denkweise könnte uns altmodisch vorkommen, uns Menschen einer Kultur, in der jeder und jede angeblich seines/ihrer Glückes Schmied ist und Durchsetzungskraft, selbst wenn sie sich gegen die Interessen der Mehrheit richtet, positiv gesehen wird. Krankheit hat in dieser unserer Weltsicht schnell etwas mit Versagen zu tun.

2008 besuchte ich eine Fortbildung in einem großen homöopathischen Krankenhaus in Agra in Nordindien. Dabei wurden uns eine Vielzahl dort behandelte Patient*innen vorgestellt, unter anderem Frauen, die an einem Mamma-Karzinom erkrankt und erfolgreich homöopathisch behandelt worden waren. Für unsere homöopathischen Lehrer, die Doktores Pareek, gehörte zur Heilung von chronischen Krankheiten, vor allem Krebserkrankungen, eine intakte Ehe, vor allem aber ein vorhandenes soziales und familiäres Netz. Nun lässt sich über „intakte Ehen“ in einer sehr patriarchal strukturierten Gesellschaft wie in Indien streiten, aber auch bei uns zeigen die statistischen Daten, dass die Chancen, schwere Erkrankungen zu überleben, sich verbessern, wenn Menschen eingebunden sind in gute und tragfähige Beziehungen, sich geliebt und gewertschätzt fühlen. Vereinsamung ist in unserer Kultur weit verbreitet. Wir brauchen andere Menschen nicht, um überleben zu können – im

Gegensatz zu den Menschen in den unterentwickelten Regionen der Welt. Dort kann ein Mensch als einsames Individuum nicht überleben. Wir können das zwar, aber es macht uns krank.

Die Langzeitfolgen von Traumata

Epigenetik

In den letzten Jahren hat eine Diskussion darüber begonnen, welche Langzeitfolgen Traumata auf die kommenden Generationen haben. Dabei wird auch immer deutlicher, dass traumatische Erlebnisse in Kriegs- und Krisenzeiten, Hunger, körperliche Gewalt, Rassismus und eine frauenverachtende Kultur den kommenden Generationen als mehr oder weniger schwere Bürde und erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen sowie andere schwere Pathologien in die Wiege gelegt werden (siehe auch nachfolgenden Abschnitt Telomere). Heute lässt sich wissenschaftlich nachweisen, dass Frauen, die vor und auch in einer Schwangerschaft Hunger leiden mussten, diese Information genetisch ihren Nachkommen „vererben“. Man spricht von epigenetischer Prägung. Ich frage mich manchmal, warum wir ein essenzielles Wissen erst dann anerkennen, wenn es wissenschaftliche Nachweise dafür gibt. Wir kommen als nackte, kleine Menschlein zur Welt und brauchen neben Nahrung und Kleidung liebevolle Zuwendung und eine soziale Gemeinschaft. Ein Menschenkind stirbt, wenn es nur materiell versorgt wird, aber keine Zuwendung und Aufmerksamkeit bekommt. Inzwischen sind über 30 % aller Geburten in Deutschland Kaiserschnittgeburten mit großen Folgen für die seelische Gesundheit künftiger Generationen, die wir noch gar nicht ermessen können. Bei jeder Kaiserschnittgeburt wird das Kind mit Angsthormonen überschüttet; zur Welt kommen ist verbunden mit dem Erlebnis, dass die Seele den Körper verlässt, so wie das ja bei einem Schock auch der Fall ist. Es ist die erste Urerfahrung, die im Unterbewussten verinnerlicht wird. An anderer Stelle hatte ich darüber geschrieben, welche Muster in kleinen Mädchen verankert werden, wenn die Gesellschaft sich nicht über ihre Ankunft freut, sondern enttäuscht ist, dass es „nur ein Mädchen“ ist oder vielleicht überhaupt ein ungewolltes Kind. Das ist ein Grund mehr, dafür Sorge zu tragen, dass unsere Kinder erwünschte Kinder sind, auf die sich neben der Mutter, den Eltern, das soziale Umfeld freut. Welche Bürde laden wir einem Kind auf, dessen Mutter zur Austragung der Schwangerschaft gezwungen wurde?

Ein weiterer Aspekt ist die Erfahrung von Gewalt und Ohnmacht, die viele Frauen während einer Geburt erleben. Vor allem in der Endphase der Geburt erleben Frauen, dass sie quasi entmündigt werden und dem ganzen Einsatz der Apparatedizin nichts entgegensetzen können. Ob ein Dammschnitt oder gar ein Kaiserschnitt gemacht wird, ob sie einen Wehentropf mit Oxytocin verabreicht bekommt, da gilt das „Expertenwissen“ und die Gebärende muss es einfach über sich ergehen lassen. Die heutige Medizin und ganz besonders die Geburtshilfe in den hochentwickelten, industrialisierten Ländern sind darauf ausgerichtet, so effektiv und ökonomisch wie möglich in der Geburtshilfe dafür Sorge zu tragen, dass

das Kind ohne körperliche Schädigung zur Welt kommt und auch die Mutter die Geburt gut übersteht. Allerdings hat diese Art der Geburtshilfe, die mehr funktioniert wie ein operativer Eingriff, durchaus Schädigungen zur Folge. Eine solche operationsähnliche Geburt hinterlässt als tiefstes Muster beim Kind und auch bei der Mutter die Erfahrung von Ohnmacht, Ausgeliefertsein, Schock und wenig Vertrauen in den eigenen Körper, die eigene Person. Wie jedes Trauma hat dies Folgen für die seelische und die Gesundheit insgesamt. Ein ungewolltes Kind zu sein, ein ungewolltes Geschlecht zu haben, Gewalt unter der Geburt, per Kaiserschnitt zur Welt zu kommen, all das hat ebenso epigenetische Auswirkungen wie die weitergegebenen Traumata unserer Vorfahren. Neben den „vererbten Traumata“ hat auch die Lebensweise als solche Auswirkungen darauf, wie die Gene abgelesen werden und dadurch verändert sich die genetische Information in einer Weise, die den Menschen krankheitsanfälliger macht. All dies bestätigt die schamanische Behandlungsweise und letztlich wird dieses alte Menschheitswissen auch naturwissenschaftlich bestätigt.

Telomere

In den letzten Jahren gab es vermehrt Erkenntnisse über das Geheimnis des Altwerdens und die Fähigkeit gesund zu bleiben bzw. nach einer Erkrankung auch wieder zu genesen. Es ließ sich nachweisen, dass das Alter eines Menschen zusammenhängt mit der möglichen Anzahl der Teilungen seiner DNA, dem Bauplan des Körpers. Eines Tages ist das Teilungspotenzial erschöpft, die Zelle altert und stirbt den programmierten Zelltod (Apoptose). Dann wurde der Zusammenhang des Teilungspotenzials mit den Telomeren entdeckt. Sie sind so etwas wie Schutzkappen am Ende der DNA. Sie sorgen dafür, dass unser Bauplan nicht „ausfranst“. Jede Zelle unseres Körpers hat eine begrenzte Anzahl von Zellteilungen, die sogenannte Hayflick-Grenze. Nach circa 52 Teilungen (je nach Länge der Telomere) kann sich die DNA aufgrund zu kurzer Telomere nicht mehr korrekt duplizieren und geht unter. Gleichzeitig haben die Telomere durch das Enzym Telomerase die Fähigkeit, die Verkürzungen, die bei jeder Teilung eintreten, zu stoppen und sogar begrenzt nachzuwachsen. Telomerase ist jedoch in den meisten erwachsenen Zellen nicht mehr aktiv. Ausnahmen sind die Stammzellen, die sich ständig erneuern, wie Basalzellen der Epidermis, Leber, Darm, Knochenmark, Skelettmuskulatur, Bauchspeicheldrüse, Hirn und sogar Menstruationsblut. Abgesehen von den Stammzellen nimmt die Regenerationsfähigkeit der Telomere im Laufe des Lebens ab. Genetische Programme sorgen dafür, dass sich Zellen an einem bestimmten Ort so teilen und sich in ihrer Funktion so differenzieren, dass ein funktionsfähiges Organ entsteht. Auch das Apoptose-Programm, bei dem geschädigte oder überalterte Zellen beseitigt werden, wird von unserem genetischen Programm gesteuert. Stress auf einer körperlichen, ganz besonders jedoch auf einer seelischen Ebene stört dieses genetische Programm und führt zu einer Deregulierung des Programms der Zellteilung und Apoptose.^[1] Stabile und lange Telomere, die wir ins Leben mitbringen, wenn wir erwünschte Kinder waren, eine behütete Kindheit ohne Gewalt erlebten und keine/wenig familiären, epigenetisch weitergegebenen

¹ vgl. *Was macht Krebs so gefährlich?* · www.unibas.ch · abgerufen am 11.1.2020, 23:45

Traumata mitbekommen haben, bedeuten ein geringeres Risiko für die Entwicklung einer Erkrankung wie Krebs und die Aussicht auf ein langes, gesundes Leben.

Allerdings hat auch unser Lebensstil einen großen Einfluß darauf, ob die Telomere sich schneller verkürzen oder aber wieder regenerieren können. Permanentem Stress und Ängsten unterworfen zu sein, verkürzt die Telomere ebenso wie ungesunde Lebensbedingungen (Fast Food, Umweltchemikalien, Pestizide, zu viel UV-Strahlung, Radioaktivität, Mangel an Rythmus, zuwenig Schlaf über eine längere Zeit, Existenzängste usw.). In einer Studie wurden über einen längeren Zeitraum die Telomere von Müttern chronisch kranker Kinder verglichen mit denen von Müttern gesunder Kinder. Die Telomere der Mütter, die sich um ihre kranken Kinder kümmerten, waren erheblich kürzer als die der Vergleichsgruppe. Ihre Lebenserwartung sank nachweislich.^[1] Um es auf einen einfachen Nenner zu bringen: dauerhafte seelische Belastungen, ungelöste Konflikte und das Gefühl von Ohnmacht und Sinnlosigkeit des Daseins sowie durch Umwelteinflüsse und schlechte Ernährung bedingter Stress verringern die Regenerationsfähigkeit der Telomere. Mit sich und dem Leben im Reinen zu sein, ein sinnhaftes Leben zu führen, gute, überwiegend pflanzliche Ernährung ohne Pestizidbelastung verbessern hingegen die Regenerationsfähigkeit und verlangsamen die Alterung und den vorzeitigen Zelltod gesunder Zellen.^[2]

Apoptose, Telomere und Krebs

Im gesunden Gewebe eines Körpers besteht zwischen Zellteilung und Zelltod ein Gleichgewicht. Eine alte oder veränderte Zelle löst ein Programm der Apoptose, des programmierten Zelltods aus. Dieses Programm wird über verschiedene Signalwege im Körper aktiviert. Viele Pflanzen, die seit Jahrtausenden in der traditionellen Medizin zur Behandlung von Krebserkrankungen eingesetzt werden, enthalten Stoffe, die die Apoptose-Fähigkeit unterstützen und geschädigte Signalwege „reparieren“. Dazu gehören z.B. Pflanzenwirkstoffe wie Wogonin (Baikal-Helmkraut), Ellagttannin (Himbeere), Rocaglamid (Chinesische Reiblumbe aus der Familie der Mahagonigewächse), Camptothecin (Chinesischer Glücksbaum), EBC-46 (australische Regenwaldfrucht Blushwoodtree/Fontainea picosperma) und Vincaalkaloide (Rosafarbene Catharanthe).^[3] So werden die Zellen wieder empfindlicher für das Zelltod-Signal.

Ist eine mutierte Zelle nicht mehr empfänglich für die Apoptose-Signale, wächst sie unkontrolliert. Es ist noch nicht ganz klar, ob jede mutierte Zelle auch zu einem Krebsgeschehen führt. Vermutet wird, dass es sich hier um mutierte Stammzellen handelt, denn diese verfügen über das Reparationsenzym Telomerase. Keim- und Stammzellen, die nicht mehr reguliert sind durch die Apoptose, wachsen unkontrolliert. Im Gegensatz zu den meisten erwachsenen Zellen haben Krebszellen eine überaktive Telomerase-Aktivität und werden

1 vgl. Interview mit Dr. Elizabeth Blackburn · www.nar.uni-heidelberg.de · 17.06.2019

2 vgl. www.aerztezeitung.de: Lange Telomere-geringes Krebsrisiko · 07.07.2012
und Epigenetik: Stress verändert das Erbgut · www.spektrum.de, November 2013

3 Wikipedia: Rosafarbene Catharanthe · 18.11.2018, 17:45

dadurch „unsterblich“.^[1] Seit Jahrzehnten untersuchen Wissenschaftler*innen Pflanzen, die im traditionellen Heilwissen bei Krebs und anderen schweren Erkrankungen teilweise schon seit Jahrtausenden eingesetzt wurden und werden. Immer wieder gelingt es ihnen, die Ursachen der bekannten Heilwirkung chemisch nachzuweisen. Heute, in einer Zeit, in der die Diffamierung traditioneller Heilweisen (und auch der Homöopathie) beinahe täglich auf der Tagesordnung steht, muss man/frau sich vor Augen führen, dass die viel gepriesenen neuen und meist sündhaft teuren Krebsmedikamente oft auf der unrechtmäßigen Aneignung alten Heilwissens beruhen und die ausschliessliche Fokussierung auf Medikamente das alte schamanische Wissen, dass Heilung immer auch die Heilung der verletzten Seele braucht, mißachten.^[2] Die Wissenschaftler*innen haben die Heilwirkung nicht entdeckt, sondern lediglich die chemische Wirkung einer bereits bekannten Heilwirkung nachgewiesen. Diese altbekannten Heilpflanzen können bei richtiger Anwendung und in Verbindung mit der Heilung der verletzten Seele die aus der Balance geratene Krebszelle wieder für das natürliche Zelltod-Signal sensibilisieren.

Die Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn hat in ihrem an eine breite Leser*innenschaft gerichteten Buch „Die Entschlüsselung des Alterns – der Telomer-Effekt“ erklärt, wie es durch kurze Telomere zu Krebserkrankungen kommt und was Menschen präventiv tun können. Eine ungesunde Lebensweise und vor allem Stress über einen langen Zeitraum verhindern die Regenerationsfähigkeit der Telomere. Jegliche unglückliche Lebenssituation ist ein Stresszustand, vor allem, wenn sie unlösbar scheint. Dies führt dazu, dass die Übertragung der genetischen Information vermehrt fehlerhaft wird. Die falsch abgelesenen Informationen des Erbguts wiederum führen dazu, dass alte, für Krebs anfällige Zellen, nicht ausgeschaltet werden und diese beginnen dann ein tumoröses Eigenleben zu führen.^[3] Die Länge der Telomere wird über den Vater vererbt. Die genetische Botschaft der Mitochondrien (der Kraftwerke unserer Zellen, man könnte auch sagen, der Lebenskraft) wird hingegen ausschließlich über die weibliche Linie vererbt. Gene sind jedoch kein unabänderliches Schicksal. Menschen, die ihre Verletzungen, ihre frühen Narben bearbeiten und die auf ein gesundes und erfülltes Leben achten, können die Regeneration ihrer Telomere verbessern und damit das Krebsrisiko verringern. In einer großen Studie (CONVERGE-Study) an der Universität Oxford mit über 10 000 Frauen wurde die Auswirkung traumatischer Erlebnisse in der Kindheit (wie sexuelle und andere erlebte Gewalt) auf Telomere und Mitochondrien untersucht. Das eindeutige Ergebnis dieser und ähnlicher Studien war, dass erlebte Gewalt sich ganz direkt auswirkt in Form verkürzter Telomere und damit u.a. ein erhöhtes Risiko für Depressionen, Krebs und andere schwerwiegende Erkrankungen sowie einen früheren Tod mit sich bringt. Gleichzeitig wurde beobachtet, dass dies einhergeht mit Veränderungen/Mutationen der DNA der Mitochondrien. Jegliche Energiegewinnung unseres Körpers geschieht durch die Mitochondrien. Oxidativer Stress für die Zellen stört ihren Reparatur-

1 vgl. Zylka-Menhorn, Vera: *Telomerase-Hypothese der Krebsentwicklung: Wie die Zündschnur an einem Sprengsatz* · www.aerzteblatt.de Deutsches Ärzteblatt 14/1997

2 Als *Biopiraterie* wird diese Aneignung auch von *Entwicklungshilfeorganisationen* wie *Brot für die Welt* beklagt.

3 vgl. Seelig, Lisa: *Eine Nobelpreisträgerin für Medizin verrät, wie wir länger jung bleiben* · www.editionf.de · 02.01.2018

mechanismus und öffnet Tür und Tor für die Entstehung von Erkrankungen und vorzeitige Alterung.^[1]

Wissenschaftler*innen vom Max-Planck-Institut haben im November 2019 nachweisen können, dass ein Sauerstoffmangel im Körper die Mitochondrien (die Kraftwerke der Zellen) sofort reduziert und die verbliebenen umprogrammiert werden, damit Zellwachstum stattfinden und das „Lebewesen“ weiterhin existieren kann. Sauerstoff ist existenziell. Er liefert den Zellen den Brennstoff für die Energiegewinnung. Sauerstoff wird in den Mitochondrien gebraucht, um energiereiche Komponenten der Nahrung in eine für die Zellen nutzbare chemische Energie zu verwandeln. Bei ungenügender Sauerstoffzufuhr wird die lebensnotwendige Energiegewinnung durch ein komplexes, genetisch gesteuertes Programm auf Glukoseverwertung umgeschaltet.^[2] Dadurch wird das bisherige Programm von Zellteilung und Zelltod blockiert und alte oder fehlgebildete Zellen gehen nicht unter, sondern können wuchern. Nach diesem ersten Schritt der unkontrollierten Zellteilung von alten oder defekten Zellen stellen (vermutlich aus Stammzellen entstandene) Krebszellen bestimmte Wachstumsfaktoren her, die dafür sorgen, dass sie gut mit Blut- und Lymphgefäßen versorgt werden und so erst richtig wachsen können. Auch dieser Prozess wird über Signale gesteuert. Stress, schlechte Lebensbedingungen und Krankheiten oder Entzündungen haben alle die Auswirkung, einen solchen Sauerstoffmangel im Gewebe zu erzeugen und in der Folge die Umprogrammierung der Mitochondrien auszulösen.^[3]

Abgesehen vom Alltagsstress durch permanente Hektik, einen Mangel an Rhythmus und die weit verbreitete Vereinzelung, verknüpfen sich epigenetisch weitergegebene Traumata mit dem gelebten Alltag. Die Existenzängste der Generationen, die Krieg und Gewalt erlebt haben, wurden der nachfolgenden Generation sprichwörtlich in die Wiege gelegt und führen bei vielen Menschen trotz ökonomischer Absicherung zu großen Existenzängsten. Der Blick auf die reale wirtschaftliche Situation ist dabei oft verzerrt und angstbesetzt und in der Realität nicht begründet. In der Homöopathie wird dies „zentrale Täuschung“ genannt und bezeichnet eine durch epigenetische Traumaweitergabe verschobene Wahrnehmung der Realität. In etwa so, als würde man etwas durch eine grüne Brille betrachten und dadurch nicht imstande sein, die realen Farben wahrzunehmen. Alle Farben werden „verfärbt“ durch einen Grünschleier – wie ein Filter, der die Wirklichkeit verändert. Oft hatte die erlebte Gewalt früherer Generationen bei der nächsten Generation ihren Kindern gegenüber eine harte, gewalttätige Erziehung zur Folge, und eine gewalttätige und entwürdigende Erziehung führt dazu, dass diese Menschen dann als Eltern wiederum ihren Kindern weniger Geborgenheit und Sicherheit geben können. Kinder, die unter einer gewalttätigen Erziehung leiden, haben kürzere Telomere. Und selbst, wenn keine direkte Gewalt erlebt wurde, ist das Aufwachsen mit depressiven und/oder alkoholkranken oder einfach auch traumatisierten Eltern ebenso folgenreich in Bezug auf kürzere Telomere.^[4] Wie bestimmt durch ein unbe-

1 vgl. Wallace, Douglas C.: Mitochondrien – DNA, Altern und Krankheit ·

www.spektrum.de/magazin/mitochondrien-dna-altern-und-krankheit/824167 · 01.10.1997

2 vgl. Prodbregar, Nadja: Medizin-Nobelpreis für zellulären Sauerstoffsensoren · www.sciencexx.de · 07.10.2019

3 vgl. Sauerstoffmangel programmiert Mitochondrien um · www.mpg.de · 6.11.2019

4 vgl. Iovino, Nicola und Zenk, Fides: Vererbung über die DNA hinaus – Epigenetische Vererbung zwischen Generationen. Forschungsbericht 2018, Max Planck Institut für Immunbiologie und Epigenetik · www.mpg.de · abgerufen am 13.04.2019

wusstes Muster, finden sich die Menschen in Beziehungs- und Arbeitssituationen wieder, die die alten, ererbten Narben wieder aufreißen lassen.

Telomere und Brustkrebs

Wissenschaftler*innen haben sich mit dem Zusammenhang zwischen dem Risiko für ein Mamma-Karzinom und der Länge der Telomere beschäftigt und in ihren Studien festgestellt, dass kurze Telomere auch einhergehen mit einem höheren Risiko für Brustkrebs. Dabei kommt es zu einer Veränderung der enzymatischen Prozesse (Überexpression der Telomerase, sogenannte Telomer-Krise) und damit einhergehend einem exzessiven Wachstum der Zellen der Milchgänge bis hin zu einem Brustkarzinom.^[1] Wissenschaftler*innen des Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ) und des Heidelberger Instituts für Stammzellforschung und experimentelle Medizin (HL-Stem) haben 2018 bei Brustkrebs ein Eiweiss identifiziert, das bei zellulärem Stress die Metastasierung des Tumors „einschaltet“. Auch Chemotherapeutika erzeugen oxidativen Stress im Organismus, aktivieren besagte „Einschaltfunktion“ und fördern so die Metastasierung.^[2] Tröstlicherweise ist ebenso nachweisbar, dass z.B. Psychotherapie und eine heilsame Begleitung der Erkrankten traumabedingte DNA-Schäden lindern können. Eine gewaltfreie Erziehung, ein friedliches Leben ohne Krieg, Ausbeutung und Gewalt und eine liebevolle, zugewandte Begleitung bei Erkrankung sind die beste Voraussetzung für und Investition in eine gute und gesunde Zukunft aller Menschen. Kurzum: die Überwindung patriarchaler Herrschaftsstrukturen würde das Leben auf diesem Planeten friedlicher und gesünder machen. Wie im Abschnitt Epigenetik bereits erwähnt, haben traumatische Ereignisse noch mehrere Generationen später krankmachende und zerstörerische Auswirkungen, wenn diese Themen nicht bearbeitet, sondern nur unter den Teppich gekehrt werden. Deshalb sollte die Behandlung schwerer Pathologien wie Krebs begleitet werden durch psychoonkologische Beratung und Therapie. Selbstverständlich gibt es keine „Krebspersönlichkeit“, aber mit großer Wahrscheinlichkeit sind in der persönlichen oder der Familiengeschichte traumatische Erfahrungen und nicht bearbeiteter tiefer Kummer vorhanden. Insoweit wird beispielsweise vom Arbeitskreis Frauengesundheit (AKF) schon seit Jahren gefordert, dass an Brustkrebs erkrankte Frauen zusätzlich, sofort und ohne bürokratische Hürden, psychotherapeutische Unterstützung zur Krankheitsbearbeitung auf Krankenschein erhalten sollen.^[3]

Auch die Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn, die 2009 den Preis aufgrund ihrer Erkenntnisse über die Struktur der Telomere erhielt, und ihre Kollegin Elissa Epel „fordern Programme zur Stressreduktion als gesamtgesellschaftliche Aufgabe.“^[4] Ein großer Stressfaktor ist das Leben in einer patriarchalen Gesellschaft, egal für welches Geschlecht. Innerhalb dieser patriarchalen Rollenverteilung ist dem weiblichen Geschlecht eine untergeordnete und kontrolliertere Rolle zugewiesen. Der weibliche Körper ist in einem patriarchalen

1 vgl. Deeb, Nabil: Die Telomerase spielt möglicherweise eine zentrale Rolle bei der Karzinogenese menschlicher Zellen www.aerztezeitung.de · 07.07.2010

2 vgl. Von Koh: Zellstress fördert Metastasierung · www.dfkz.de · 5.11.2018

3 vgl. Stress könnte mitochondriale DNA verändern · 28.04.2015 · www.aerzteblatt.de
Psychotherapie lindert traumabedingte DNA-Schäden · 04.11.2014 · www.aerzteblatt.de

4 www.spektrum.de: Epigenetik-Stress verändert das Erbgut · 14.10.2013

Kontext einer stärkeren Kontrolle und Anpassungszwängen ausgesetzt. Mädchen und Frauen, die diesen Normen nicht entsprechen oder entsprechen wollen, werden dafür sanktioniert. Besonders bei der weiblichen Brust ist diese unausgesprochene Normanforderung so allgegenwärtig, dass sich die wenigsten jungen Mädchen und Frauen dem entziehen können, denn Teil der menschlichen Gemeinschaft zu sein, ist ein Urverlangen des Menschen. Neben dem Gewicht und Haut und Haaren ist die Brust für Frauen und Mädchen im „modernen Patriarchat“ unserer Gesellschaft das Organ, das immer der Begutachtung und/oder Anerkennung oder Missbilligung unterliegt. Diese Norm wird unter Androhung, ansonsten ausgelacht und verachtet zu sein, eingefordert. Das hinterlässt bei allen, die befürchten, diesen Anforderungen nicht zu genügen, Stress und erhöht das Risiko krank zu werden.

Krebs – Folge eines erschöpften Immunsystems

Im Juni 2019 konnten Wissenschaftler*innen nachweisen, dass das Wachstum eines Tumors bzw auch ein Rezidiv die Folge eines genetisch eingeschalteten „Erschöpfungszustands“ der Immunzellen ist. So werden bei einer Virusinfektion die unterschiedlichen Immunzellen aktiv und kämpfen gegen die infizierten Zellen. Schaffen die Zellen des Immunsystems es jedoch nicht, die mit dem Virus infizierten Zellen zu beseitigen, schaltet ein Protein den Erschöpfungszustand ein. Eine dauerhafte Aktivierung der Immunzellen hätte eine Autoimmunreaktion zur Folge und die Umschaltung ist Teil des Programms, den Organismus zu schützen.^[1] Seit den Erkenntnissen, dass verschiedene der Humanen Papillomaviren die Entstehung eines bösartigen Gewebewachstums auslösen oder fördern können, wird versucht, eine chronische Virusinfektion zu verhindern (z.B. HP-Virus Impfung gegen Krebs am Muttermund) bez. durch antivirale Medikamente zu behandeln. Man könnte aus diesen neuen Erkenntnissen auch andere Schlüsse ziehen. Die schon mehrfach erwähnte Stressreduktion und ein Lebensstil, der das Immunsystem unterstützt (wie ausreichend Schlaf) können ebenso und ohne Nebenwirkungen Virusinfektionen ausheilen. Bei der Infektion mit dem HP-Virus hat sich in Untersuchungen herausgestellt, dass in Deutschland jede 5. sexuell aktive Frau unter 30 Jahre Papillomavirenrägerin ist, bei über 30jährigen dagegen nur noch 8%. Bei Männern liegen keine entsprechenden Daten vor, aber es muss von der gleichen Anzahl ausgegangen werden. An Gebärmutterhalskrebs erkranken jährlich 0,0148 % von 42 Millionen Frauen in Deutschland.^[2] Das bedeutet, die meisten Infektionen heilen von selbst wieder aus und Papillomaviren sind nur einer von verschiedenen Risikofaktoren für eine Krebserkrankung. Dies stellt jetzt nicht Programme gegen eine Infektion in Frage, aber an dem Beispiel einer HP Virus-Infektion wird deutlich, dass der gesunde Lebensstil und die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben, die Bearbeitung von emotionalen Themen, am stärksten dazu beitragen, das eigene Immunsystem zu stärken und den „Erschöpfungszustand“ der Zellen zu verhindern.

1 vgl. Ursache für Erschöpfungszustand von Immunzellen identifiziert · www.derstandard.de · 19.6.2019

2 vgl. Wie entwickelt sich Gebärmutterhalskrebs? · www.tk.de · 4.10.2018

lationsfreiem Anbau). Eventuell müssen Sie bei massiven Wechseljahresbeschwerden auch eine Zeitlang auf ein höher dosiertes Präparat aus dem Reformhaus oder der Apotheke zurückgreifen.

Naturheilkundliche Anwendungen bei Hitzewallungen

Wasseranwendung

Alles, was den Kreislauf trainiert, ist auch gut zur Linderung von Hitzewallungen (z.B. regelmäßige Saunabesuche). Für Frauen, denen das Saunieren nicht bekommt, gibt es Kneipp-Anwendungen, wie die folgende, die bei Hitzewallungen gut in den Alltag zu integrieren ist: Jeden Morgen die Arme bis zum halben Oberarm in ein kaltes Wasserbad (2-5 Minuten) tauchen, danach an der Luft trocknen.

Zitronenwaschungen

In einem Liter warmem Wasser einen Teelöffel Salz (kein jodiertes Salz) auflösen und 2-3 Tropfen gutes ätherisches Zitronenöl (von Primavera o.ä.) dazugeben. Durch die Beigabe von Salz emulgiert das ätherische Öl im lauwarmen Wasser. Mit diesem Zitronenwasser morgens, abends und wenn möglich während oder nach einer Hitzewallung den Oberkörper und die Arme waschen.^[1]

Homöopathische Akutmittel bei Hitzewallungen

Amylium nitrosum – Isopentylinitrit – Salpetrigsäureamylester

- Heftige Hitzewallungen zum Gesicht im Klimakterium
- Hitzewallungen beginnen im Magen und werden von reichlichem heißem Schweiß begleitet, die Körperteile unterhalb des Magens sind kalt
- Hitzewallungen durch die geringste Aufregung, häufiges Gähnen und Strecken^[2]

Apis – Bienengift

- Hitzewallungen
- Verschlimmerung durch Sauna, Hitze
- Besserung durch kalte Anwendungen, körperliche Betätigung
- Linksseitige Kopfschmerzen
- Unwillkürlicher Harnabgang
- Lust auf Sex

Belladonna – Tollkirsche

- Hitzewallungen, heißer, roter, pulsierender Kopf

¹ vgl. Böhning, Ursel: *Praxis-Lehrbuch der modernen Pflanzenheilkunde* · Sonntag Verlag 2009, S. 631

² vgl. Laborde, Yves: *Gynäkologie und Homöopathie* · München, Verlag Müller & Steinicke 2005, S. 264

- Libido gering
- Durstlos
- Rechtsseitige Beschwerden
- Verschlimmerung durch Bewegung, Licht, Lärm, Berührung
- Intensive Hitze der betroffenen Körperpartien
- Bluthochdruck

Calcium fluoratum – Flussspat

- Bei Menschen mit einem unentschlossenen, ängstlichen Naturell und Neigung zu Knochenwucherungen (wie Fersensporn) und verhärteten Drüsen
- Hitzewallungen mit Frösteln

Glonoinum – Nitroglyzerin

- Hypertonie
- Hitzewallungen, aufsteigende Hitze während der Menopause
- Kopfschmerzen und Migräne, als ob der Kopf bersten würde, wie Belladonna, noch schlimmer

Hepar sulfuris – Kalkschwefelleber

- „Abnormes reichliches Schwitzen im Klimakterium“^[1]

Lachesis muta – Buschmeisterschlange

„Seit der Menopause geht es mir nicht mehr richtig gut“

- Hämorrhoiden
- Blutungen, dunkel
- Schwindel
- Brennen im Rücken
- Kopfschmerzen
- Plötzliches Aufhören der Menses
- Hitzewallungen zum Kopf hin
- Kalte Füße
- Beengung im Herzbereich
- Hitzewallungen mit Kopfsymptomen
- Kann keine engen Kragen und eng um den Hals geschlungene Schals leiden
- Linksseitige Symptome

Niccolum sulfuricum – Nickelsulphat

- „Hitzewallungen im Klimakterium
- Chronische Kopfschmerzen“^[2]

¹ ebd. S. 262ff

² ebd. S. 277

- Hitzewallungen, gefolgt von Schweiß an Körperteilen, die einander berühren; sie werden trocken, wenn man sie trennt^[1]
- Vom Typ her handelt es sich um sehr freundliche, jedoch auch sehr beherrschte, kontrollierte Frauen

Phosphorus – Phosphor

- Hitzewallungen durch jede Gefühlsregung bei sanguinischen, kontaktfreudigen Menschen

Pilocarpus jaborandi – Jaborandi

Jaborandi ist ein Baum aus Südamerika und wird von den Ureinwohner*innen als Heilmittel bei bestimmten Schlangenbissen verwendet.

- „Hitzewellen und starkes Schwitzen im Klimakterium“^[2]
- Hitzewallungen, Nachtschweiß
- Vermehrte Herzaktivität und Pulsieren der Arterien
- Zittern und Nervosität, Hitze und Schweiß
- Wirkt auf die Schilddrüse (auch bei Morbus Basedow)
- Übermäßiger Schweiß an allen Körperteilen
- Schweiß an der Stirn, dann am ganzen Körper, vor allem Gesicht, Beine und Füße
- Schweißausbruch im Gesicht und am oberen Teil der Brust
- Schwitzt mit Herzklopfen, allgemeinem Pulsieren und Zittern^[3]

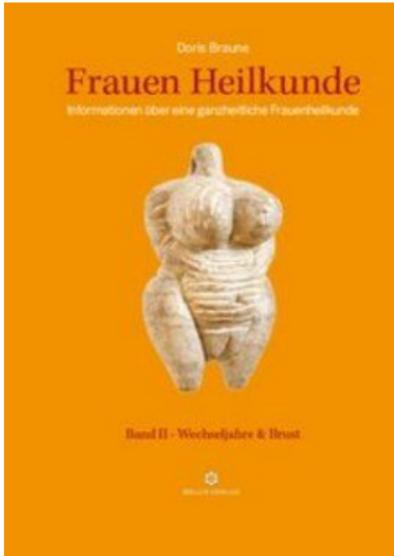
Pulsatilla – Küchenschelle

- Verschlimmerung durch Hitze, Sonne
- Besserung im Freien
- Sanft, weint leicht, wechselhafte Stimmungen
- Manipuliert durch Tränen
- Kälteschauer vor und während der Menses
- Zyklus unregelmäßig
- Verlangen nach Butter, Sahne
- Abneigung: Fett und Schweinefleisch
- Kein Durst trotz trockenem Mund
- Rote Wangen, erröten leicht
- Hitzewallungen zum Gesicht hin

1 Murphy · 2008, S. 1444

2 Laborde · 2005, S. 272

3 vgl. Murphy · 2008, S. 1044ff



Doris Braune

[Frauen Heilkunde - Band II](#)

Band II Wechseljahre & Brust

448 Seiten, geb.
erschienen 2020



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und
gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de