

## Wie Frauen fühlen

ziehung dadurch sogar eine noch tiefere Bindung entstehen.

Zweifellos hat Louann Brizendine mit ihrem Buch das Puzzle Mensch um ein unentbehrliches Stück bereichert. Dennoch bleibt die Wahrheit kompliziert: Der Mensch ist auch ein Produkt seines Geistes und kann dadurch Einfluss auf körperliche Probleme nehmen.

### Wir sind nicht hilflos ausgeliefert



**Die ganzheitlich arbeitende Frauenärztin Dr. Birgit Lühr zeigt, wie sich Frauen aus der Hormonfalle befreien können. Für sie steht fest: „Wir schaffen uns unsere Realität selbst“**

Auch für die ganzheitlich arbeitende Frauenärztin Dr. Birgit Lühr ist „der Hormonhaushalt eine Reflexion dessen, wie der Mensch gerade drauf ist“. Doch umgekehrt hat sie auch die Erfahrung gemacht, dass wir mental darauf Einfluss nehmen können. Deshalb gehört die Gesprächstherapie fest in das Konzept ihrer Hagener Praxis. Ihr gerade erschienenen Buch „Frei sein von emotionalem Schmerz“ arbeitet die falschen Denkkonzepte auf, die häufig hinter der Entwicklung von Krankheiten stehen.

„Jeder Gedanke erzeugt ein Gefühl, jedes Gefühl inspiriert eine Handlung, jede Handlung führt zu einem Resultat. So schaffen wir unsere Realität“, sagt Birgit Lühr. Bei Frauen im Beziehungsstress fällt ihr seit Jahren auf, dass der chronische Unterbauchschmerz das am häufigsten entwickelte Folgesymptom ist. Die Beschwerden sind oft extrem, doch bei einer Operation finden die Ärzte zumeist nichts.

Wie Louann Brizendine darlegt, weiß man neuerdings, dass im Gehirn von Frauen die Areale für Bauchgefühle größer und empfindlicher sind als bei Männern. Offensichtlich gibt es auch zwischen den Bauchgefühlen einer Frau und ihren intuitiven Ahnungen eine biologische Grundlage.

Ein Problem der Frauen könnte sein, dass sie bei Beziehungsstress zwar die Bauchstimme hören, ihr aber nicht folgen. Birgit Lühr: „Der Körper zeigt klar, hier ist meine Grenze. Hinter dem widersprüchlichen Verhalten der Frauen stehen aber oft unausgesprochene Gefühle und Ängste: Wo kann ich, darf ich Nein sagen?“

Die Ärztin erfragt daher: Welches Gefühl provoziert genau diese Bauchschmerzen? Die Patientinnen sollen ihre Lebenseinstellung aufspüren und bewusst werden lassen. So entsteht Raum, die Situation zu verändern. Für die Heilung ist es wichtig, so Birgit Lühr, die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Dazu gehört auch gesunde Ernährung, genügend Schlaf und Erholung, ausreichende Bewegung und eine liebevolle, sorgsame Einstellung zu sich selbst. Auf diese Weise hat Dr. Lühr schon oft erlebt, dass Patientinnen ihre hartnäckigen Bauchschmerzen endlich loswurden. Indem sie die seelische Balance erlangten, konnte auch der Körper das physische Gleichgewicht wieder aufbauen.

### Die individuell richtige Alternative finden

Viele Frauen wissen heute, wie tief Hormone in den Körper und ebenso in das Lebensgefühl eingreifen. Sie sind deshalb daran interessiert, verträgliche Alternativen zu finden.

In der Tat ist die Naturheilkunde dafür sehr gut ausgerüstet. Wie so oft, hängt der Erfolg also eher von der Wahl eines guten Therapeuten ab. Die Homöopathie beispielsweise setzt bei Menstruationsbeschwerden junger Frauen oft Pulsatilla ein. Für die Wechseljahre sind Sepia, Lachesis oder Sulfur häufig erfolgreich. Beginnen Hormonbeschwerden oder Bauchkrämpfe nach akutem Kummer, sollte man an Ignatia denken. Sind sie das Ergebnis einer ererbten Schwäche oder eines Impfschadens, können Medhorinum oder Thuja hilfreich sein.

Speziell aus der Pflanzenheilkunde empfiehlt Dr. med. Birgit Lühr die Traubensilberkerze (Cimicifuga). Man bestätigt ihr eine östrogenähnliche Wirkung. In einer Reihe von Studien erzielte die Traubensilberkerze die besten Resultate bei Wechseljahrsbeschwerden, wenn diese mit Hitzewallungen, Schlafstörun-



**Regelmäßige Auszeiten, das „Auf-die-innere-Stimme-Hören“ ist wichtig, um chronischen Gesundheitsproblemen den Boden zu entziehen**

gen und Energiemangel gekoppelt waren. Auch östrogenbedingter Haarausfall soll gut auf Cimicifuga ansprechen.

Wer Gestagene einnehmen muss, beispielsweise wegen Endometriose, sollte es auch einmal mit natürlichem Progesteron versuchen. Bekannt sind hierfür der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) und Mönchspfeffer (*Agnus Castus*).

Gegen Stress, Nervosität und Muskelverspannungen um die Zeit der Periode hat sich Magnesium bewährt. Was viele Menschen nicht wissen: Magnesium hemmt die Freisetzung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin.

Dr. Lühr empfiehlt außerdem: „Wer Sport treiben kann, sollte es unbedingt tun. Sport hilft Frauen mit Kinderwunsch, schwanger zu werden und fördert die Insulinverwertung. In den Wechseljahren begünstigt Sport den Stressabbau. Und er beugt Osteoporose vor, indem er die Aufnahme von Kalzium in den Knochen fördert.“

### Buchtipps

- Louann Brizendine: „Das weibliche Gehirn“, Hoffmann und Campe, ISBN: 978-3-455-50026-4, € 19,95 • Dr. med. Christiane Northrup: „Weisheit der Wechseljahre“, ISBN: 978-3-89883-141-3 und „Frauenkörper-Frauenweisheit“, ISBN: 978-3-932023-22-4, beide Zabert-Sandmann Verlag, beide € 25,- (diese Titel sind erhältlich unter: [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de)) • Dr. med. Birgit Lühr: „Frei sein von emotionalem Schmerz“, ISBN: 978-3-00-020785-3, € 17,95, LEBENSINNOVATION.de

