

Friederike Reumann

Die Kraft des weiblichen Körpers



riva

Aktiviere mit Yoga und Osteopathie
deine natürliche Selbstheilung und
wirke Beschwerden gezielt entgegen

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Für Fragen und Anregungen

info@m-vg.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt oder eine Ärztin. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Susanne Schneider

Umschlaggestaltung: Karina Braun

Umschlagabbildung: Shutterstock/Damir Khabirov, BoBloop

Innenteil: alle Bilder von Philipp Schröder | Don Philippe design and photo, außer: Seite 7: Benjamin Kurtz; Seite 194: Studioline Hannover; Shutterstock/Kaspars Grinvalds: 12; Zolotarevs: 15; Blamb 21 o., 130; WinWin artlab: 21 (u.), 24, 55; PushprajP: 22, 57, 64f., 68, 70, 105; VectorMine: 23; Barks: 24, Pikovit: 27 (riva Verlag), 64, 105; inspiring. team: 59; Macrovector: 70; granata68: 75; Berit Kessler: 102; LUMEZIA.com: 109; marilyn barbone: 124; AmyLv: 125 o.; Tsekhmister: 125 u.; haraldmuc: 126 o.; Spayder pauk_79: 126 M.; seramo: 126 u.; AstroStar: 128; FOTOGRIN: 136; Troyan: 136; Stefan Weis: 143; Orawan Pattarawimonchai: 147; sunnnn: 148, sebra: 155; infografick: 156; LE Photo: 160; Simone Voigt: 167; Ground Picture: 171; Alina Mosinyan: 179, 180, 182 u.; Zametalov: 182 o.; oneinchpunch: 184

Layout und Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2484-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-2262-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-2263-7



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Friederike Reumann

Die Kraft des weiblichen Körpers

Aktiviere mit **Yoga und Osteopathie**
deine natürliche Selbstheilung und
wirke Beschwerden gezielt entgegen

riva



Inhalt

Frauengesundheit ist etwas Heiliges	6
Der weibliche Körper - ein Meisterwerk der Selbstheilung	8
1 Die Grundlagen weiblicher Gesundheit	11
Frauen in der modernen Gesellschaft	12
Die vielfältigen Prozesse im weiblichen Körper	19
2 Mit Yoga und Osteopathie die weiblichen Heilkräfte wecken	41
Yoga für Frauen	42
Das Grundprogramm für Frauen	48
Mit Osteopathie die weiblichen Heilkräfte aktivieren und stärken ..	75
Die heilsame Verknüpfung von Asanas und osteopathischen Impulsen	82
3 Dein Weg zur Linderung häufiger Beschwerden ..	99
Deine Heilsequenzen	100
Mehrfachbelastungen und Dauerstress	102
Die Rolle der Nebennieren im Hormonsystem	103
Zyklusbeschwerden	114
Zyklusphasen, Seelenleben und körperliche Aktivität	115
Schmerzen im unteren Rücken lindern	128
Typisch weibliche Rückenschmerzen	129



<i>Verdauungsprobleme</i>	136
Die weibliche Darmflora	137
<i>Probleme mit der Blase</i>	147
Blasenentzündungen und Blasenschwäche	148

4 *Natürliche Hilfe für herausfordernde Lebensphasen ..* 159

<i>Unerfüllter Kinderwunsch</i>	160
---------------------------------------	-----

Schulmedizinische Untersuchungs- und Behandlungsmöglichkeiten	161
--	-----

Zum Wunschkind mit Yoga und Naturheilkunde	162
--	-----

<i>Schwangerschaft</i>	171
------------------------------	-----

Die Trimester	172
---------------------	-----

Yoga in der Schwangerschaft	174
-----------------------------------	-----

<i>In den Wechseljahren</i>	184
-----------------------------------	-----

Perimenopause, Menopause und Postmenopause	185
--	-----

Anhang

Über die Autorin	194
------------------------	-----

Verwendete und empfehlenswerte Literatur	195
--	-----

Tipps und Empfehlungen der Autorin	198
--	-----

Sachregister	201
--------------------	-----

Übungsübersicht	203
-----------------------	-----

Frauengesundheit ist etwas Heiliges

Ich freue mich sehr, dass sich Friederike Reumann neben ihren anderen wundervollen Büchern nun auch der Frauengesundheit widmet. Endlich ist das Thema im Umbruch. Haben Frauen früher nur hinter vorgehaltener Hand mit einer vertrauten Freundin, einer Hebamme oder einem Arzt beziehungsweise einer Ärztin über bestimmte Beschwerden gesprochen, ist es heute vollkommen normal geworden, darüber zu sprechen. Man findet dazu unzählige Videos auf öffentlichen Kanälen, Gespräche in Talkshows und viele Blogs, die sich dem Ganzen widmen. Es ist kein Tabu mehr, über Frauenthemen zu sprechen. Selbst Werbung für Periodenunterwäsche ist zur Selbstverständlichkeit geworden und Mädchen müssen nicht mehr verschämt ihre benötigten Hygieneartikel auf das Kassensband legen, wenn sie einkaufen gehen. Warum sie überhaupt jemals in eine peinliche Ecke geschoben wurden, ist mir bis heute unklar.

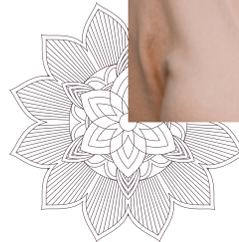
Auch immer mehr Medizinerinnen und Mediziner öffnen sich diesem Thema und beleuchten die Ursachen für Frauenbeschwerden; mag es die hohe Belastung sein, die viele Frauen zu tragen haben, wenn sie Familie, Job und Haushalt gleichzeitig stemmen und dabei einem dauerhaften Stresslevel ausgesetzt sind, oder es energetische, psychische oder physische Auslöser dafür geben. Ich habe früher selbst sehr stark unter Periodenschmerzen gelitten und mir wurde lediglich gesagt: »Das ist normal, daran musst du dich gewöhnen. Du kannst ja die Pille nehmen, dann wird es besser.« Aber das ist nicht wahr, denn sobald ich mich selbst auf die Suche nach der Ursache dieser Schmerzen begeben habe und sie nach vielen Jahren auflösen konnte, hatte ich keine monatlich wiederkehrenden Schmerzen mehr. Man kann also unsagbar viel selbst für sich und seine Gesundheit tun, wenn man dem Körper liebevoll lauscht und auf die vielen kleinen Signale achtet, die er uns immer wieder schickt. Wenn wir sie überhören oder gar ignorieren, werden sie häufig sogar gravierender, damit wir endlich zuhören und uns auf unsere innere Kraft zurückbesinnen.

Frauengesundheit ist etwas enorm Wichtiges, man könnte sogar sagen, etwas Heiliges oder die Urkraft. Frauen - oder die weibliche Kraft - stehen für die Yin-Energie. Aus der Yin-Energie dürfen andere Dinge entstehen und wachsen. Sei es ein Baby im weiblichen Körper, ein Projekt im Herzen oder Ideen und Impulse, die uns unsere Seele zuflüstert. Die Yin-Energie steht dabei für das Öl, das in einem Ölkännchen eine Flamme am Leuchten hält. Die Flamme repräsentiert hingegen die Yang-Energie. Wenn die Yin-Energie erschöpft ist, dann ist auch keine Kraft mehr da, die Flamme aufrechtzuerhalten. Yin und Yang ge-



hen also immer miteinander, niemals gegeneinander. Ich widme mich selbst schon seit vielen Jahren dem Unterrichten von Yin Yoga und konnte zahlreiche Frauen, aber auch Männer, auf ihrem Weg begleiten und beobachten, was sich in ihnen verändert hat, wenn sie ihre Yin-Energie genährt haben, wie sie aufgeblüht sind und wieder in ihre Kraft zurückgekommen sind, wenn sie die Anbindung zu sich selbst wiedergefunden haben. Ich wünsche allen Frauen, dass sie in diesem Ratgeber eine großartige Hilfestellung finden werden, um sich ihrem Wunderwerk Körper liebevoll und achtsam widmen zu können.

Stefanie Arend



Der weibliche Körper – ein Meisterwerk der Selbstheilung

Die Idee, ein Buch mit einem Gesundheitskonzept für Frauen zu schreiben, kam mir, als ich meine Blutergebnisse mit viel zu hohen Leberwerten in der Hand hielt. Ich fragte mich: Wie kann das sein? Warum geht es meiner Leber so schlecht und warum erkenne ich ihre Signale erst so spät? Ich mache doch Sport, ernähre mich vegetarisch, trinke kaum Alkohol und nehme keine Medikamente. Oder doch? Ach ja, die Pille, aber die nehme ich ja schon ewig.

Genau in diesem Moment wurde mir bewusst, dass ich mir über die Pille noch nie Gedanken gemacht hatte und dass mich meine Frauenärztin auch nie darüber aufgeklärt hat, was die Pille mit meinem Körper anstellt. Intuitiv fühlte ich, dass es an der Zeit war, die künstlichen Hormone abzusetzen, und das war der Beginn einer wunderschönen, manchmal wundersamen Reise durch meinen weiblichen Körper. Denn jetzt wurde mir klar: Seit Jahren hinderte ich meinen eigenen Körper mit künstlichen Hormonen daran, nach seinen natürlichen Rhythmen zu leben. Darüber hinaus fand ich heraus, dass mir durch die Pille ganz viele Nährstoffe fehlten und mein Körper vielleicht deshalb so erschöpft und energielos war. Durch das Absetzen der Pille fühlte ich mich viel selbstbestimmter und spürte, dass ich mein Energiepotential ohne die künstlichen Hormone erheblich steigern konnte.

Fasziniert davon, wie kraftsparend und ausgeglichen der Alltag ist, wenn ich mir erlaube, mit dem körperlichen und seelischen Wechselspiel der Zyklusphasen mitzugehen, wollte ich nun noch weiterforschen: Wann bin ich innerhalb meines Zyklus leistungsfähiger? Wann habe ich kreative Phasen? Wann ist es besser für mich, wichtige berufliche Entscheidungen zu fällen, und an welchen Tagen meines Zyklus brauche ich mehr Zeit für mich? Je mehr ich mich mit meinem Zyklus befasste, desto stärker wuchs die Sehnsucht in mir, wieder mehr weibliche Energie in meinen Alltag zu bringen: genussvoller zu leben, schöne Momente auszukosten, auf mein Bauchgefühl zu vertrauen, die Natur zu spüren und anderen Frauen mit meinen Erfahrungen zu helfen.

Also kombinierte ich verschiedene Therapiemethoden, experimentierte mit Yogahaltungen und probierte aus, welche osteopathischen Techniken meinen Patienten guttaten. Dabei bestätigte sich immer wieder, dass Frauen eine andere Behandlungsweise und ergänzende Behandlungsmethoden für ihre Symptome und Krankheitsbilder brauchen als Männer: sanftere Behandlungsmethoden zum Beispiel, die einen Zusammenhang in komplexen Symptombildern erkennen, oder Behandlungen, die auf die weibliche Körper-



weisheit setzen, anstatt ihre Ressourcen zu verbrauchen. Vielleicht auch Behandlungsmethoden, in die sich Frauen aktiv mit einbringen können, wie Yoga oder wie Osteopathie.

Meine eigenen Erfahrungen haben mir nochmals bewusst gemacht, wie genial sich der Körper auf alle möglichen Lebensprozesse einstellen kann und wie regenerationsfähig er mit etwas Selbstfürsorge ist. Es ist unmöglich, allen Frauenbeschwerden in einem Buch gerecht zu werden. Doch ich hoffe, ich kann dir in diesem Buch genau das Wissen vermitteln, das du brauchst, um deinem wunderbaren Körper wieder achtsamer zu begegnen und zurück in deine eigene Kraft zu kommen. Ganz sicher findest du viele wirksame Übungen und naturheilkundliche Tipps, die dir helfen, deine Beschwerden zu lindern.

Egal, was ist, wie du dich fühlst und wie dein Symptom benannt wurde: Du selbst bist immer die Veränderung! Ich hoffe, dieses Buch kann dir auf deinem Weg eine gute Unterstützung sein und dein Vertrauen in die weiblichen Heilkräfte stärken!

Alles Gute wünscht dir

Friederike Reumann





1

Die Grundlagen *weiblicher Gesundheit*

Uns Frauen wohnt eine außergewöhnliche Kraft inne, die einesteils auf unseren typisch weiblichen Körpergegebenheiten wie der Gebärmutter oder unseren Hormonen beruht und anderenteils aus der uns innewohnenden weiblichen Urenergie resultiert, die uns mit der Geburt geschenkt wird. Bei uns Frauen, wie auch im Leben, dreht sich alles um ein Gleichgewicht verschiedener in uns wirkender Kräfte und wie wir mit den Herausforderungen des Lebens umgehen. Gelingt es, diese Kräfte in Balance zu halten und ein Umfeld zu schaffen, in dem man sich wohlfühlt, erleben wir Gesundheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen und fühlen uns seelisch-geistig ausgeglichen.

Frauen in der modernen Gesellschaft

Alles im Leben besteht aus Polaritäten und aus zwei Seiten: Es gibt Wärme und Kälte, Licht und Schatten, Einatmen und Ausatmen, Weiblichkeit und Männlichkeit und viele weitere Beispiele. Beruft man sich auf die Philosophie der traditionellen chinesischen Medizin, schlummern in jedem Menschen die Kräfte von Yin und Yang, der weiblichen und der männlichen Energie. Yin steht für passive, nach innen gerichtete Energie und verkörpert die »weibliche Energie«. Yang ist hingegen eine aktive, klare Energie und wird als »männliche Energie« bezeichnet. Man kann sich diese beiden in uns wirkenden Kräfte als eine Einheit vorstellen, die zwar entgegengesetzt wirken, sich jedoch ergänzen und ausbalancieren.

Doch es kann passieren, dass wir eine der beiden Kräfte zu stark verkörpern und der anderen Seite kaum Aufmerksamkeit schenken, wodurch unser System aus Körper, Geist und Seele und das Umfeld, in dem wir leben, in ein Ungleichgewicht kommen. Der Hauptgrund für die Verschiebung beider Kräfte in uns ist, dass wir in einem Zeitalter leben, in dem die Welt von männlicher Yang-Energie dominiert ist. Das bedeutet: Die moderne Gesellschaft legt viel Wert auf Attribute wie Leistung, Wachstum, Kontrolle und Entscheidungen, die sich nach naturwissenschaftlich-technischen Denkmustern ausrichten und im Zweifel den typisch weiblichen Energien wie Fürsorglichkeit und intuitives Handeln übergeordnet werden.



Frauen jonglieren in ihrem Alltag zumeist mit vielen Herausforderungen und managen neben dem Beruf noch das Familienleben.

Verschiebungen der beiden Kräfte Yin und Yang spiegeln sich in der modernen Gesellschaft zum Beispiel in dem Aufbau des Bildungssystems wider: Die Leistung der Schüler und Schülerinnen wird von Anfang an mit Noten bewertet. Naturwissenschaftliche Fächer wie Mathematik und Biologie sind sozialen und kreativen Fächern übergeordnet. Yang-Dominanz findet sich auch in der Berufswelt wieder: Viele Frauen engagieren sich in sozialen Berufsfeldern und kümmern sich gleichzeitig um die Kindererziehung. Doch in sozialen Berufen zu arbeiten, findet in der Gesellschaft wenig Anerkennung. Die fehlende Wertschätzung wird durch eine unzureichende Lohnzahlung untermauert. Gleichzeitig wird von Frauen erwartet, im Berufs- und Familienle-



ben volle Leistung zu erbringen und mit Mehrfachbelastungen zurechtzukommen. Außerdem herrschen in der heutigen Gesellschaft noch immer klare Wertevorstellungen, Glaubenssätze und Rollenbilder darüber, was für Frauen typisch ist und wie Weiblichkeit zum Ausdruck gebracht werden soll. Demzufolge setzen Frauen immer seltener ihre natürlich gegebenen weiblichen Kräfte ein und lassen zu, dass die maskuline Energie die Oberhand in ihrem Leben gewinnt. Schenken wir unseren weiblichen Kräften zu wenig Aufmerksamkeit, verblasst mit der Zeit unsere wunderbare Fähigkeit, auf das Bauchgefühl zu vertrauen und Entscheidungen zu treffen, die zu einem selbstbestimmten, genussvollen Leben führen. Sich zu entspannen, sich hinzugeben, sich zu fühlen, zu heilen und das Leben zu genießen, bleibt im Alltag auf der Strecke.

Als Alleskönnerin in die Wohlfühlrolle schlüpfen

Eine erfolgsorientierte Welt stellt hohe Erwartungen an die Frau von heute: Sie ist eine Powerfrau, die gleichzeitig alles sein kann, eins mit der Natur, aber technisch auf dem neuesten Stand, voller Schaffenskraft und bodenständig. Kinder: ja, aber nicht nur. Sie ist selbstständig, erfolgreich, mütterlich und trotz allem voller Energie und sexy. Gerade im Alltag haben wir durch die gesellschaftlichen Prägungen außerdem hohe Ansprüche an uns selbst und es fällt vielen Frauen schwer, Hilfe anzunehmen, die das Leben erleichtern würde. Die eigene Erwartungshaltung blockiert Frauen derweil so stark, dass es unmöglich wird, in die eigene Weiblichkeit einzutauchen.

Inmitten einer Gesellschaft, die ganz offiziell wenig Wert auf die naturgegebenen, weiblichen Stärken legt, und inmitten hoher Erwartungen an uns selbst müssen wir eine Rolle für uns finden, in der man selbstfürsorglich leben kann und in der wir uns trotz hoher Anforderungen regenerieren dürfen und uns wohlfühlen.

Ein erster Schritt in Richtung Wohlfühlrolle könnte sein, sich aus dem Rollenbild der Alleskönnerin zu lösen. Wir könnten uns vornehmen, Hilfe anzunehmen, wenn sie uns angeboten wird, oder wir könnten anfangen, uns wieder mehr mit den in uns schlummernden weiblichen Kräften zu beschäftigen, und herausfinden, wann wir sie zu unseren Gunsten im Alltag anwenden können.

Andernfalls zahlen wir irgendwann einen hohen Preis: Sobald sich das Gleichgewicht zwischen den Yin- und Yang-Kräften in unserem Inneren zu sehr auseinandergeschoben hat, kann sich das Körper-Geist-Seele-System nicht mehr vollständig regenerieren. Es fällt uns dann immer schwerer, die weiblichen Energien zu aktivieren und auf die körpereigenen Selbstheilungskräfte zurückzugreifen. Neben emotionaler Leere entstehen dann psychosomatische Erkrankungen, hormonelle Ungleichgewichte und Unterleibsschmerzen.

Weibliche und männliche Energie

Bereits unsere Urahnen haben die Welt als Zusammenspiel von femininer und maskuliner Energie mit gegensätzlichen Eigenschaften verstanden. Auch in der traditionellen chinesischen Medizin findet das Modell von Yin (weibliche Energie) und Yang (männliche Energie) seit Tausenden von Jahren Zuspruch. Wie viel Anteil von männlicher und weiblicher Energie in einem Individuum fließt, ist bereits im frühesten Kindesalter festgelegt, wobei naturgemäß bei Frauen die weibliche Energie dominant ist. Die weibliche Energieform ist genauso gut wie die männliche Energieform, doch wichtig für die Gesundheit ist: Weibliche und männliche Energien müssen im Einklang miteinander stehen und ausgeglichen sein. Im Laufe des Lebens können sich die Anteile von Yin und Yang im Körper durch bestimmte Prägungen verschieben, doch bestenfalls immer wieder ausgleichen.

Die Attribute der männlichen Energie

Die männliche Yang-Energie weiß genau, was zu tun ist, um ein Ziel zu erreichen. Sie trifft Entscheidungen mit dem Verstand, plant logisch, faktenbasiert und aus Erfahrung. Daraus resultiert Struktur, Stabilität und Vertrauen, welches auf bereits gemachten Erfahrungen basiert. Insofern hat männliche Energie statusorientierte, rationale und logische Attribute. Sie ist die ureigene Kraft, etwas im Leben zu erreichen: Deshalb lieben die meisten Männer Herausforderungen, entwickeln Ehrgeiz und wollen gewinnen. Gleichwohl hat die männliche Energie beschützenden Charakter und signalisiert, dass alles in Ordnung ist. So strahlt ein Mann in voller Yang-Energie Selbstsicherheit und Kraft aus und erweckt bei uns Frauen tiefes Vertrauen im Sinne von »Ich bin da. Es kann nichts Schlimmes passieren!«. Oder: »Ich halte dir den Raum bereit, in dem du dich fallen lassen und entfalten kannst.«

Die weibliche Körperweisheit

In alten Mythen und in vielen Naturvölkern wird die Frau als heiliges Wesen verehrt. Das hat einen ganz bestimmten Grund: Die Gebärmutter als Leben schenkendes Organ soll eine direkte Anbindung an die schöpferische universelle Energie haben. Wir haben demnach eine direkte Verbindung zum Göttlichen oder, anders gesprochen, zum universellen Kosmos und empfinden dadurch wahrscheinlich ein viel stärkeres Urvertrauen, als es Männern möglich ist. Das verschafft uns den Instinkt, auf das Bauchgefühl zu hören und mit diesem eingebauten inneren Kompass Entscheidungen in Situationen zu treffen, in denen Männer keine Lösung sehen. Die Frauen der Naturvölker sind noch ganz fest mit ihren Urkräften verbunden und vertrauen auf ihre Fähigkeiten. Sie setzen sie zur Heilung ein, lernen von der Natur und leben im Rhythmus ihrer natürlichen Zyklen. Ihr



Rat und ihre Hellsichtigkeit sind innerhalb des Volkes gefragt und werden wertgeschätzt. Gelebte weibliche Energie fließt sinnlich und dynamisch durch den ganzen Körper und schenkt ein Gefühl von aufrichtiger Verbundenheit zu allem, was existiert: zu Tieren und zu Pflanzen, zu sich selbst, der Erde und dem Universum. Frauen, die ihre weibliche Energie leben, folgen ihrem Herzen. Sie passen sich als zyklische Wesen gelassen den wechselnden Bedingungen des Lebens an und können sich mühelos im gegenwärtigen Moment verankern.

Jede Frau besitzt weibliche Urkräfte. Sie sind tief in unserem Unterbewusstsein eingewebt und im Prinzip jederzeit abrufbar. Doch wir greifen selten auf unsere Superkräfte zurück. Denn es ist eine große Herausforderung, sie in der heutigen Gesellschaft zu nutzen. Seien wir ehrlich: Die meisten von uns Frauen sind sich ihrer eigenen Kräfte kaum mehr bewusst. Doch das Gute ist: Wir können lernen, wieder achtsamer mit unserem Körper zu kommunizieren und die weiblichen Energien zu aktivieren. Dafür braucht es ein positives Mindset, etwas Körperwissen und ein paar Selbstbehandlungstools, die du mit dieser Lektüre als Gesamtpaket für ein neues, weibliches Körpergefühl bekommst.



In jeder Frau schlummern die weiblichen Urkräfte, wie sie von den Frauen der Urvölker heutzutage noch gelebt werden.

YIN-KRAFT UND SCHATTENASPEKTE

Die weibliche (Yin-)Energie steht für Schöpferkraft, Mitgefühl, Intuition und Urvertrauen. Sie steht für Kreativität, Heilung und Ekstase, für Fühlen, Entspannen, Genießen, für Empfangen und Loslassen.

Ist die Yin-Energie geschwächt, entstehen emotionale Abhängigkeit, Selbstsabotage und Selbstzweifel, Eifersucht, Schuldgefühle und Antriebslosigkeit. Frauen mit zu wenig Yin-Energie fühlen sich in der Opferrolle gefangen, halten sich klein und suchen nach Liebe im Außen.

Herausforderungen mit gutem Gefühl managen

Die meisten berufstätigen Frauen, die in meine Praxis kommen und sich behandeln lassen möchten, fühlen sich erschöpft, müde und ausgelaugt. Neben einem verantwortungsvollen Beruf managen sie das Familienleben, kümmern sich um den Haushalt und unterstützen oftmals noch die Eltern. Trotzdem sie gefühlt für alle da sind, sind sie meist von Schuldgefühlen geplagt und wirken unzufrieden. Es fällt ihnen schwer, sich abzugrenzen und den Fokus auf die eigenen Bedürfnisse zu lenken. Das gut gemeinte Verhaltensmuster lässt wenig Spielraum für Selbstfürsorge und bringt den Energiehaushalt durcheinander. Die Kräfte schwinden und es schleichen sich erste Körpersymptome ein, aus denen ernst zu nehmende Erkrankungen werden können.

Den Alltag entschlacken

Es liegt auf der Hand, dass wir zunächst unsere gesundheitsschädigenden Verhaltensmuster erkennen und angehen müssen, bevor wir versuchen, uns mit den Selbstbehandlungsstrategien aus diesem Buch von körperlichen Leiden zu befreien. Falls du dich zu den Frauen zählst, die sich wie viele meiner bereits erwähnten Patientinnen müde und erschöpft durch den Alltag schleppen, empfehle ich dir zu analysieren, was in deinem Alltag zur Erschöpfung führt. Am besten besorgst du dir dafür ein Schreibheft und nimmst dir am Abend Zeit, deinen Tag gedanklich zu reflektieren – mit dem Ziel, Prioritäten innerhalb des Tagesablaufs herauszufiltern und dir der überflüssigen Tätigkeiten bewusst zu werden. Gehe wie folgt vor:

- Unterteile deinen Tag in drei Abschnitte – morgens, mittags und abends – und notiere, was du in den jeweiligen Tagesabschnitten gemacht hast. Dann streiche alles, was überflüssig war, durch und sieh dir deine Aufzeichnungen nochmals an. Sieht dein Tag jetzt für dich schon ein bisschen aufgeräumter aus?
- Markiere nun fünf bis zehn Tätigkeiten mit einem roten Stift, die an diesem Tag besonders wichtig waren oder die »sein mussten«. Überlege dir, ob bei den markierten Aufgaben solche dabei sind, die du an Kollegen, Familienmitglieder oder Freunde hättest abgeben können. Welche der Aufgaben konntest nur du erledigen? Schreibe dir einen positiven Satz dazu auf, weshalb du diese Aufgabe am besten von allen erledigst.

Mit den Notizen ist dir jetzt klar, welche Aufgaben für dich im Alltag Priorität haben. Das Bewusstsein, einzigartige Fähigkeiten zu besitzen, mit denen du verantwortungsvolle Aufgaben löst, schenkt dir Selbstbewusstsein, neue Motivation und ganz viel Kraft.

Energieräuber aufdecken

Wenn es nicht die vielen Aufgaben und Herausforderungen des Alltags sind, die dich ermüden, dann überprüfe, ob es vielleicht Menschen in deinem Umfeld gibt oder freudlose Tätigkeiten, die deine Energie rauben und die dich auslaugen. Mache dir wieder Notizen und überprüfe ...

- ob du dich in deinem Alltag mit sogenannten Energievampiren umgeben musst. Energievampire können beispielsweise Kollegen und Kolleginnen sein, Familienmitglieder oder Bekannte, für die du viel gibst, aber nie etwas zurückbekommst. Benenne deine Energievampire und schreibe dir dazu, wie du ihnen am besten aus dem Weg gehst. Es gibt auch »Schutzschilder«, mit denen man Energiesauger auf Distanz hält. Ich setze bei Energievampiren beispielsweise auf weiße Kleidung – schwarze Kleidung zieht solche Menschen eher an – oder trage ein Armband aus schwarzem Turmalin. Mir helfen auch ätherische Düfte oder ein Raumspray mit der Bachblüte Crab Apple. Vielleicht hilft es dir, zu deinen jeweiligen Energievampiren zu notieren, mit welchem Mittel du deine Energie für dich behältst.
- ob du dir Unterstützung im Familienleben vorstellen könntest, beispielsweise Hilfe für den Garten und den Haushalt, bei der Pflege der Eltern oder Fahrdienste für deine Kinder.
- ob es in deinem Alltag Aufgaben gibt, denen du dich körperlich, geistig oder auf emotionaler Ebene nicht gewachsen fühlst und die dir aus diesen Gründen Energie abzwacken. Wem könntest du dich diesbezüglich anvertrauen? Wer erledigt die Aufgaben besser und könnte sie übernehmen? Hat dir jemand Hilfe bei den Aufgaben angeboten, die du jetzt bereit bist anzunehmen?

Wenn du dir eine Zeit lang täglich Notizen zu den beiden Punkten »Den Alltag entschlacken« und »Energieräuber aufdecken« machst, fällt es dir leichter, deine Zeit zu managen und dich am Abend noch fit zu fühlen. Du erkennst, was im Alltag Priorität hat und welche Aufgaben unnötiger Ballast sind, den es zu vermeiden gilt. Durch die »Entschlackung« des Alltags gewinnst du für dich wohlverdiente Pausen und Zeit für Regeneration und Selbstfürsorge.

Den Alltag entschlacken und Energieräuber aufdecken: Mache dir Notizen, um zu erkennen, was dich auslaugt, und um Strategien zu entwickeln, wie du mit ihnen umgehst.



Blockierende Glaubenssätze in ein positives Mindset umwandeln

Oftmals machen wir uns selbst das Leben schwer und stressen uns. Wir streben zum Beispiel danach, mit Männern gleichgesetzt zu werden, und vergessen darüber, wie unterschiedlich Männer und Frauen sind. Dabei wollen wir das Gleiche schaffen wie Männer, auch körperlich, und das, obwohl wir viel weniger Muskelkraft haben. Aber nicht nur das: Wir Frauen müssen uns darüber klar werden, dass wir zyklische Wesen mit natürlichen Energie- und Leistungsschwankungen sind und dass wir innerhalb unseres monatlichen Zyklus Hoch- und Tiefphasen haben (mehr dazu ab Seite 115). Natürlich dürfen wir die gleichen Rechte und den gleichen Verdienst einfordern und natürlich sind

wir gleichwertig wie Männer. Doch wir müssen uns selbst wieder erlauben, uns der Weiblichkeit bewusst zu werden, uns erlauben, uns auf Gefühle einzulassen und Verantwortung dafür zu übernehmen, wie wir mit dem eigenen Körper umgehen.

Wenn wir die Yang-Energie aus bestimmten Gründen zu stark verkörpern, verschiebt sich das natürliche Yin-Energielevel in uns. Stimmen wir die beiden Energien nicht schnell genug wieder aufeinander ab, laufen wir Gefahr, in den Opfermodus zu verfallen, und hadern mit Selbstzweifeln. Manchmal schleichen sich Schuldgefühle ein, oder wir verstecken unsere Fähigkeiten und halten uns klein. Dann ist es wichtig, störende Gedankenmuster und negative Glaubenssätze aufzudecken und in ein positives Mindset umzuwandeln. Es kann dir eine Hilfe sein, Glaubensmuster niederzuschreiben, die du an dir erkannt hast, und schriftlich in ein positives Mindset umzuformulieren. Mit ein bisschen Übung entwickelt sich aus deinen Aufzeichnungen eine dauerhaft positive Grundstimmung. Schon bald kannst du negative Glaubenssätze, die in deinem Bewusstsein »aufblitzen«, sofort aufdecken und umformen, bevor sie dich im Alltag blockieren.

Negative Glaubenssätze	Positives Mindset
»Ständig will in der Firma jemand einen Rat von mir.«	»Meine Expertise ist für meine Kollegen von Bedeutung.«
»Meine Kollegin ist dauernd krank und ich muss Überstunden machen.«	»Ich bin so fit und gesund, dass ich über die geforderte Leistung hinausgehen kann.«
»Mist! Ich muss noch einkaufen!«	»Ich habe genug Geld, um mir etwas Schönes zu kaufen.«
»Oh nein, jetzt bekomme ich auch noch eine Erkältung!«	»Wie schön, dass ich meinem Körper Zeit zum Ausruhen schenken kann.«
»Ich kann nicht mehr!«	»Ich fühle meinen Körper.«

Du wirst schnell merken, wie sich das Leben für dich durch eine grundsätzlich positive Einstellung verändert, denn eine optimistische Grundhaltung ist ausschlaggebend für einen glücklichen, gesunden und erfüllten Alltag.

Später, im weiteren Verlauf des Buches (ab Seite 115) erfährst du, wie dein monatlicher Zyklus funktioniert und wie sich dein Körper, der Geist und die Seele auf die zyklisch ablaufenden Körperprozesse abstimmen. Es ist so spannend zu erfahren, in welchen Zyklusphasen es für uns Frauen schwieriger ist, optimistisch gestimmt zu sein und an einem positiven Mindset festzuhalten. Doch mit dem zusätzlichen Wissen über hormonelle Schwankungen und über die Abläufe der Zyklusphasen entwickelt sich dein Mindset stetig weiter bis hin zu einer positiven Grundeinstellung als Basis für Selbstheilung und ein Leben in Gesundheit. Wenn du dir darüber hinaus noch ein bisschen Anatomie über die weiblichen Geschlechtsorgane und den Beckenboden aneignest, dann kannst du jederzeit an den passenden Stellschrauben drehen und mit den Selbstheilungstools aus diesem Buch Beschwerden lindern und in deine weibliche Kraft zurückfinden.



Die vielfältigen Prozesse im weiblichen Körper

Jetzt, wo dein Bewusstsein für weibliche Energien geschärft ist und du von den Auswirkungen eines positiven Mindset gehört hast, fällt es dir vielleicht schon leichter, aus dem allgemeinen Rollendenken herauszuschlüpfen. Wahrscheinlich wächst sogar die Lust und Neugier, dich wieder mit deinem Körper zu beschäftigen und zu hinterfragen, ob es Gründe dafür gibt, wenn dir dein Körper Symptome sendet. Deshalb lasse uns in diesem Abschnitt einen genauen Blick auf die Warnsignale werfen und herausfinden, weshalb sich dein Körper manchmal unwohl fühlt. In der Regel gibt er dir nämlich frühzeitig Bescheid, wenn es Störungen im Zusammenspiel der vielen verschiedenen Körperprozesse gibt. Ist etwas akut, sendet der Körper am häufigsten Schmerzsignale. Sie schränken meist das Alltagsgeschehen ein und du bemerkst schnell, dass etwas nicht funktioniert, nicht stimmt. Der Körper erzwingt sozusagen eine Reaktion von dir. Zu den Schmerzsignalen zählen beispielsweise Menstruationskrämpfe oder Rückenschmerzen. Warnsignale können aber auch subtiler sein und sich mit innerer Unruhe, Gereiztheit und mangelnder Gefühlskontrolle äußern. Bestehen die Störungen im Körpergeschehen schon länger, kommen noch systemische Symptome hinzu: Typisch sind dann Verdauungsprobleme, Schlafstörungen, Erschöpfung oder unerfüllter Kinderwunsch.

Ein schneller Überblick über das Körpergeschehen

Auf den Körper bezogen, generieren wir Frauen typisch weibliche Kraft aus dem feinen Zusammenspiel von unzähligen Hormonen und unseren weiblichen Geschlechtsorganen, allen voran der Gebärmutter und den Eierstöcken.

Unser Hormonsystem ist fein aufeinander abgestimmt und produziert einen typisch weiblichen Mix an Hormonen, der an alle Organe des Körpers gesendet wird und an ihnen bestimmte Reaktionen auslöst. Östrogene und Progesteron, ebenso wie die typisch weiblichen Hormone LH (luteinisierendes Hormon) und FSH (follikelstimulierendes Hormon), spielen beispielsweise eine wichtige Rolle für unseren monatlichen Zyklus. Ist der Hormonmix in genau der passenden Menge vorhanden, können wir Frauen bis zu einem bestimmten Alter nach einem regelmäßigen Zyklus leben, der sich monatlich wiederholt und uns die Möglichkeit schenkt, ein neues Leben in uns heranreifen zu lassen und auf die Welt zu bringen. Nutzen wir die Möglichkeit, ein Kind zu bekommen, regeln die Hormone nun, dass sich der Körper ganz auf das Wachstum des heranreifenden Lebens einstellen kann. In dieser Zeit dehnt sich zum Beispiel die Gebärmutter um ein Vielfaches aus und bildet in der Gebärmutterwand den Mutterkuchen mit Nabelschnur. Die Sehnen, Muskeln und

Gelenkknorpel im Becken werden weicher, damit es sich während der Geburt weiten und wieder zusammenziehen kann und das vertraute innere Band zwischen Mutter und Kind entsteht. Nach der Geburt dauert es eine Weile, aber dann reguliert sich das Hormonsystem und gleicht sich für einen neuen Zyklus wieder aus.

Wenn wir ungefähr Anfang 50 werden, stellt sich das Hormonsystem erneut um und regelt die Produktion von Östrogen und Progesteron herunter. Damit endet die Möglichkeit, ein Kind zu bekommen. Stattdessen wird uns die Option geschenkt, uns im folgenden Lebensabschnitt tiefgründig mit den eigenen Bedürfnissen und Wünschen zu befassen.

Die Gebärmutter, die Eileiter und die Eierstöcke

Wenn wir im zweiten Kapitel Yogaübungen und osteopathische Impulse zur Linderung von Beschwerden einsetzen, ist es von Bedeutung zu wissen, wo genau im Körper die weiblichen Geschlechtsorgane und der Beckenboden zu finden sind. Je mehr du über deine Geschlechtsorgane weißt, desto einfühlsamer kannst du mit ihnen umgehen.

Die Geschlechtsorgane Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke liegen zentral im Unterbauch, grob gesagt zwischen Bauchnabel, Schambein und den beiden seitlichen Beckenknochen. Wenn du deine Hände unter deinem Bauchnabel auflegst, hast du die Gebärmutter mit den Eileitern und den Eierstöcken komplett abgedeckt.

Die Gebärmutter ist zwischen der Blase und dem Enddarm eingebettet und von einer dünnen Haut, dem Bauchfell, überzogen. Das birnenförmige Organ ist ungefähr zehn Zentimeter groß, kann sich aber bei Bedarf, zum Beispiel bei einer Schwangerschaft, enorm ausdehnen. Damit die Gebärmutter nicht zu sehr verrutscht, ist sie über Faszien und Bänder mit dem Beckenboden, dem Schambein und dem Steißbein verbunden. Von innen ist sie mit Schleimhaut ausgekleidet (*Endometrium*). Im Verlauf des Monatszyklus wird die Schleimhaut unter Einfluss von weiblichen Geschlechtshormonen aufgebaut und für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet. Bleibt die Eizelle unbefruchtet, wird die oberste Schleimhautschicht als Regelblutung ausgeschieden. Somit besitzt die Gebärmutter eine Art Selbstreinigungsmechanismus. Rechts und links an der Gebärmutter befinden sich die Eileiter.

In den Eierstöcken lagern unzählige unreife Eizellenhaufen. Genauer gesagt trägt jede Frau schon bei der Geburt etwa ein bis zwei Millionen Eizellen in ihren Eierstöcken. Das reicht für circa 300 bis 500 Zyklen mit Eisprung. Die Eierstöcke sind Keimdrüsen und produzieren Östrogene. Östrogen sorgt dafür, dass jeden Monat eine der vielen Eizellen zu einem Follikel heranreift und sich dann in der Mitte des Zyklus mithilfe anderer weiblicher Hormone auf Wanderschaft zu der Gebärmutter machen kann.