

## Eine vielschichtige Therapie für „Austherapierte“

Als ich vor 10 Jahren meine Praxis eröffnete, war ich in Sorge, wer und mit welchen Beschwerden da auf mich zukommt. Die Angst vor „Austherapierten“ ist v.a. bei Berufsanfängern begründet. Schließlich haben andere Therapeuten verschiedener Medizinrichtungen bereits vergeblich ihr Bestes gegeben. Ein Behandlungserfolg kann trotzdem gelingen! Anhand eines Fallbeispiels zeige ich meinen Ansatz auf.

**Patientin** Birgit, 48 Jahre

Anfang März 2018 schreibt sie: „Ich möchte mit Ihnen einen Termin vereinbaren, um endlich, endlich meine Wechseljahresbeschwerden in den Griff zu kriegen.“ Schon die Formulierung „endlich, endlich“ lässt vermuten, dass schon vergebliche Therapieversuche unternommen wurden.

**Anamnese und Befund** Verheiratet, 2 Töchter (9 und 15 Jahre), zwischen der 1. und 2. Geburt Abort (8. SSW), Zyklus: ca. 21 Tage, arbeitet 30 Stunden/Woche im Sekretariat, 168 cm, 63 kg, RR 120/80. Medikamente: Asthmaspray, 100 mg Progesteron, NEM: Magnesium, Selen, Zink, Vitamin C und D als Kombipräparat, weil sie schnell erschöpft ist.

Seit mehreren Jahren hat sie mehrmals täglich anfallsartige Herzrhythmusstörungen. Ruhe- und Belastungs-EKG sowie Sono beim Kardiologen ergaben keinen pathologischen Befund. Die Hausärztin verschrieb Digitalis als Homöopathikum. Keine Besserung der Beschwerden.

In unregelmäßigen Abständen Asthmazustände. Zur Behandlung Sprays (mal mit, mal ohne Kortison), die Erleichterung bringen, aber keine Besserung.

Birgit zeigt hypochondrische Züge, vermutet hinter jedem Husteln eine Lungenentzündung. Sie klagt über zeitweiligen Druck unter dem Sternum und spielt dann gedanklich sofort den Worst Case durch: Bauchspeicheldrüsen- oder Magenkrebs kämen in Frage (Bauchorgane jedoch o.B.). Ihre übertriebenen Sorgen und Ängste sind ihr selbst schon aufgefallen, weswegen sie sich für ein halbes Jahr in Psycho-

therapie begeben hat. In Ruhezeiten kann sie über ihre Ängste sogar schmunzeln; wenn verschiedene Stressfaktoren zusammenkommen, übermannen sie diese nach wie vor.

Da sich die Beschwerden kaum besserten, vermutete sie Wechseljahre (mit Ende 40 tatsächlich möglich). Ein Frauenarzt verordnete ohne Testung Progesteron 100 täglich. Nach mehreren Monaten ohne Besserung sollte die Dosis auf 200 mg täglich erhöht werden – ohne Speichel- oder Blutdiagnose. Das verunsicherte Birgit so, dass sie schließlich mich kontaktierte.

**Therapie** Es gibt sicher viele Wege, die zum Erfolg führen. Ich zeige meine Vorgehensweise bei einem so komplexen Fall. Erstens lassen sich Austherapierte nicht mit einem Rundumschlag balancieren, zweitens darf man Patienten nicht überfordern, und drittens braucht alles seine Zeit.

Vereinfacht gesagt, geht es immer darum, wegzunehmen, was zu viel ist, und aufzufüllen, was fehlt. Im Fall einer Austherapierten immer auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene. Was als Zusammenfassung folgt, geschieht während 4 Monaten. Die Termine finden etwa alle 3 Wochen statt.

**Körperliche Ebene** Testung der Steroidhormone im Speichel: Progesteron stark erhöht, Östradiol im unteren Bereich, Quotient bei etwa 90 (40-45 ist anzustreben). Testosteron, Cortisol und DHEA normal. Wir setzen die hochdosierte Progesterongabe allmählich ab und wechseln auf bioidentische Hormone in Niedrigdosierung: 1 Hub Östradiol D4 morgens und 3 Hübe Progesteron D4 abends, um den Hormonspiegel zu balancieren.

Testung der Schilddrüsenhormone im Blut (fT3, fT4, TSH, TPO-AK), um eine Hashimoto-Thyreoiditis auszuschließen: Werte fast im Optimalbereich. Die Schilddrüse ist es also nicht.

Testung von Vitamin D, da in Korrelation zu den Hormonen: Wert erschreckend niedrig (39 nmol/l), obwohl Hochsommer ist und äußerlich keine Anzeichen eines Vitamin-D3-Mangels bestehen: 2.000 IE Vitamin D3 plus K2 täglich. Zusätzlich B-Vitamin-Komplex und Magnesium

300 mg täglich (unterstützt die Vitamin-D3-Therapie und schützt die Nerven).

Birgit bittet um etwas Pflanzliches gegen die Asthmazustände. Ich empfehle ein Kombipräparat aus Schwarzer Johannisbeere und Spitzweigerich. Gegen die Herzrhythmusstörungen Convallaria majalis D4 (nach Bedarf bis zu 3x täglich). Maiglöckchen gehören zu Birgits Lieblingsblumen, wie sie sagt. Auch so etwas kann Hinweis auf das richtige Heilmittel sein.

**Psychische/seelische Ebene** Als wir das ungeborene Kind thematisieren, lösen sich ungeweinte Tränen. Mithilfe der Begleitung kann sich Birgit in Frieden von dem Kind lösen. Nach ihren Angaben blieb nach der Fehlgeburt keine Zeit für Trauer; sie wurde ohnehin gleich wieder schwanger, weshalb sie das Ereignis verdrängte. Doch vergisst die Seele alte und unverarbeitete Themen nicht!

**Geistige Ebene** Mit positiven Affirmationen lösen wir alte und überholte Glaubenssätze (z. B. „Ich schaffe das nicht“) auf.

**Ergebnis** nach 4 Monaten Behandlung

Herzrhythmusstörungen und Asthmaanfälle sind völlig verschwunden. Die Angstzustände nehmen deutlich ab. Bei starken Beschwerden nimmt Birgit Rescue-Tropfen. Hormonell fühlt sie sich noch nicht ganz in Balance und klagt über Nachtschweiß. Zyklus jetzt: 24 Tage.

**Weiteres Vorgehen** Nachtestung Steroidhormone und D3 nach 4 Monaten, sychotherapeutische Begleitung nach Bedarf

Insgesamt fühlt sich Birgit viel wohler und sieht auch die Fortschritte, die wir zusammen in dem kurzen Zeitraum erreicht haben.

**Claudia Ritter**  
Heilpraktikerin

Naturheilraum@web.de

