

# Trau dich, dir zu trauen!

Ein Erfahrungsbericht über Lebensgewohnheiten, Selbstfürsorge und die Kraft der Selbstheilung.

Lea Marti

«Tut mir leid, aber da kommen Sie wohl nicht um eine Operation herum», lautete die Diagnose der Frauenärztin Anfang des Jahres. Ich suchte sie auf wegen Unterleibsbeschwerden in den Tagen vor meinem Zyklus. Eine mir bereits bekannte Zyste hatte nun eine Grösse erreicht, die sich schmerzhaft bemerkbar machte. Drei Monate später, ich war nun wieder beschwerdefrei, verabschiedete mich die Frauenärztin mit den Worten: «Tja, so einfach kann Medizin sein!» Dazwischen wurde ich aber nicht operiert; vielmehr halfen mir alternative Therapieansätze weiter – und ganz viel Selbstfürsorge.

## Operieren – oder doch nicht?

Alles begann in den Skiferien, wo mich Unterleibsbeschwerden und Übelkeit plagten. «Ganz klar PMS, prämenstruelle Beschwerden», meinte die Apothekerin. «Davon kann ich Ihnen ein Lied singen. Seit meiner Pubertät überlebe ich meine Tage nur mit Schmerzmittel.» PMS kannte ich bis dato nur vom Hörensagen, und so schluckte ich eben Ibuprofen, bis der Spuk vorbei war. Jeden Monat schmerzlindernde und entzündungshemmende Tabletten einnehmen, das wollte ich allerdings nicht. Und so vereinbarte ich einen Termin bei der Frauenärztin.

Die Ultraschall-Diagnose war klar: Eine Zyste ist im Verlauf der letzten zwei Jahre auf das Dreifache angewachsen. «Heutzutage werden gutartige Zysten in der Regel nicht mehr operiert, sondern einfach im Auge behalten», informierte mich die Frauenärztin. «Angesichts Ihrer Beschwerden kommen Sie aber nicht um eine Operation herum. Ich werde Sie gleich an die Frauenklinik Bern für eine Magnetresonanztomographie und die Besprechung der Vorgehensweise weiterleiten.» Zwei Tage später hatte ich eine Dame von der Frauenklinik am Apparat: «Frau Marti, ich rufe Sie für die Vereinbarung eines Operationstermines an.» Etwas verdutzt fragte ich nach, ob nicht erst noch eine Besprechung stattfinden würde? «Ach, das machen wir gleich in einem», kam die Antwort zurück. Ich fühlte mich überrumpelt und bat um Bedenkzeit.

## Den eigenen Weg finden

Diese nahm ich mir und entschied mich schliesslich für einen alternativen Weg. Der hiess: Osteopathie, Schüssler-Salze, ein Spagyrik-Spray zur hormonellen Regulierung, mentale Arbeiten, Stressreduktion und jeden Abend Yin-Yoga. Denn ganz grundlos – so meine Ansicht von Körper, Geist und Seele als Einheit – kommen körperliche Beschwerden nicht. Und ja, die vergangene Zeit war intensiv und herausfordernd: Vier Jahre lang ernährte mein Körper, bedingt durch zwei Schwangerschaften und Stillzeiten, nicht nur mich, sondern jeweils



Mit Selbstfürsorge können wir für unsere Gesundheit Gutes bewirken. Bild: unsplash

auch noch ein kleines Wesen. Dazu kam der Aufbau eines Seminarhauses im Emental mit einer dreijährigen Totalrenovation von Haus und Garten. Ich wusste also, wo es anzusetzen galt: bei einer verstärkten Selbstfürsorge und mehr Entspannung.

Als ehemalige Spitzensportlerin fiel es mir leicht, diszipliniert dranzubleiben. Mehr Schwierigkeiten hatte ich hingegen, als berufstätige Frau in einem ausgefüllten Familienalltag mit zwei Kindern im Vorschulalter Auszeiten zu schaffen – neben Wäsche waschen, Seminaren vorbereiten und geben, Kochen, den Garten pflegen, Artikel für Auftragsarbeiten schreiben etc. Es fühlte sich oft an, als müsste ich mehrere Bälle gleichzeitig in der Luft halten. Doch wie bei vielem, so gilt auch für die Selbstfürsorge: Übung macht die Meisterin. Meine Jonglierkünste durften also immer besser werden.

## Von Selbstheilungskräften und Placebo-Effekt

Worauf vertraute ich bei diesem gewählten Weg? Auf meine Selbstheilungskräfte und auf die unermessliche Intelligenz des eigenen Körpers. Wie oft greifen wir ein in dieses System – mit Tabletten, Pillen, Operationen –, ohne dem Grund des Übels auf die Spur zu gehen? Die Operation in meinem Fall wäre wie Unkrautjäten gewesen, ohne es an der Wurzel zu packen. So sehe ich das. Und ich bin überzeugt, dass der Wandel unserer Lebensstile, dazu gehören Ernährungsgewohnheiten, Denkmuster oder äussere Stressoren, ganz viel Heilungspotenzial in sich birgt. Werden diese in einem ersten Schritt angegangen und damit der Körper in ein basisches Milieu geführt, kann Heilung «von allein» stattfinden. Wir müssen den Selbstheilungskräften nur eine Basis verschaffen, sodass sie wirken können.

Nun könnte man hierbei von einem Placebo-Effekt sprechen, bei dem die Er-

wartung des Patienten – nämlich dass die Behandlung helfen wird – ein wichtiger Faktor ist. Und ja, ich glaube gleichfalls an die Macht der Gedanken, die – fokussiert eingesetzt – enorm viel bewirken können. Im Spitzensport spricht man vom Mentaltraining.

Sie wollen nun sicher wissen, wie es meinem Unterbauch in dieser Zeit ergangen ist? Ich war vom ersten Tag an, als ich mich ernsthaft darum kümmerte, beschwerdefrei – selbst vor, während und nach meinen Tagen. Und die Zyste? Drei Monate nach der Diagnose vereinbarte ich bei der Frauenärztin eine Ultraschall-Nachsorgeuntersuchung: Die Zyste war zwar nicht weg, aber um die Hälfte geschrumpft. «Wunderbar! Ihr Weg hat gefruchtet. Gerne weiter so, und kommen Sie in einem halben Jahr nochmals zur Untersuchung», sagte sie. Zehn Minuten später verliess ich die Praxis mit einer für mich wichtigen Erkenntnis: Wir sollten uns öfter trauen, uns selbst zu trauen!

Sieben wertvolle Tipps für mehr Selbstfürsorge finden Sie auf [www.curavida.ch/blog](http://www.curavida.ch/blog)

**Anmerkung:** Dieser Artikel soll kein Rezept zur Behandlung von Zysten sein, sondern vielmehr dazu inspirieren, den eigenen Selbstheilungskräften vermehrt Vertrauen zu schenken. Nichtsdestotrotz ist der Arztbesuch bei Beschwerden zu empfehlen.

Lea Marti



Ist zertifizierte Kunsttherapeutin IHK, Seminar- und Frauenkreisleiterin, freischaffende Journalistin und zweifache Mutter. [www.curavida.ch](http://www.curavida.ch)

## Ratgeber Gesundheit

Heute: Dr. med. Lukas Horvath, Oberarzt, Hals-, Nasen-, Ohren-Krankheiten, Hals- und Gesichtschirurgie



gesund  
heit  
aargau

## Triefende Nase

**Mir (66) läuft ständig die Nase, auch im Sommer. Mein HNO hat mir gesagt, da könne man nichts machen und ich müsse damit leben. Gibt es tatsächlich keine Möglichkeiten, meine Lage zu verbessern?** Herr A. M. aus M.

Es scheint sich bei Ihnen um eine «vasomotorische Rhinitis» zu handeln – ein harmloses, aber sehr lästiges Problem, das typischerweise ab dem höheren Erwachsenenalter vorkommt. Bei den Betroffenen besteht ein sehr aktives Nervensystem in der Nase, welches die Schleimdrüsen versorgt und überstimuliert. Die Stimulation wird durch gewisse Faktoren ausgelöst, wie z.B. Temperaturwechsel, Änderung der Luftfeuchtigkeit, Nahrungsaufnahme oder Duftstoffe. Es handelt sich dabei um eine Ausschlussdiagnose; das heisst: Alle anderen möglichen Ursachen wie Allergien sowie eine chronische Entzündung der Nasennebenhöhlen müssen ausgeschlossen werden; das gilt auch für Schildrüsenerkrankungen und ge-

wisse Medikamente wie Blutdrucksenker. Schliesslich muss auch eine Rhinoliqorrhoe ausgeschlossen werden (austritt von Hirnwasser aus der Nase).

Sind die genannten Abklärungen unauffällig, kann man von einer vasomotorischen Rhinitis sprechen. Um sie zu behandeln gibt es nicht eine klare, zielführende Therapie dagegen.

Betroffene sind gut beraten, wenn sie als Erstes versuchen, die auslösenden Faktoren zu meiden (z.B. Allergene). Des Weiteren gibt es medikamentöse Optionen, um das Nasenlaufen in den Griff zu bekommen. So gibt es Nasensprays, die versuchsshalber angewendet werden sollten. Dabei handelt es sich einerseits um einen kortisonhaltigen Spray, der während mindestens dreier Wochen regelmässig angewendet werden muss. Gleichzeitig lohnt es sich, die Nase mit Salzwasserduschen zu spülen. Hilft dies nicht, kann ein weiterer Nasenspray ausprobiert werden: ein anticholinerges Spray, der die Nervenfunktion der Nasenschleimhaut beeinflusst. Zudem könnten auch antiallergische Tabletten zu einer Besserung führen.

Ferner gibt es die Option einer Durchtrennung des Nervs, der für die Wasserabsonderung in der Nase verantwortlich ist, den Nervus vidianus. Es handelt sich dabei um eine eher kurze Operation in Vollnarkose. Aber auch diese Therapieoption – genau wie alle oben genannten – garantiert leider keinen Erfolg. Es lohnt sich also, sich zuerst durch einen Nasenspezialisten untersuchen und beraten zu lassen.



Harmlos, aber lästig: die vasomotorische Rhinitis. Bild: Getty

## Ratgeber Gesundheit

Sie fragen – Fachleute antworten. Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau [aargaugesundheit@chmedia.ch](mailto:aargaugesundheit@chmedia.ch) [www.gesundheitaargau.ch](http://www.gesundheitaargau.ch)

KSA Kantonsspital Aarau

KSA Spital Zofingen

Kantonsspital Baden



PDAG Für Ihre psychische Gesundheit

AG/SO Patientenstelle

«Ratgeber Gesundheit» ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.