

TEIL 3 des Drachenkurses

Liebste Drachenreiterin,

du hast **geblutet und warst eine Träumerin**, dann **bist du in die Natur gelaufen und hast 20.000 Grasbüschel ausgerissen** (die Eiche kommt nächstes Mal dran); **später bist du mit deiner Ei-Zelle zur nächsten Party gesprungen und hast die lustigsten Kostüme getragen**, aber nun **an Zyklus-Tag 20** wird es langsam **Herbst** bei dir ... und das heißt

.. die **Zykluswelle fließt abwärts**

... du wirst **ruhiger, nachdenklicher**

... aber bleibst **hitzig** ...

... und das macht das Hormon **PROGESTERON**, das diese Phase dominiert und den Temperatur-Schalter im Gehirn weiterhin oben hält. Diese Hitze brauchst du, um im Herbst deine WAHRE FARBE zu zeigen. Voilà!

Willkommen im zyklischen Herbst, und in der Progesteron-Phase!



Der Herbst ist

DEINE CHANCE,

der Welt zu zeigen,

WER

DU

WIRKLICH

BIST.

Der ideale Zustand wäre selbstverständlich, wenn du deine wahre Farbe in jeder Zyklusphase zeigen kannst. Aber wer schafft das schon an jedem Tag und in jeder Umgebung, außer vielleicht deine Oma Wolly, die coolste Oma der Welt.

Der Herbst, die **Progesteron-Phase**, gibt dir die Kraft, zu DIR zu stehen und „Kante zu zeigen“.



Es ist die Phase, die dich durchsetzungsfähig macht.

Es ist die Phase, die dich kritisch macht.

Es ist die Phase, die dir keine Oberflächlichkeit mehr erlaubt.

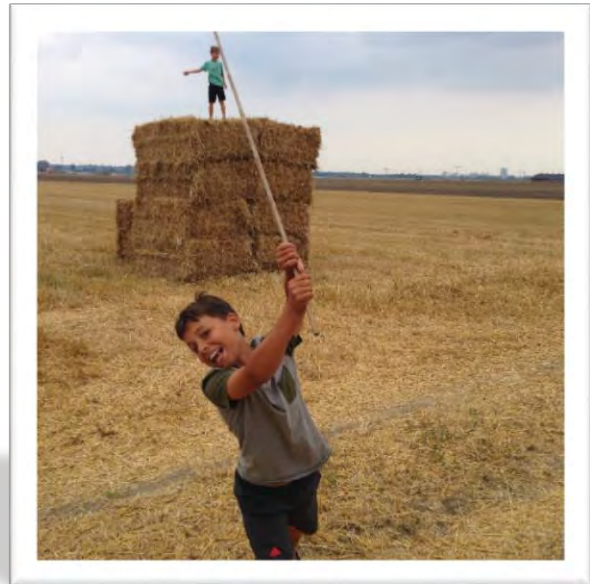
Dein Zyklus- Drache flüstert dir nun Tag für Tag Vorschläge zu, was du anders machen könntest

Da er sich – wenn du nicht richtig zuhörst - gerne körperlich bemerkbar macht, kann es sein, dass du in dieser Phase echten Drachendampf am eigenen Leibe spürst

– nämlich im Kopf, in der Brust oder im Bauch! Aber dazu komme ich noch später.

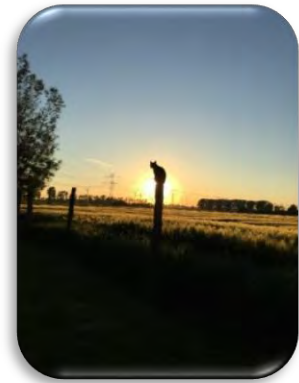
Geheimtipps für den zyklischen Herbst

- **Höre auf deine innere Stimme und folge ihr!** Das, was die anderen sagen oder denken, muss nicht deine Wahrheit sein. Es kann sein, dass sich dein innerer Drache dagegen aufbäumt und ruft: Hey, das sehe ich anders! Trau dich, hinzuhören! Deine innere Stimme ruft dich besonders stark im Herbst deines Zyklus und wünscht sich, dass du ehrlich zu dir bist!
- **Löse jetzt deine Probleme!** Es ist die beste Zeit dafür, du hast volle Drachenkraft!
- **Sag deine Meinung!** Geh auf deinen Feind zu, aber umarme ihn nicht, der Frühling ist weit hinter dir.
- Der Herbst ist die **ZEIT DER TATEN, DER TATSACHEN UND DER KLÄRUNG!** Nimm, wenn du aus dem Haus gehst, dein symbolisches Schwert mit. Ein Lippenstift hilft dir jetzt wenig. Und Prinzessin Lillyfee hat in dieser Phase nichts mehr verloren.
- Deine Ernährung sollte nicht zu heiß sein, denn du bist schon heiß genug. Also verzichte auf alles, was im Körper Hitze verursachen kann, und dazu gehören



leider auch Gegrilltes und weißer Zucker! Gemüse – gedämpft und viel gekochtes Getreide – erhalten dir deine körpereigene Flüssigkeiten.

- Es ist Zeit für **KREATIVITÄT**. Wenn so etwas in dir steckt, muss es jetzt raus! **Male, dichte, schreibe, bastle, stricke** – WHATEVER. Denk an deine wahren Farben!
- Angeblich (und das habe ich auch nur irgendwo gelesen) besitzt eine Frau in dieser Phase magische Kräfte. Warum auch nicht?! Der Herbst hat etwas **Magisches** an sich mit seinen geheimnisvollen Nebelschwaden und den bunten Blättern. Also koche irgendeine Brühe und verzaubere alle möglichen Leute. Es gibt Frauen, die nennen den zyklischen Herbst deswegen auch ihre **ZAUBERINNEN-PHASE!**



- Es kann sein, dass auf einmal **ALLES DOOF** ist ... und du etwas vom Schatten deines ICHs bemerkst.

Wichtig für dich ist: **DAS BIST DU**. **Auch diese Seite gehört zu dir**. Ich spreche von **Traurigkeit, Melancholie und Schwermut**, die plötzlich wie ein dicker Nebel auf deiner Seele sitzen können. Akzeptiere diese Seiten als Teil deines Wesens, das **ALLE JAHRESZEITEN** in sich trägt. Dieser negative Gefühls-Nebel bringt dich dazu, die Dinge anders zu sehen und neu zu begreifen. Lass auch diese Gefühle aus dir heraus in Gesprächen, Musik oder Gedichten.

- Auch kann es sein, dass du im zyklischen Herbst **zornig und erregt** bist. Das ist dann ein Zeichen deines inneren Drachen, dass du im gesamten Zyklus zu wenig auf dich und deine innere Stimme gehört und dein wertvolles Ich hinten angestellt hast. Der Zorn hilft dir nun, deine angestaute Gefühlswelt wieder zu befreien. Das finden andere oft nicht so toll. Wenn dich dieser Zorn in jedem Zyklus beherrscht, versuche, diesen gestauten Energien über **Kampf-Sport, Boxen, Umweltdemos oder das**



Schreiben von kritischen Artikel in der Schulzeitung ein Ventil zu geben, bevor du Unschuldige mit deinem Drachenfeuer anzündest. (Für diesen Satz habe ich 2, 50 Euro von deinem Bruder einkassiert.)

Und was passiert noch so alles im zyklischen Herbst

Das Hormon **PROGESTERON** dominiert diese Phase und wird nun in deinem Eierstock produziert - und zwar von dem Follikel, aus dem vor ein paar Tagen die Eizelle gesprungen ist. Mediziner nennen diesen Follikel das **CORPUS LUTEUM**, was lateinisch **GELBER KÖRPER (GELBKÖRPER)** bedeutet. Das Hormon Progesteron hat mehrere Wirkungen:

- Die Gebärmutter-Schleimhaut verändert sich, sie **transformiert** sich und wird **drüsig**. Darunter versteht man, dass Drüsen eingebaut werden, um einer befruchteten Eizelle ein wahres Gebärmutter-Schleimhaut-Paradies an Blutversorgung und Nährstoffen bieten zu können.

Anmerkung der Autorin: Ich bin immer wieder fasziniert, dass Frauen in jedem Monat eine ganzes Hormon-Konzert in ihrem Körper abspielen können - inklusive Anbau, Umbau und Abbau von Gewebe: Bitte jetzt applaudieren!

- Wie schon gesagt, die **Körpertemperatur** ist in dieser Zyklusphase um ein halbes Grad **erhöht**.
- Der **Gebärmutterhals (Zervix-)Schleim** wird **weniger**, vielleicht auch etwas gelblicher. Das ist ein Zeichen von Hitze. Das befeuchtende Östrogen steht hormonell im Hintergrund.
- Sobald der Gelbkörper erschöpft ist, sinkt die Progesteron-Produktion ab. Das ist das Start-Zeichen dafür, dass sich die Gebärmutter-Schleimhaut wieder ablösen kann.

Ein neuer Zyklus darf beginnen, yippi-yippi-yeah!

Was ist das PMS?

Und was ist überhaupt GESUNDHEIT?

Das **prämenstruelle Syndrom**, kurz **PMS**, ist ein Symptomen-Komplex in der 2. Zyklushälfte, also im zyklischen Herbst bis Winter und äußert sich durch

- *Kopfschmerzen (meistens Migräne)*
- *Brustschmerzen (schmerzhaftes Ziehen in beiden Brüsten)*
- *Bauchschmerzen (oft mit Durchfall)*
- *Heißhungerattacken*
- *Wassereinlagerungen*
- *schlechte Laune bis Depression*
- *aggressive Ausbrüche*
- *Angst und Panikattacken*

Jetzt reicht's aber, oder?! Und warum erwähne ich so ein oberfieses Syndrom überhaupt in einem so schönen Zykluskurs wie diesem?

Ganz einfach: weil ich nicht möchte, dass DU dieses Syndrom bekommst. Also arbeiten wir prophylaktisch daran, dass du weder Regelschmerzen noch das PMS bekommst.

Und die beste Vorsorge dafür ist, dass du jetzt und sofort damit beginnst,

- a) **mit deinem Zyklus zu segeln,**
- b) **jede Welle, jede Jahreszeit zu schätzen,**
- c) **damit du lernst, DICH zu schätzen.**

Deswegen ist dein **Zyklus (-Drache) DEIN BESTER FREUND.**



Er gibt dir die Möglichkeit, auf DICH aufmerksam zu werden. Er lehrt dich, dass DU der Meister deines Schicksals bist. Er zeigt dir (vor allem im zyklischen Herbst), wo du mehr Verantwortung über Dich und deine Gesundheit übernehmen musst.

Und diese 4 SÄULEN

sind für deine Gesundheit wichtig:

- **GLÜCK** (Das ist die wichtigste Säule, und ACHTUNG das Glück kommt nicht von draußen! Du musst dich schon selbst darum kümmern!)
- **ERNÄHRUNG** (Selbst wenn die anderen Mist essen, entscheidest du selbst, was in deinen wertvollen Körper gelangt. Aber bleib auch etwas locker dabei, denn ein gutes Sprichwort besagt: **Du isst, um zu leben, und nicht umgekehrt!**)
- **BEWEGUNG** (Selbst wenn die anderen es nicht tun, tu es einfach, und gerne etwas öfter. Und auch hier gilt: bitte nicht davon besessen sein, es sei denn du bist gerade Spitzensportlerin im Hochsprung.)
- **ZYKLUSKRAFT** (Du bist eine Frau, schon vergessen?! Also vergiss nicht, die Segel zu setzen!)



Blöde Hormone - von wegen! Wenn es dir im zyklischen Herbst oder Winter nicht gut geht, dann ist das Problem immer auch in den anderen Zyklusphasen vorhanden.

Dann ist Hinschauen angesagt!



Der zyklische Herbst und Winter machen ehrlich. Diese zyklischen Jahreszeiten zeigen dir auf, WO du im Leben gerade stehst. Sie verhelfen dir quasi zu deiner eigenen Wahrheit.

Wenn du im Herbst oder Winter einknickst, Schmerzen hast oder unglücklich bist, dann sind nicht deine Hormone oder dein Zyklus



daran schuld. Dann bist das SELBST, die ein Problem hat – mit ihrer Gesundheit oder mit ihrer Seele.

- Hast du seelische Probleme, wie zum Beispiel zu viel Traurigkeit, Ängste oder Panik - dann REDE mit anderen darüber und hol dir Hilfe durch einen Arzt.
- Leidest du unter Kopfschmerzen oder Migräne vor oder in der Regel, kann es sein, das deine Stressverarbeitung im Alltag nicht funktioniert. Dann lass jeden Tag mehr Dampf ab, indem du zum Beispiel, um drei Häuserblöcke läufst und dich besser im zyklischen Winter zurückziehst.
- Hast du Bauchweh, Durchfall oder Verstopfung im Herbst oder Winter, dann stimmt etwas mit deiner Verdauung nicht. Dann isst du generell das Falsche oder zu unregelmäßig.
- Auch Heißhungerattacken oder das Gefühl, vor der Regel aufgebläht zu sein, haben oft mit einem schwachen Verdauungssystem zu tun.
- Bei Brustschmerzen hilft die Pflanze Mönchspfeffer und der Blick auf das eigene ICH. Stell dir die Frage, ob du dich genug um dich selbst kümmerst?

Du lernst nur durch deine Erfahrungen mit anderen und mit dir. Alles Blöde im Leben ist auch immer eine Chance, daran zu wachsen und stärker zu werden!

Also, damit du irgendwann so richtig abheben kannst, nütze deinen Zyklus und lerne von ihm!

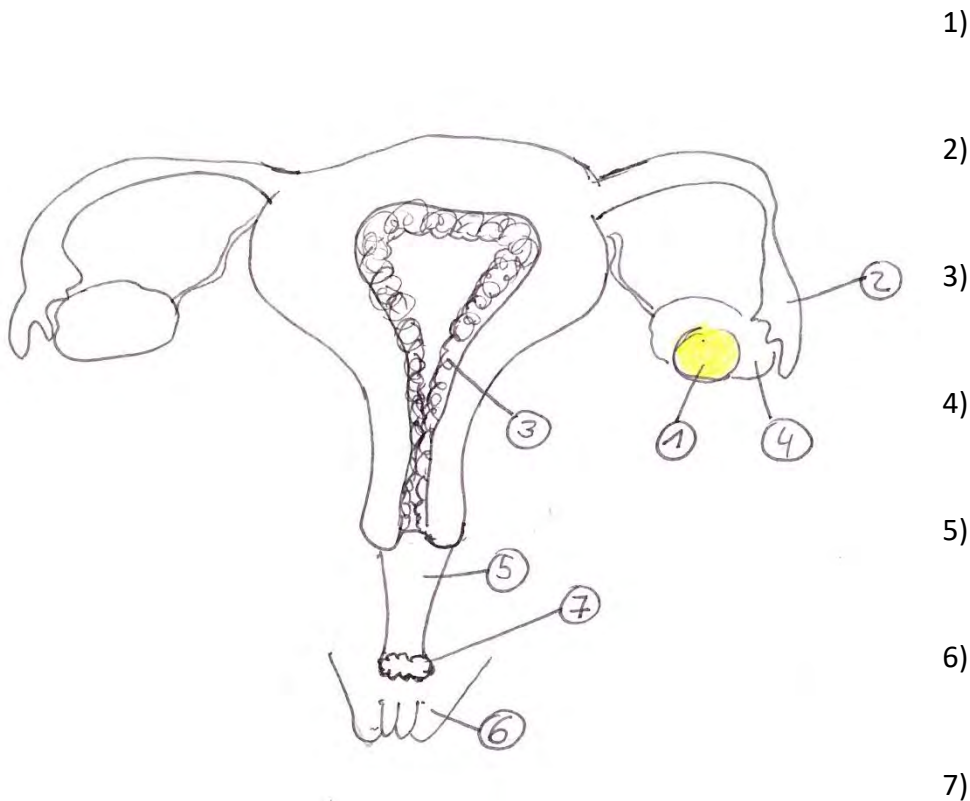


Da du nun schon so **wahnsinnig zyklus-gebildet** bist

– am Ende dieses Drachenkurses -, kannst du sicher alle Teile dieser anatomischen Skizze **genau** benennen und folgende Fragen beantworten:

Um welche Phase im Zyklus könnte es sich hier handeln?

Male bitte in diesem Bild die Gebärmutter und die Eileiter lila an!



Hast du noch etwas auf dem Herzen?

Dann frage mich, deine Frauenärztin oder mein Team!

Ich freue mich auf dich und darauf,

dich weiterhin

in deinem Zyklus begleiten zu dürfen!