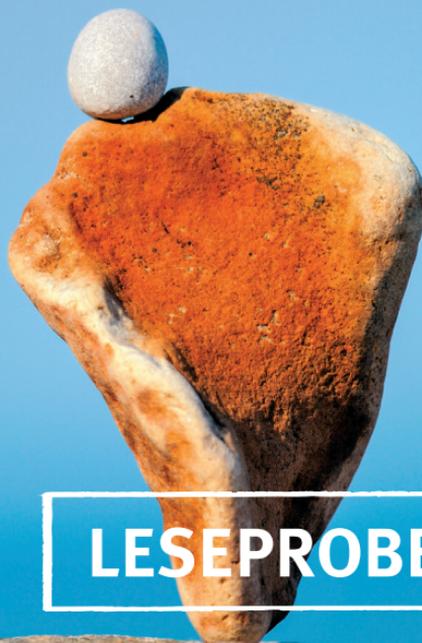


Roland Lackner · Martina Fischer

Spagyrik in Balance

Band 3: Schwangerschaft in Balance



ML
VERLAG

LESEPROBE

Spagyrik in Balance

Band 3: Schwangerschaft in Balance

Roland Lackner
Martina Fischer



Die Autoren Roland Lackner und Martina Fischer
sind erreichbar unter www.spagyrikinbalance.com
und www.fischer-martina.de

1. Auflage 2016

© 2016 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung
und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig und strafbar.

Titelbild: © styf – fotolia.com

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-945695-55-5

Inhalt

| | |
|--|----|
| Vorwort | 5 |
| Einführung | 7 |
| Schwangerschaft und Spiritualität | 14 |
| Schwangerschaftseintritt/ Zeichen | 27 |
| Das erste Drittel der Schwangerschaft (1.–13. Ssw) | 34 |
| Zweites Drittel (13.–24. Ssw) | 46 |
| Das letzte Drittel der Schwangerschaft (34.–40. Ssw) | 51 |
| Schwangerschaftsbeschwerden von A–Z | 53 |
| Die Geburt | 62 |
| Wochenbett | 71 |
| Alltagsintegration | 76 |

Vorwort

Nach nun fast 20 Jahren meiner Hebammentätigkeit vermisse ich bei den jungen Eltern immer mehr das gesunde Bauchgefühl.

Hierzu zähle ich:

- den Instinkt,
- die Emotion,
- das Gespür,
- die Gefühle,
- und die Liebe.

Diese Werte und Gefühle werden zu wenig vorgelebt, ausgelebt und mitgelebt.

Gerade im Umgang mit einem Kind sollten innere Werte wie Sicherheit und Liebe das Hauptfundament für die zukünftigen Generationen sein. Auch werden wichtige Werte wie Ruhe und Ausgeglichenheit, in seiner Mitte und bei sich sein, nach hinten verdrängt.

Das Ersehnen und Erwarten, Aushalten und Durchhalten in der Zeit der Schwangerschaft und der Geburt ist eine Übergangsphase hin zur Elternschaft.

Dies ist aber auch eine Verbindungsphase zwischen Mutter und Kind. Über die Nabelschnur werden alle körperlichen, seelischen und geistigen Informationen übertragen.

Lassen Sie als Schwangere die Liebe zu Ihnen, Ihrem Partner und Ihrem Kind wieder fließen, indem Sie die Mütterlichkeit die Ihnen ihre weiblichen Vorfahren mitgegeben haben einfach wieder mehr ausleben. Früher waren in den Großfamilien viele Kinder. Durch diesen gelebten Alltag konnten Rituale und Wissen weitergegeben werden.

Heutzutage sind manchmal 35–40 Jahre keine Babys mehr in den Familien. Räumlich ist man oft getrennt und somit fehlen das Wissen und die Sicherheit des Familiensystems.

Ich möchte Ihnen aufzeigen, dass eine Schwangerschaft ein Prozess ist, um sich auf eine neue Lebensphase vorzubereiten.

40 Wochen der Erwartung, Veränderung des Körpers und des Geistes der werdenden Eltern.

Viele Fragen werden sich bei Ihnen auftun.

„Vom Kopf weg – mehr zum Herzen hin“ sollte Ihre Devise sein.

Vertrauen Sie darauf, was in Ihnen steckt und wozu Sie fähig sind. Dann werden Sie selbstbestimmt und zuversichtlich die Zeit der Schwangerschaft bis hin zur Geburt und danach mit Genuss erleben können.

Vieles von unserem Bauchgefühl, glaube ich, ist einfach nur zugedeckt. Öffnen sie das Tor zu Ihrem Herzen, damit das Bauchgefühl wieder fließen darf.

Bis ein Kind in den Bauch der Mutter einziehen kann, geschehen viele Dinge, die wir nicht steuern können.

Heißen sie Ihr Kind „WILLKOMMEN“ – es will zu Ihnen kommen, mit Ihnen leben, lachen und heranwachsen.

Begeben Sie sich mit mir und Herrn Roland Lackner auf die Suche nach dem „BAUCHGEFÜHL“, denn die Sehnsucht danach ist groß.

Einführung

Spagyrik

Die Spagyrik ist eine alte europäische Heilmethode, die auf Paracelsus, einem großen und zu seiner Zeit umstrittenen Heiler des Mittelalters, zurückgeht. Dabei wird der Mensch im Verhältnis zum kosmischen Geschehen, zum göttlichen Wirken in seinem Leben und zu seiner Umwelt sowie in der Ganzheit aus Körper, Seele und Geist wahrgenommen.

Das Wort Spagyrik stammt aus dem Griechischen und bedeutet „trennen und wieder zusammenfügen“. In einem alchemistischen Prozess werden die einzelnen Bestandteile der Pflanze getrennt und danach wieder zusammengefügt. Dabei werden auf die Pflanze einwirkende Umwandlungskräfte, die auch natürlicherweise in der Natur vorkommen, im Labor beschleunigt und dynamisiert.

Um ein solches spagyrisches Heilmittel zu gewinnen, wird die Pflanze im ersten Schritt in die Aspekte von „Geist (Spirit)“, „Seele“ und „Körper“ zerlegt.

Bei der spagyrischen Zubereitung gelten folgende Entsprechungen:

- „Geist“: alkoholischer Auszug aus der Pflanze
- „Seele“: ätherisches Öl
- „Körper“: getrocknete Pflanzenbestandteile, wobei nach der Veraschung die Einzelbestandteile der Pflanze frei werden.

Nach dieser Auftrennung der Pflanze findet im zweiten Schritt die „alchemistische“ Wiedervereinigung aller Pflanzenbestandteile statt, die sich in ihrer einzelnen Struktur entwickeln und festigen konnten und nun ein stabiles und harmonisches Ganzes ergeben. So konnten im Inneren der Pflanze ruhende Kräfte freigesetzt werden. Die neu gewonnene Harmonie und Ordnung können helfen, Menschen tiefgreifend auf allen Ebenen ihres Seins zu heilen. Es ist ein energetisch potenziertes Heilmittel entstanden, das den Menschen auf seinem Lebensweg begleiten und je nach Dosierung in Körper, Geist oder Seele umfassende Wirk- und Selbstheilungskräfte freisetzen und wesentliche Heilungsprozesse einleiten kann.

Im Laufe der Zeit haben sich verschiedene spagyrische Richtungen ausgebildet. Die von mir angewandte und in diesem Buch beschriebene Spagyrik ist die der Firma Phylak Sachsen GmbH, die auf den Arzt Carl Friedrich Zimpel zurückgeht. Er definierte einen Herstellungsprozess für die einzelnen Essenzen, auf dessen Grundlage noch heute spagyrische Mittel hergestellt werden. Die Firma Phylak stellt nach diesem Homöopathischen Arzneibuch (HAB25/26) beschriebenen Verfahren Essenzen einzelner Pflanzen her, die untereinander je nach Krankheitsbild, Patientenanamnese und Wunsch des Verwenders gemischt werden können.

Die Rezepturen in diesem Buch sind immer mit dem Hinweis „Rezeptur Phylak Sachsen GmbH“ versehen, damit zweifelsfrei eine korrekte Rezeptur hergestellt werden kann. Ähnliche oder gleiche Pflanzen werden auch von anderen Firmen spagyrisch aufbereitet und als Einzelessenzen angeboten. Die gleichen Pflanzen unterschiedlicher Firmen können jedoch nicht

ohne Weiteres miteinander verglichen werden. Die Wirkungsweise einer Pflanze ist durch die Art des spagyrisch-alechemistischen Prozesses bei der individuellen Herstellung definiert. Zwar ist der Herstellungsprozess im Homöopathischen Arzneibuch (HAB25/26) für die Spagyrik nach Zimpel einheitlich geregelt, doch gibt es in energetischer Hinsicht Unterschiede zwischen den Herstellern. Somit kann sich auch die energetische Wirkung der Essenz einer bestimmten Pflanze je nach Hersteller unterscheiden. Bei den Rezepturen sehen Sie häufig am Ende der Rezepturzeile eine Zahl. Diese steht dann für die in der Rezepturzeile enthaltenen Einzelbestandteile, wenn Mischungen rezeptiert werden. Der Apotheker weiß somit, dass es sich um eine Mischung in einer Mischung handelt. Die Anteile der Pflanzen sind klar definiert.

Die Spagyrik arbeitet vorwiegend mit heimischen, aus dem europäischen Raum stammenden Pflanzen. Dies ist meiner Meinung nach ein wichtiger Aspekt zur Anwendung dieser Me-

Die Schwangere sieht aufgrund ihrer erhöhten Sensibilität vieles klarer. Der Verstand ist kritischer und die Sinne offener.

Sie nehmen Unstimmigkeiten mehr wahr und machen Sie daher für die Partner unbequemer, manchmal sogar nerviger.

Frauen spüren unbewusst, dass ein Kind eine Belastungsprobe für die Beziehung sein kann.

Anfangs brauchen die Kinder viel Zeit und Aufmerksamkeit und Liebe. Da bleibt nicht viel Zeit übrig, um an der Beziehung zu feilen, daher sollte die Beziehung etwas gefestigt sein, nicht dass mit dem Kind eine Krise kommt.

Ein Kind kann und wird keine brüchige Beziehung retten können. Dies ist sehr egoistisch und gefährlich.

Gegenseitige Erwartungen müssen innerhalb der Partnerschaft angesprochen werden, um nicht enttäuscht und verbittert zu enden.

Manchmal ist eine Trennung während der Schwangerschaft

oder nach der Geburt eines Kindes unvermeidlich.

Als werdender Vater begleiten Sie Ihre Partnerin. Stehen Sie Ihr bei und motivieren Sie sie.

Sprechen Sie viel über Ihre Werte, die Ihnen wichtig sind an ihr Kind weiterzugeben.

Zwillingsschwangerschaft

Das noch größere Wunder sind Zwillingsschwangerschaften.

Zwei Menschen gleichzeitig wachsen im Bauch der Mutter. Der gesamte Schwangerschaftsverlauf ist identisch wie bei Einlingsschwangerschaften. Vermehrte Wachstumskontrollen des einzelnen Zwillinges, Lage der Kinder usw. entscheiden dann über den Entbindungsmodus.

Körperliche Veränderungen

In der Frühschwangerschaft entwickelt sich Ihr Baby von einer winzig kleinen Zellansammlung zu einem kleinen Wesen mit menschlicher Gestalt und der Ausstattung aller wichtigen Organe.

In dieser Zeit kämpfen viele Frauen mit Erschöpfung, Übelkeit und Müdigkeit.

Der mütterliche Stoffwechsel nimmt um 25 % zu und die Herzfrequenz beschleunigt sich um 5–10 Schläge pro Minute.

All das sind Anpassungszeichen, denn der weibliche Körper muss eine gewaltige Umstellung tolerieren und meistern.

Die massive Hormonumstellung macht vielen Frauen zu schaffen.

Etwa ab der 6. Schwangerschaftswoche werden ebenfalls durch die Hormone die Milchdrüsen stimuliert und dadurch Ihre Brüste größer und empfindlicher.

Ein Ziehen und ein Drücken in der Leistengegend sind täglich zu spüren. Die Gebärmutter ist am wachsen.

Zwischen der 6. und 10. Schwangerschaftswoche gehen die meisten Frauen zum Facharzt um die Schwangerschaft bestätigen zu lassen und die erste Vorsorge durchführen zu lassen.

Sie sollten sich überlegen, wie Sie Ihre Schwangerschaft begleiten lassen wollen.

Durch Hebamme und Frauenarzt abwechselnd oder von jedem Einzelnen.

 **Tipp:** Für die erste Zeit: nun tragen Sie jetzt so ein großes Geheimnis mit sich herum. Behalten Sie es doch noch eine Weile für sich... Sie und Ihr Partner.

Überlegen Sie gut, ob Sie diesen Geburtstermin gleich herumreichen!!!

Sie Sind Schwanger...

... mit diesen *Wörtern* strömen sehr viele Informationen auf Sie ein.

Zwischen Unruhe und Wunschvorstellungen rattert es in Ihrem Kopf. Habe ich mich die letzten Wochen gut verhalten? Was habe ich getrunken und gegessen...

 **Tipp:** Atemübung:

- Stellen Sie sich gut hüftbreit hin,
- schließen Sie die Augen,

- atmen Sie tief über die Nase ein
- und den leicht geöffneten Mund wieder aus,
- ein und aus so 3–4 Mal.

Diese Übung bringt Sie immer zu Ruhe und in Ihre Mitte.

Diese Mitte benötigen Sie die gesamte Schwangerschaft bis zur und bei der Geburt.

Sind Sie in Ihrer Mitte, können Sie aus dieser unendlich viel Kraft, Zuversicht und Ausdauer schöpfen.

Geduld und Nachsicht werden Sie im eigenen Rhythmus stärken. Früher sagte man „In anderen Umständen“ sein.

Ja die Umstände ändern sich, die Frauen reifen und verändert sich und Ihr Denken.

Die Frauen sind bauchorientierter, fühlen in Ihr „Inneres hinein zum Wohle des Kindes“.

In einer Zeit in der so viel auf Äußerlichkeiten Wert gelegt wird, wäre das genau die Chance für

jede Schwangere, was für sich und Ihre innere Mitte (dort liegt Ihr Kind) zu tun und Kraft und Zuversicht zu stärken.

Es geht nun nur um eine Sache: das Hoffen um das Wohl des Kindes!

So um die 10.–12. Schwangerschaftswoche herum zu allen körperlichen Anpassungen kommt dann noch verstärkt die seelische Belastung um den guten Verlauf der Schwangerschaft und ein gesundes Kind hinzu.

Welche pränatalen Untersuchungen lassen Sie durchführen?

Die Ärzte unterstützen Sie dabei. Informieren Sie sich gut und besprechen Sie es mit Ihrem Partner!

Was für Konsequenzen anstehen können usw.

Bilden Sie sich einen eigenen gemeinsamen Standpunkt. Überlegen Sie, denn jede Untersuchung kann eine Antwort von Ihnen verlangen.

Sehr wichtig zu aller Risikoaus-schaltung, denken Sie immer wie-der an die gute Hoffnung!

 **Tipp:** Bei auffälliger pränataler Diagnostik werden Sie meist von den Diagnostikern an Spezialisten zur weiteren Abklärung weiter-vernittelt.

Suchen Sie bitte gleichzeitig Kon-takt zur Schwangerenberatungs-stelle z. B. Donum vitae, um sich gleichzeitig dort Hilfestellungen holen zu können.

Weitere Entscheidungen können Ihnen nicht abgenommen wer-den, jedoch können Sie unter-stützend begleitet werden.

Mit der abgeschlossenen 10. SSW wird Ihr Kind vom Embryo zum Fetus. Nun sind alle Organe ausgebildet und jetzt geht es nur noch um Wachsen.

Ernährung

Das Thema Ernährung in der Schwangerschaft wird heute zum Hauptthema gemacht, denn jede Schwangere will ja nicht zu viel zunehmen und dann nach der

Geburt schnellstens wieder ab-nehmen.

Gut neun Monate erwarten Sie Ihr Kind, verändert sich Ihr Körper und dann erwarten Sie von Ihrem Körper zu viel und zu schnell das Gegenteil.

Etwa neun Monate dauert es auch wieder, bis der Körper wieder in seiner ursprünglichen Form ist.

Ich möchte Sie auch zum Thema Ernährung mehr zu Ihrem Bauch-gefühl hin schulen und beruhigen und positiver darstellen.

Vieles darf gegessen werden mit Genuss und Lust:

- Essen Sie viel Obst und Ge-müse
- Soja oder Milchprodukte (kei-ne Rohmilchprodukte)
- Gelegentlich Fleisch und Fisch (nicht roh zubereitet)
- wenig Fett und Süßigkeiten
- kein Alkohol
- keine Zigaretten

Ein zu stark eingeschränkter Spei-seplan ist nicht gut für Ihr Kind, es soll ja alle wichtigen Nährstoffe

Übersicht spagyrischer Pflanzen

| Pflanze | energetisch-spagyrische Bedeutung | traditionelle körperliche Anwendung |
|--|--|---|
| 1 Achillea millefolium (Schafgarbe) | | |
|  | <ul style="list-style-type: none">> Emanzipation, Venus, Achillesferse, Paracelsusmittel> Befreiung von gesellschaftlichen Zwängen | <ul style="list-style-type: none">> Mittel für Leber-, Blasen- und Nierenbeschwerden> Förderung der Gallensekretion> Phytohormon |
| 2 Aconitum napellus (Eisenhut, Echter Sturmhut) | | |
|  | <ul style="list-style-type: none">> bestes Mittel bei Blockade, Schock, Todesangst, auch aus verschiedenen Inkarnationen> Verschiebung der Aura durch einen Schock und darauf folgendes energetisches Ungleichgewicht | <ul style="list-style-type: none">> beruhigend> schmerzlindernd> schocklösend |
| 3 Aesculus hippocastanum (Rosskastanie) | | |
|  | <ul style="list-style-type: none">> mangelndes Selbstvertrauen> sich wiederholende Gedanken> fehlende Schlagfertigkeit in Gesprächen | <ul style="list-style-type: none">> venenstärkend> durchblutungsfördernd> entzündungshemmend> schmerzlindernd |

| Pflanze | energetisch-spagyrische Bedeutung | traditionelle körperliche Anwendung |
|--|---|--|
| <p>4 Agnus castus (Keuschlamm, Mönchspfeffer)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> > als Marionette missbraucht werden > ein Opfereisen führen > Hingabe bis zur Selbstaufgabe | <ul style="list-style-type: none"> > »Frauenmittel«, ähnelt in seiner Wirkung dem weiblichen Hormon Progesteron > hormonregulierend |
| <p>5 Allium cepa (Küchenzwiebel)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> > Pflanze der Erinnerung, sich Schicht für Schicht zurück-erinnern können > den eigenen Rhythmus finden | <ul style="list-style-type: none"> > entzündungshemmend > antibakteriell > Fließschnupfen hemmend |
| <p>6 Allium sativum (Knoblauch)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> > Probleme wiederholen sich ständig > Probleme Schicht für Schicht angehen und lösen > sich abgelehnt fühlen > Erinnerungslücken in der Biografie | <ul style="list-style-type: none"> > antibiotisch > antiviral > antibakteriell > fungizid > gefäßerweiternd > entzündungshemmend |
| <p>7 Amygdala amara (Bittere Mandel)</p>  | <ul style="list-style-type: none"> > Schutzschicht in den verschiedenen Aurakörpern > einen stabilen Anker haben, sich sicher fühlen > gelbe Aura > 8. Chakra mit Zugang zur Akasha-Chronik | <ul style="list-style-type: none"> > entzündungshemmend > wichtigstes infektionshemmendes Mittel, vor allem bakterieller Art > Immunsystem |



Roland Lackner

ist Heilpraktiker mit eigener Praxis in Augsburg. Seit über 15 Jahren setzt er spagyrische Mittel ein und begleitet damit seine Patienten auf ihrer Lebensreise.



Martina Fischer

begleitet seit 18 Jahren als Hebamme Frauen und Familien vor, während und nach der Schwangerschaft. Sie lebt mit Ihrer Familie in Augsburg.

Schwangerschaft und Geburt sind die wohl größten Geschenke des Universums an uns Menschen. In diesem Buch möchten wir Ihnen aus Sicht einer Hebamme und aus Sicht der Alchemie diese im wahrsten Sinne des Wortes „wunderbare“ Zeit sowohl praktisch als auch geistig-spirituell näher bringen. Sie erfahren hier die wichtigsten Antworten auf alle Fragen, die Schwangerschaft und Geburt betreffen. Ergänzt wird das Buch mit vielen praktischen Rezepturen, die Ihnen helfen können, Störungen besser zu begegnen.

