

TRAGER-THERAPIE

Die Entdeckung der Leichtigkeit



Spannungskopfschmerz und Rückenprobleme zählen zu den Volkskrankheiten unserer Zeit. Die akuten wie chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates und des vegetativen Nervensystems – oft psychosomatisch bedingt – nehmen immer mehr zu. Selbst die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft können hier manchmal nicht helfen. Die Trager-Methode ist ein sanftes Heilverfahren aus dem Bereich der Physiotherapie zur wirkungsvollen Abhilfe. In den USA weit verbreitet, ist das „Tragern“ bei uns eher noch ein Geheimtipp.

Angefangen hatte alles in den 1930er-Jahren in Amerika. Ein junger Mann, *Milton Trager* (1908–1997), aus Chicagos Armenviertel beschließt, sich zum Krankengymnasten ausbilden zu lassen, denn er hat seine wahre Leidenschaft entdeckt: die Bewegungsmechanismen des menschlichen Organismus. Er ist begeisterter Sportler, von Akrobatik über Tanzen bis Boxen, vieles interessiert ihn, aber hauptsächlich eins: Was kann die Bewegung weicher, freier machen? Er beginnt zu experimentieren, anfangs an sich selbst. Das Ergebnis führt ihn zu ständig neuen Techniken, die er weiterhin testet, bald auch an anderen. Schließlich fasst er den Entschluss, sein Wissen noch mehr zu vertiefen und Medizin zu studieren. Alles, was er von nun an in Vorlesungen erfährt, lässt *Trager* in seinen persönlichen „Forschungsauftrag“ einfließen, nämlich den optimalen Weg zu finden, wie man seinen Körper bewusster wahrnehmen und dadurch zu mehr Leichtigkeit koordinieren kann. Zum ersten Mal verwirklichen kann er sein Konzept dann als Universitätsarzt, als der er zahlreiche neuromuskulär geschädigte Kriegsoffer behandelt. Bis 1959 verfeinert er seine Arbeit, um schließlich auf Hawaii eine Praxis zu eröffnen. Und er hat damit Erfolg: Allein durch Mundpropaganda verbreitet sich

Institute for Psychophysical Integration and Mentastics in Kalifornien – und seine Methode unter der Bezeichnung *Trager Psychophysische Integration* zum eingetragenen Markenzeichen wird. Bis zu seinem Tod 1997 widmet sich *Trager* der Verbreitung seines Verfahrens und der Ausbildung seiner Instruktoren, Praktiker genannt, die die Methode anwenden und unterrichten. Inzwischen sind es rund 2000 Behandler in 25 Ländern!

THEORIE ...

Doch was war das Außergewöhnliche an *Tragers* System, das es so berühmt machte? Sein Grundprinzip, dass physische und mentale Aspekte vollkommen gleichwertig miteinbezogen werden? Nur zum Teil, die echte Revolution war seine Umsetzung dieser Idee. Da war zunächst einmal sein Leitmotiv „*Bemühung ist Anstrengung und Anstrengung schafft Anspannung*“, nach dem er die maximale Leichtigkeit in der Therapie zur obersten Prämisse ernannte. Zudem war *Trager* davon überzeugt, „*nicht die Technik ist wichtig. Es ist die Art und Weise, wie ich berühre*“. In der Praxis bedeutete dies, dass er intuitiv und interaktiv – also in gegenseitiger Wahrnehmung und Ausrichtung – vorging. Und schließlich seine These: „*Wir berühren den Körper und bewegen den Geist*“, was seinen psychosomatischen Lernansatz widerspiegelte. Hohe Ansprüche, die ein komplexes Verfahren erfordern. Dieses basiert darauf, dass der Praktiker den Patienten „erspürt“, sich an dessen Bedürfnissen orientiert und die Behandlung individuell danach ausrichtet, und zwar ohne technisches Gerät, ohne lehrbuchmäßig festgelegte Regeln oder Vorgaben. Plus: Er arbeitet anders als bei herkömmlichen Therapien nicht an Problemzonen des Klienten, sondern im Gegenteil, er konzentriert sich auf das, was gut funktioniert, eben „light – leicht“, der Schlüsselbegriff von *Tragers* Theorie. Diese Mühelosigkeit wird mittels sanfter Berührung und Bewegung so lange geübt, bis der Organismus sich mehr und mehr an das erinnert, was einfach geht, und immer

„*Wir berühren den Körper
und bewegen den Geist.*“

(*Milton Trager*)

sein Ruf als Ausnahme-Physiotherapeut, bis er das renommierte *Esalen Institute* in Kalifornien erreicht, wo auch *Moshe Feldenkrais*, der Begründer der *Feldenkrais*-Therapie, lehrte. 1975 stellt *Trager* dort seine Entwicklung vor – und der Rest ist Geschichte. Er wird hoch gelobt, offiziell anerkannt und so angesehen, dass er kurz darauf seine eigene Organisation gründen kann – das *Trager*

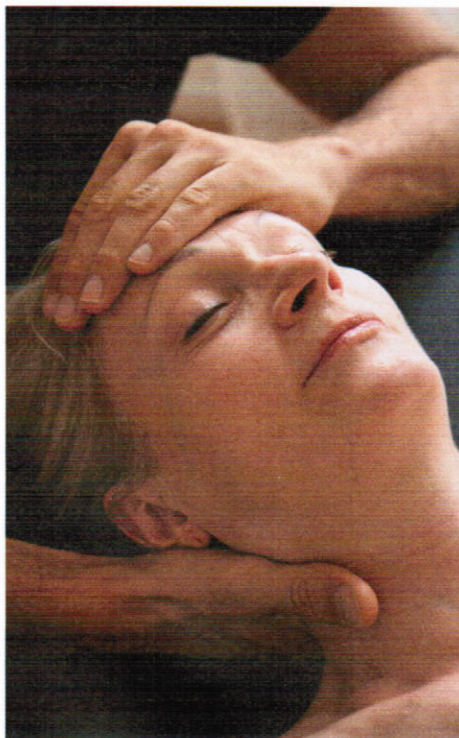
weniger an das, was nur schwer oder gar nicht – und bis zum Schluss die wohltuenden an die Stelle der Schmerz verursachenden Verhaltensmuster treten und so zur Heilung führen. Letzteres schließt psychosomatische und psychische Prozesse mit ein. Denn gemäß dem ganzheitlichen Rahmenkonzept sind diese untrennbar mit körperlichen verbunden – oder frei nach Trager: „Ist der Körper locker und flexibel, dann ist es auch der Geist.“

... UND PRAXIS

Wie sieht eine Trager-Behandlung nun konkret aus? Sie besteht zum einen aus dem passiven Teil, einer Art Massage, der sogenannten Tischarbeit. Zum anderen aus dem aktiven Teil, einer Bewegungsschulung, im Fachjargon „Mentastics“ genannt. Während einer Sitzung, die von einer bis zu eineinhalb Stunden dauern kann, wird entweder zwischen diesen beiden Phasen gewechselt, oder sie werden hintereinander angewendet. Und das verbirgt sich hinter den einzelnen Elementen:

• Passives Bewegtwerden: Tischarbeit

In der Regel beginnt eine Sitzung mit der Tischarbeit. Der Patient liegt bequem und bekleidet auf einer flachen, weich gepolsterten Unterlage wie etwa einer Massageliege (bei Trager als „Tisch“ bezeichnet) und wird zuerst in Rücken-, dann in Bauchlage von Kopf bis Fuß sanft gewiegt, gerollt, geschüttelt und gedehnt. Und zwar in Wellenbewegungen, die seinem körpereigenen Rhythmus entsprechen. Diese individuellen Impulse pflanzen sich im gesamten Organismus fort – von der Hautoberfläche bis zur tiefen Skelettmuskulatur, vom Kopf bis zu den Zehenspitzen – und stoßen dort auf ihre entsprechende Resonanz. Auf diese Weise können verloren geglaubte Bewegungsspielräume wieder erschlossen werden, und der Körper kann sich in sein natürliches Gleichgewicht „einpendeln“. Nervenreflexe werden gezielt stimuliert, komplette Muskelketten gelockert, alte Blockaden gelöst und neue Energien freigesetzt.



Die Trager-Massage beginnt am Kopf und bewirkt schon hier eine tiefe Entspannung

Trager hat dafür einerseits eine umfangreiche Sammlung an Griffen zur Verfügung gestellt, andererseits ist die Behandlung trotzdem von Fall zu Fall verschieden, denn sie ist auf die jeweilige Anatomie des Patienten zugeschnitten. Ein Parameter ist dabei das Gewicht, das des Behandelten wie des Behandlers gleichermaßen. Letzterer richtet jeden seiner Handgriffe danach aus. Rollt er beispielsweise eine Körperpartie des Klienten in eine Richtung, lässt er sie allein durch die Schwungkraft dessen Gewichts so weit zurückfedern, wie es für diesen angenehm ist. Bei der nächsten Berührung passt der Praktiker Tempo und Radius seiner Bewegung genau denen des Patienten an. Gemäß Tragers Motto: „Nie gegen Widerstand agieren – also nicht gegen Schwerkraft, Schmerzen oder sonstige Beschwerden.“ Damit wird der Fokus weggelenkt von der anstrengenden eingeschränkten Funktion hin zur mühelos möglichen. Das Muskelgewebe



Der Patient wird von Kopf bis Fuß in sanften Wellenbewegungen gewiegt und geschüttelt

entspannt – und schließlich ebenso der Mensch, körperlich, seelisch und geistig.

• Aktives Bewegen: „Mentastics“

Der spielerische Umgang mit dem Gewicht übernimmt auch im anderen Teil der Sitzung eine große Rolle, mit den „Mentastics“. Der Begriff setzt sich aus den englischen Worten *mental* (geistig) und *gymnastics* (Gymnastik) zusammen, was die Absicht bereits andeutet: Hier sollen Bewegungsabläufe auf physischer wie auf psychischer Ebene trainiert werden. Und weil das nach Trager stets zwanglos passieren soll, wird ausschließlich mit der Schwerkraft gearbeitet. Praktisch realisiert wird dies durch Körperübungen im Stehen und Gehen – keine ausgeklügelten Workouts, keine starren Zeitangaben, keine feste Anzahl von Wiederholungen, sondern unaufwendige freie Aufgaben, wie etwa das Pendeln einzelner Gliedmaßen. Das Programm ist so einfach konzipiert, dass sich der Patient auf das konzentrieren kann, was für Trager entscheidend war: es mit absoluter Achtsamkeit und Präsenz auszuführen. Um das zu erleichtern, ermunterte er dazu, sich bei jeder Bewegung die Frage zu stellen: „Was wäre weicher,

fließender?“ und sich dann nach der Antwort zu richten. Das heißt, beim Pendeln in sich hineinhören und bewusst das Eigengewicht wahrnehmen, und nur so weit gehen, wie es dieses ohne Druck und Kraftaufwand erlaubt. Erfahren hat der Patient den wohltuenden Effekt dieser Technik ja bereits in der Tischarbeit, jetzt soll er das Erlernte in die Tat umsetzen. Auch dabei leistet Trager Hilfestellung, und zwar mittels Visualisierungen. Der Praktiker schlägt Bilder vor, die einer bestimmten Körperhaltung entsprechen, etwa eine Blüte auf ihrem Stiel als Symbol für die Stellung des Kopfes auf dem Nacken, und fragt: „Wie wäre es, so getragen und gehalten zu werden, sich so leicht im Wind oder im Wasser zu wiegen?“ Damit wird der Patient darin unterstützt, ein Gespür für ursprünglich-angenehme Verhaltensmuster zu entwickeln und durch Visualisierungen später wieder abrufen zu können. Denn das ist das Hauptziel von „Mentastics“: sich an das vergessene gute Gefühl, sich unbekümmert zu bewegen, wieder zu erinnern und diese Lockerheit in den Alltag zu übertragen.

DIE TRAGEN DEN SÄULEN TRAGERS

Die Durchführung einer Trager-Sitzung umfasst weit mehr als die rein mechanische Behandlung. Aber wie wird die enge Verständigung zwischen Klient und Therapeut erreicht? Und wie das in Tischarbeit und „Mentastics“ Erlernte bleibend verinnerlicht? Dazu hat Trager seinen Praktikern zwei Lösungsansätze an die Hand gegeben: „Hook-up“ und „Recall“.

• Hook-up – Interaktion von Patient und Praktiker

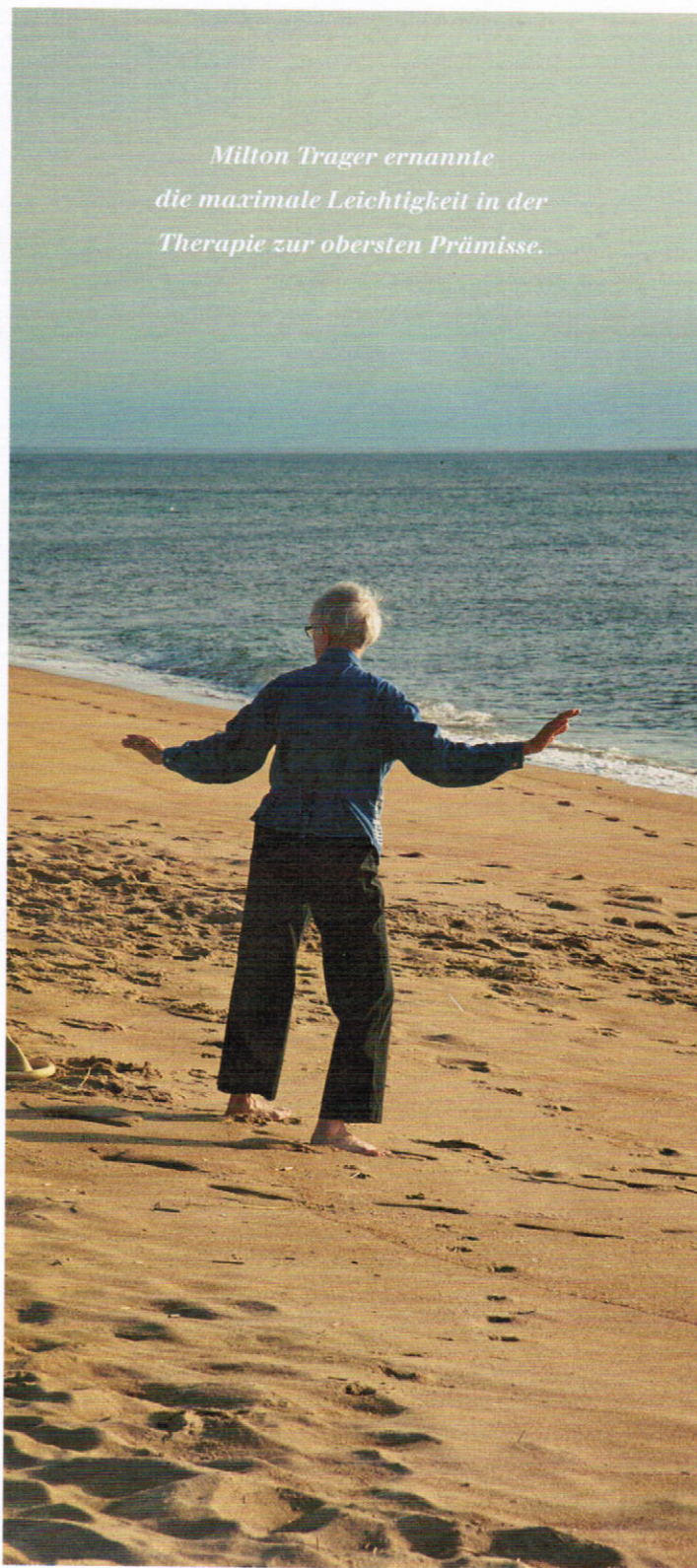
Weil die Griffe, die der Therapeut ausführt, keinem vorgefertigten Schema folgen, ist Eigeninitiative gefragt. Und Einfühlungsvermögen, schließlich sollen die Griffe exakt dem Patienten angepasst werden. Trager hat seine Praktiker daher in einer ganz besonderen Disziplin geschult, die speziell in

der Tischarbeit zum Einsatz kommt: dem „Hook-up“, was so viel bedeutet wie „Verbundenheit“ oder „Angeschlossensein“. Um dies zu erreichen, versetzt sich der Behandler in einen Zustand höchster mentaler Wachheit, vergleichbar mit einer Meditation, und versucht, subtilste Signale des Behandelten wahrzunehmen und sein Programm danach zu gestalten. Weil das möglichst angenehm sein soll, hat der Praktiker außerdem gelernt, in sich selbst die positiven Empfindungen von Lockerheit wachzurufen und aufrechtzuerhalten, indem er die Therapie ohne Kraftaufwand und die „Mentastics“ an sich selbst anwendet. Und seine Hände wie Sensoren zu gebrauchen, um mit genau den entsprechenden positiven Empfindungen des Klienten zu kommunizieren – Empfindungen, die durch jahrelange Fehlstellungen oder Krankheit zwar verschütt gegangen, jedoch im Ursprung noch vorhanden sind. Ähnlich wie bei den „Mentastics“ sind beim „Hook-up“ gezielte Fragen notwendig: „Wenn ich hier berühre, was passiert beim Empfänger?“ „Wie könnte es leichter sein – für ihn und für mich?“ „Wie reagiert er nun, nachdem ich ihn anders bewege – und wie reagiere ich?“ Diese Wechselseitigkeit durch Berührungsreize geht weit über den bloßen Körperkontakt hinaus, es verbindet diesen vielmehr mit mentalen und emotionalen Prozessen. Oberste Regel ist, dass es keine Regel gibt, kein analytisches Denken, kein forciertes Planen, keine Zielorientierung, nur Feedback, freien Energiefluss und -transfer auf beiden Seiten. Die ständige Bereitschaft des Praktikers, seine Behandlung weg von Anstrengendem hin zum Angenehmen zu verändern, wird in diesem wortlosen Dialog des Unterbewussten auf den Patienten übertragen. So kann dieser sich eher für neue Verhaltensstrukturen öffnen – die physische und psychische Heilung kann beginnen!

• **Recall – Abrufen im Alltag**

Damit die Heilung nicht nur angestoßen, sondern zum Abschluss gebracht wird, bedarf es der Verinnerlichung der neuen Empfindung in Körper und Geist, eben der

*Milton Trager erkannte
die maximale Leichtigkeit in der
Therapie zur obersten Prämisse.*





*Auch im Alltag Momente der
Leichtigkeit und Mühelosigkeit
erinnern und zurückholen*

„psychophysischen Integration“. In der Tischarbeit hat der Patient bereits passiv, in den „Mentastics“ aktiv erlebt, dass er durchaus in der Lage ist, sich bequem zu bewegen. Das war angenehm – deshalb will der Organismus es gern noch einmal erleben. Und jedes Verhalten, das mit positiven Emotionen verbunden ist, bleibt lange im Gedächtnis haften. Es gilt also, das Gefühl immer wieder zu aktivieren, bis die damit verbundenen neuromuskulären Prozesse so weit verankert sind, dass sie an die Stelle der krankhaften treten können. Dafür hat Trager das Modell des „Recall“ (erinnern, zurückrufen) entwickelt, nach seinem Credo: *„Jede gefühlte Erfahrung, die man jemals gemacht hat, ist im Unterbewusstsein gespeichert und*

kann jederzeit wieder abgerufen werden.“

Auch beim „Recall“ gibt der Praktiker keine Standardrezepte vor, lediglich Anregungen und Assoziationen. Erinnern durch Atemtechnik zum Beispiel, etwa bei wohltuenden Empfindungen extra tief Luft zu holen oder im Fluss des Einatmens das Bein, den Arm, den Kopf zu heben, im Ausatmen zu senken. Oder durch Visualisierungen und Fragen wie bei den „Mentastics“. Das bildhafte Wahrnehmen und die Verknüpfungen werden ständig wiederholt und von Sitzung zu Sitzung wächst beim Patienten die Fähigkeit, den Zustand der Mühelosigkeit zurückzuholen, sogar außerhalb der Therapie. Das durchbricht falsche Gewohnheiten, etwa wenn man zuvor oft aus Angst vor Schmerzen regelrecht erstarrt

Milton Trager arbeitet – anders als bei herkömmlichen Therapien – nicht an Problemzonen des Klienten, sondern im Gegenteil, er konzentriert sich auf das, was gut funktioniert, eben „leicht“ geht.

war. Oder wenn man glaubte, es bedürfe stets der Anstrengung, um etwas zu erreichen – dass das bei Trager plötzlich ohne funktionieren soll, stellt eine völlig überraschende Erfahrung dar. Doch genau das soll es sein, nämlich eine positive Erfahrung. Durch konstantes „Recall“ speichert das Nervensystem die neuen Verhaltensmuster auf Dauer und integriert sie in die normale Bewegungsorganisation. Auf diese Weise können Bewusstseins- und Handlungsräume Stück für Stück verändert und erweitert werden – bis hin zur vollständigen Heilung auf allen Ebenen.

WAS TRAGER ALLES KANN ... UND WAS NICHT

Bei welchen Beschwerden hilft die Trager-Methode nun im Einzelnen? Da sie als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele fungiert, ist das Anwendungsgebiet dementsprechend groß. Dennoch soll sie die schulmedizinische Diagnostik und Therapie keineswegs ersetzen, sondern eher begleiten oder die Vorbeugung und Nachsorge unterstützen. Das ist jederzeit möglich, denn die Trager-Technik kann einfach mit anderen Verfahren kombiniert werden, bei akuten wie bei chronischen Beschwerden. Dass sie in ihrer Wirkung dem Vergleich standhalten kann, belegen zahlreiche Studien. Einen Versuch ist sie also auf jeden Fall wert!

• Indikationen und Wirkungsweisen

Im Allgemeinen wird die Trager-Methode zur Rehabilitation nach chirurgischen Eingriffen, Unfall- oder Sportverletzungen sowie

zur Vorbeugung und Therapie von neurologischen, neuromuskulären und psychosomatischen Beschwerden empfohlen, vor allem solchen mit Spannungsproblematik. Diese Bandbreite liegt an ihrem komplexen Wirkungsspektrum: Innere Organe und Muskulatur werden stärker durchblutet, Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktionen angeregt, der Abfluss von Lymphflüssigkeit wird stimuliert, die Atmung vertieft, der Herzrhythmus normalisiert, der Hormonhaushalt reguliert, der Stoffwechsel angekurbelt und das Immunsystem gestärkt. Auf psychischer Ebene wandelt sich durch die Selbsterfahrung bei Trager oft nicht nur der Blickwinkel auf die eigene Person zum Positiven, sondern auch auf die Umwelt, was zu einem besseren Umgang mit sich und anderen führen kann. Es entsteht mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, mehr Leistungsfähigkeit und Vitalität – mehr Lebensfreude.

Akademie der Modernen Gesundheit

Seminare und Weiterbildungen



RÖNTGENBLICK

Das Original seit 1998 von Gisa und Daniel

RUSSISCHE HEILMETHODEN

In Lizenz und im Original nach Grabovoi®

www.modernegesundheits.com



Trager – Kleiner Schnupper-Kurs

• Einfache Übung für den gesamten Körper

Sie stehen mit dem Gewicht auf beiden Beinen, die Füße sind schulterbreit nebeneinander und die Knie ein wenig gebeugt. Richten Sie Ihr Bewusstsein darauf, wie die Fußsohlen den Boden berühren. Verlagern Sie Ihr Gewicht nun minimal von einem Bein auf das andere, und bleiben Sie dabei konzentriert auf den Tastsinn Ihrer Füße. Hören Sie während der gesamten Zeit in sich hinein: Zuerst liegt das Gewicht auf der Innenseite des Fußes, dann außen. Wie weit können Sie mühelos gehen oder stehenbleiben, ohne aus dem Gleichgewicht zu geraten?

Wenn Sie sich so ausgelotet haben, wechseln Sie von einem Bein aufs andere hin und her. Sie bringen die Bewegung damit in eine feine Schwingung, die den Organismus durchströmt. Deshalb wird diese Übung zur allgemeinen Verbesserung der Körperwahrnehmung empfohlen. Und dieses Gefühl, im eigenen Körper zu Hause zu sein, macht auch seelisch stark! Außerdem werden unzählige Nervenenden und Tastrezeptoren an den Füßen angesprochen und darin geschult, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Stabilität wiederzuerlangen – was die unterschiedlichsten Mobilitätsstörungen auflösen kann.

Die Trager-Therapie hat sich bei den folgenden Beschwerden besonders bewährt:

- **Krankheiten des Bewegungsapparates:** Mobilitätsbeeinträchtigungen bis zur Immobilität, schmerzhaftes Verspannungen, Haltungsschäden, Beschwerden der Skelettmuskulatur, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, Lähmungserscheinungen, HWS-Syndrom, Bandscheibenvorfall, Ischias, Rheuma, Arthrose.
- **Stress, Nerven, Psyche:** Allgemeine Erschöpfungszustände, stressbedingte Beschwerden, Herzrasen, Unruhe, Schlafstörungen, Tinnitus, Burnout, Angstzustände, leichte Phobien, depressive Verstimmungen.
- **Unterschiedliche Störungen des Immunsystems, des Hormonhaushalts und des Stoffwechsels.** Multiple Sklerose, Morbus Parkinson, Schlaganfall, Bluthochdruck, Atembeschwerden und -insuffizienz, Asthma, Kopfschmerzen, Migräne.

• Ausnahmen von der Regel

Auch wenn die Trager-Therapie extrem sanft und individuell angepasst ist und es daher kaum Einschränkungen in der Anwendung und Nebenwirkungen gibt, sollte man bei

einigen Krankheitsbildern vorsichtig sein. Bei folgenden Beschwerden sollte die Behandlung sicherheitshalber im Vorfeld mit einem Arzt abgeklärt werden:

- **Gegenanzeigen:** Akute Infekte, akute entzündliche Prozesse, akute Angina pectoris, Venenentzündung, Thrombose, offene Wunden, frische operative Eingriffe, Nervenverletzungen, schwere vegetative Störungen, starke Depressionen, Psychosen.

VERTRAUEN ZUM THERAPEUTEN

Wer auf der Suche nach einem qualifizierten Trager-Praktiker ist, kann sich an die zahlreichen qualifizierten diplomierten oder medizinisch legitimierten Therapeuten wenden. Eine Sitzung kostet zwischen 50 und 100 Euro; die Behandlungsdauer richtet sich nach dem Beschwerdebild und umfasst in der Regel drei bis fünf Einheiten, kann aber auch über mehrere Wochen und Monate verteilt sein. Da die gesetzlichen Krankenkassen die Finanzierung nicht übernehmen,

lohnt es sich, zunächst einmal nach einer Schnupperstunde zu fragen, um zu testen, ob die *Trager*-Methode überhaupt zu einem passt – und vor allem der Praktiker. Denn für den Erfolg der Therapie ist das Vertrauensverhältnis zwischen beiden Beteiligten entscheidend. Stellen Sie also sicher, dass die Chemie zwischen Ihnen stimmt, damit Sie sich beide gegenseitig öffnen können – ein Garant für die gute Qualität der Behandlung. *Trager International*, so heißt *Tragers* weltweite Organisation heute, soll für hohe Qualität und Standards bürgen. Die Anerkennung als Praktiker wird direkt vom jeweiligen nationalen Verband erteilt. Auf dieses „Prüfsiegel“ zu achten ist wichtig, schließlich muss der Therapeut eine extrem komplexe Arbeit leisten. Daher ist die Ausbildung sehr fundiert, zusätzlich muss er ein umfangreiches mehrjähriges Training nach internationalen Standards absolvieren und später Jahr für Jahr fortlaufend bestimmte Weiterbildungsauflagen unter zertifizierter Supervision erfüllen, um praktizieren zu dürfen. Erst dann wird die Lizenz offiziell bestätigt und erneuert. Wer sich also in *Trager*-Behandlung begibt, der kann sicher sein: Er ist im wahrsten Wortsinn in guten Händen!

Constanze Lüdicke

► Weitere Infos und Adressen von Praktikern in Ihrer Nähe:

Trager Verband Deutschland e. V., www.trager.de,
Tel. 06172/137 3173.

► Literaturhinweis:

- Milton Trager/Cathy Guadagno Hammond:
Meditation und Bewegung. Trager Mentastics.
Irisiana Verlag, München 2000.
- Heike Friess-Oberhofer/Martin Heigl/Matthias Warneck: *TRAGER. Die Frage nach Leichtigkeit.* 2011.
(Die kleine Broschüre kann beim Trager Verband Deutschland e. V., Talstraße 69, 61381 Friedrichsdorf für 10,- € plus 3,- € Versand bezogen werden.)

Bildquellen: Corbis (S. 30); Michele Volkhart (S. 33, S. 34, S. 35);
Getty Images (S. 36)

Wechseljahre?



„Da gehe ich gelassen durch –
mit Klimaktoplant® N.“

Klimaktoplant® N

Die Nr. 1* bei homöopathischer Behandlung von klimakterischen Beschwerden.

- Hilft zuverlässig bei Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, innerer Unruhe und Schlafstörungen
- Ohne Hormone
- Sehr gut verträglich, deshalb auch für längere Einnahme geeignet

Sind Sie schon in den Wechseljahren?

Machen Sie den Test: www.klimaktoplant.de



meine Homöopathie®

*Das meistverkaufte homöopathische Arzneimittel bei klimakterischen Beschwerden, Quelle: IMS Daten 2/2014

Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herzklopfen, innere Unruhe, Schlafstörungen. Enthält Lactose und Weizenstärke. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

mh_0214_4_EV