



Sepia officinalis

Sepia succus; Echter Tintenfisch

Das Tier

Die Sepia gehört zur Klasse der Kopffüßer und zählt wie auch Schnecken und Muscheln zu den Weichtieren (Mollusca). Sepien haben allerdings keine schützende Kalkschale, ihr flacher Kalkschulp stützt als Innenskelett den keilförmigen, bis zu 30 cm langen Körper.

Sie sind perfekt an ein Leben am Meeresgrund angepasst und können ihre Hautfarbe wechseln, um sich perfekt dem Untergrund anzupassen. Der Farbwechsel dient auch der Kommunikation unter den Tieren. Fühlen sich die Tiere angegriffen, tarnen sie sich in einer dunklen Tintenwolke.

Sepien sind Raubfische, die in Küstennähe des Mittelmeeres und des fernöstlichen Atlantiks leben. Gemeinsam mit anderen Kopffüßern (Kalmare, Kraken) besitzen Sepien das am weitesten entwickelte Nervensystem aller wirbellosen Tiere. Sie haben zehn Fangarme, zwei von diesen sind länger und ruhen eingerollt neben dem Maul. Im Sand vergraben und getarnt lauern sie auf ihre Beute. Haben sie diese mit ihren hoch entwickelten Augen erspäht, ergreifen sie ihre Beute mit den zwei hervorschießenden, längeren Fangarmen. Das kräftige Maul sieht einem Papageienschnabel ähnlich und kann Schalentiere problemlos knacken.

Verwendung

Als wohlschmeckende Meeresfrüchte sind sie in der asiatischen und mediterranen Küche zu finden.

Der poröse Kalkschulp wird für Gussformen bei Goldschmiedearbeiten und als Kalzium- und Mineralstoffquelle bei der Vogelhaltung verwendet.

Die Tinte wurde früher als Tusche zum Zeichnen und Schreiben, zur Färbung von Textilien und Fotopapier verwendet. Heute benutzt man die Tinte fast ausschließlich zur Herstellung von schwarzer Pasta und als Würze für Fischgerichte.

Sepia officinalis in der Homöopathie

Das homöopathische Arzneimittel Sepia gilt als ausgesprochenes **Frauenmittel**, vermutlich ist es die am häufigsten verwendete Arznei zur Behandlung von gynäkologischen Beschwerden. Gerade deswegen sei darauf hingewiesen, dass Sepia natürlich auch bei männlichen Patienten in Betracht gezogen werden muss und auch verwendet wird. Im Übrigen hat Hahnemann die ersten Prüfungssymptome von Sepia bei einem Künstler festgestellt und aufgezeichnet.

Als großes Polychrest hat Sepia natürlich ein weites Wirkspektrum. Die Aufzählung würde den Rahmen dieses Artikels sprengen, es können hier nur einige charakteristische Punkte angeführt werden.

Überfordert und eingeengt

Dr. Margret Lucy Tyler hat Sepia hervorragend in wenigen Worten charakterisiert: „erschöpfte Hausfrau mit fahlem Gesicht, die viel schwitzt und stickige Räume nicht aushält; ständig Rückenschmerzen und Kopfwahl, fühlt sich insgesamt zermürbt, mit Hausarbeit und Kindern völlig überlastet, möchte sich nur hinlegen und ausruhen; alles hängt, sogar die Augenlider hängen“.

Sepia hat ein starkes Verlangen nach **Selbstständigkeit** und **Unabhängigkeit**, fühlt sich aber immer von ihrer Umgebung in irgendeiner Form abhängig. Egal, ob auf emotionaler (fühlt sich nicht geliebt) oder materieller Ebene (Angst vor Armut), überall versucht sie **perfektionistisch** ihre Pflichten zu erfüllen, um doch endlich angemessen gewürdigt zu werden. Sie fordert von sich Höchstleistungen, will alles selber machen (Unabhängigkeit). Sie ist dann die nur mehr funktionierende (Haus-) Frau, Familienmanagerin, die nur mehr aus **Pflichterfüllung**, nicht aus dem Herzen handelt. Sie **fühlt sich gezwungen**, gegen ihre Bedürfnisse und ihren Willen handeln zu müssen, **ausgenutzt und überfordert**. Ihre eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke. So wie Tintenfische kaum in Gefangenschaft gehalten werden können, verträgt eine Sepia-Persönlichkeit eine einengende Ehe oder einengenden Beruf nicht.

Wie in einer Tintenwolke

Sepia wird dann sehr **reizbar** und **empfindlich**. So wie der Tintenfisch seine Tinte verspritzt, verteilt Sepia scharfzüngig verletzende, bissige und abweisende Worte. Sie kritisiert gerne und kann mit ein,zwei Sätzen kann sie ihr Gegenüber fertig machen. Sie verträgt keinerlei Widerspruch und kann sehr **zornig** werden, vor allem im Zusammenhang mit Schwangerschaft, Menstruation oder Klimakterium. Dabei ist sie sehr empfindlich, ein falsches Wort oder eine Kleinigkeit verletzen sie zutiefst. Sepia ist sehr nachtragend, sie kann nicht vergessen und vergeben.

Durch dieses **Gefühl der Ausweglosigkeit, Abhängigkeit und Überlastung** zieht Sepia sich immer mehr zurück, vergräbt sich immer mehr (so wie der Tintenfisch sich zum Schutz im Sand vergräbt). Sie wird **depressiv** und anderen gegenüber **gleichgültig**. Sie möchte nicht angesprochen werden, körperliche Nähe ist ihr zuwider. Sie entwickelt eine **Abneigung gegen den Ehemann, ihre Kinder oder nahestehende Personen**. Ausgelaugt möchte sie einfach nur mehr ihre Ruhe haben und allein sein. Sepia weint, wenn sie von ihren Symptomen erzählt, wenn sie getröstet wird, aber auch grundlos.

Erschöpft und erschlaft

Auf der körperlichen Ebene finden wir bei Sepia viele Beschwerden auf der **linken Körperseite**. Betroffene **frieren** leicht, selbst im warmen Zimmer; oft finden sich eiskalte und/oder eiskalte Füße, aber der Kopf ist heiß. Der **venöse Blutkreislauf** ist mit schlechter Zirkulation und Stauungen betroffen, vor allem in den Beckenorganen und Extremitäten. Beschwerden werden oft als wellenartig und pulsierend beschrieben (Kopfschmerzen, Hitzewallungen).

Die oben beschriebene **Erschlaffung** auf emotionaler und geistiger Ebene findet sich auch in den körperlichen Symptomen. Der Darm ist erschlaft, hartnäckige Verstopfung ist die Folge. Dabei wird auch über das unangenehme Gefühl einer Kugel oder eines Kloßes im Rektum geklagt. Haut, Muskeln und Bindegewebe werden schlaff und **alles hängt herab und drängt hinaus** (Gebärmutter, Blase, Anus). Bei einer Gebärmuttersenkung oder Blasenprolaps entsteht das unangenehme Gefühl, alles drückt nach unten und fällt gar hinaus, daher schlägt die Patientin oft die Beine übereinander.

Störende Hormonschwankungen

Hauptwirkungsort ist das **weibliche Hormon- und Sexualsystem**. In allen Lebensphasen mit Hormonschwankungen und Umstellungen (Pubertät, Schwangerschaft - Geburt - Stillen, Klimakterium, Menstruation, ...) können entsprechende Störungen auftreten, z.B. **Dysmenorrhoe** und Ausfluss bei jungen Mädchen, **Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit während der Schwangerschaft, Krampfadern oder Hämorrhoiden während der Schwangerschaft, Beschwerden vor oder während der Menstruation, Hitzewallungen im Klimakterium, Gebärmuttersenkung** und viele mehr. Nasenbluten anstelle der Menstruation findet sich ebenfalls im Arzneimittelbild.

Analog dazu treten bei Männern **Prostatabeschwerden** auf. Vor allem wenn es sich um „schwache“ und verletzbare Männer handelt, das Gefühl eines herabdrückenden Kloßes im Dammbereich auftritt und während der Stuhl- oder Harnentleerung Samenflüssigkeit abgeht, muss Sepia in Betracht gezogen werden.

Hautsymptome

Sepia hat auch einen deutlichen Bezug zur **Haut**. Die Haut der Betroffenen kann **gelbbraune Flecken** im Gesicht aufweisen, vor allem in der Schwangerschaft oder bei der Einnahme von Hormonpräparaten wie der Pille treten diese Pigmentflecken vermehrt auf.

Ebenso findet man am Hals und Dekolleté rote Flecken, die bei Aufregung zum Gesicht aufsteigen. **Herpes, Ekzeme, Urtikaria** und **Hautausschläge an den Handflächen, Arm- und Kniebeugen**, die nach Einwirken von Feuchtigkeit wie z.B. nach Wascharbeiten auftreten, können mit Sepia, wenn das Gesamtbild passt, geheilt werden.

Auch bei **Haarausfall nach der Geburt** aufgrund der hormonellen Umstellung kommt Sepia zum Einsatz.

Flamenco – der Tanz von Sepia

Sepia-Persönlichkeiten haben einen **starken Bewegungsdrang**; sie betreiben gerne Sport (Jogging, Reiten, Tanzen) und das tut ihnen auch gut. Generell bessert Bewegung alle Beschwerden, selbst Rückenschmerzen und schwere Beine werden dann besser.

Tanzen ist überhaupt ein wichtiges Ventil für Sepia, dabei kann sie sich frei und unabhängig fühlen. Interessant ist, dass beim Tango oder Flamenco mit dem ritualisierten Spiel Nähe-Distanz der Tänzer, den schnellen und heftigen Bewegungen, dem theatralischen Ausdruck von Würde und Stolz die Sepia-Persönlichkeit sehr schön aufgezeigt wird.

Causa

Sepiaerkrankungen sind oft Folge von Überforderung (Familie + Beruf + Sport + Ehe + ...), Zorn und Ärger. Verletzte Würde oder sexueller Übergriffe lassen ebenso an Sepia denken. Auch bei Folgen von Hormonbehandlungen, Verhütungspille oder natürlichem Hormonveränderungen wie Schwangerschaft, Klimakterium kommt Sepia in Betracht.

Modalitäten

Verschlechterung morgens; vor der Mens, nach einer Schwangerschaft, im Klimakterium; Feuchtigkeit, kalt-feuchte Luft z.B. bei Schneefall, nach Schwitzen oder (Wäsche-)Waschen; bei windigem, stürmischen Wetter und Gewitter

Besserung abends; bei kräftiger Bewegung, Laufen, Tanzen; Sitzen mit übereinander geschlagenen oder hochgezogenen Beinen; Bettwärme, heiße Anwendungen und kalte Getränke; kurzer Schlaf

Sepia in der Hausapotheke

Stress, Überforderung - fühlt sich überfordert, ausgenutzt, alles wird zuviel; im erschöpften Zustand gleichgültig gegenüber der Familie, zieht sich zurück; dabei gereizt, nervös

Besserung Bewegung an der frischen Luft

Kopfschmerzen - linksseitige, wellenartige Kopfschmerzen; oft mit Übelkeit, Hunger und Leeregefühl im Magen; während der Menstruation, der Schwangerschaft, in den Wechseljahren

Besserung durch kräftige körperliche Anstrengung, Essen, Schlaf

Übelkeit - Schwangerschaftsübelkeit, Reiseübelkeit, Übelkeit nach Ernährungsfehlern;
Verschlechterung morgens, durch Gerüche
Besserung durch Bewegung, nach dem Essen
Verlangen nach sauren Speisen

Klimakterium - Wallungen mit Schweißausbruch und Schwächegefühl; nach unten Drängen des Uterus, Senkungsgefühl, Bindegewebsschwäche; Kopfschmerzen, gereizte Stimmung; Abneigung gegen Sex; gleichgültig gegen Familie, depressive Stimmung
Besserung Bewegung, mit gekreuzten Beinen sitzen, nach Schlaf

Dieses Arzneimittelbild ist nach bestem Wissen und größtmöglicher Sorgfalt recherchiert worden. Eine Haftung für Personen- oder Sachschäden ist ausgeschlossen. Jede Leserin und jeder Leser ist für das eigene Tun selbst verantwortlich und sollte im Zweifelsfall oder bei andauernden Beschwerden immer ärztlichen Rat einholen.
Die Quellen zu den Arzneibildern finden sie im offenen Bereich im Menüpunkt Service/Buchtipps. Sie sind mit einem * gekennzeichnet.

© 2014 Initiative „Homöopathie hilft!“/Autorin: Claudia Maurer