Anja Maria Engelsing
Frauenkräuter - Der ganzheitliche Weg zum Heilsein

Reading excerpt

Frauenkräuter - Der ganzheitliche Weg zum Heilsein
of Anja Maria Engelsing
Publisher: BLV-VVA

http://www.narayana-verlag.com/b19233

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

Inhalt

Vorwort 6

Wege zum Heilsein 8

Die Natur der Frau 10

Im »Land der unbegrenzten Möglichkeiten« 11 * Die Kraft der Verwandlung 12 * Ganzheitliche Frauenheilkunde 13 * Pflanzen-Medizin von und für Frauen 15

Wie Pflanzen wirken 16

Die Heilwirkung der Pflanzen verstehen 17 * Pflanzenwirkstoffe 18 * Frauenmantel 21 * Schafgarbe 22 * Beifuß 23

1 × 1 der Heilkräuteranwendung 24

Selbst sammeln oder kaufen? 24 * Richtig trocknen 25 * Darreichungsformen 25 * Heilpflanzen richtig anwenden 29 * **Heilpflanzen in der Schwangerschaft 30**

Erblühende Weiblichkeit 32

Was jungen Mädchen guttut 34

Verständnis und Raum 35 * Sexualität und Verhütung 36 * **»Natürlich nehme ich die Pille!« 37**

Intimhygiene 38

Weißfluss und Ausfluss 39 * Pflege bei Intimrasur 41

Pickel, Akne & Co. 42

Spätakne 44 * Bad Hair Days 45

Zellulite & Co. 46

Heißhunger gesund stillen 47 * Frauenhaut ist eine besondere Haut 47

Menstruationsschmerzen & Co. 50

Periodenschmerzen 51 * Kopfschmerzen & Co. lindern und vorbeugen 56

Unregelmäßige Periode 58

Die Periode natürlich unterstützen 59 * Zu starke Blutungen 60

Frauen-Blütezeit 62

Was mir jetzt guttut 64

Jetzt ist meine Zeit 65 * **Verhütung – Zu allen Zeiten das für mich Beste 68** * Unseren eigenen Weg finden 70 * Fit? – Na klar! 71 * Die Seele baumeln lassen 73 * Gesund essen 75

Zu starke oder zu häufige Periode 76

Hormonbalance zur Linderung 77

Eisenmangel 80

Eisen-Superfood 80 * Hilfe aus der Natur 82

Prämenstruelle Beschwerden 84

Vergrößerte Brüste in den Tagen vor den Tagen 86 * Wenn die Verdauung spinnt 88 * Wassereinlagerungen und Gewichtszunahme 91 * Stimmungsschwankungen, Traurigkeit, Reizbarkeit und Wut 92 * Frieren & Schwitzen 94

Myome, Zysten, Endometriose 95

Myome 95 * Endometriose 96 * Wucherungen als Sprachrohr der Seele verstehen 97 * Durch Bewegung die Durchblutung anregen 98

Vaginalinfekte 101

Vorbeugung und Erste Hilfe 102 * Pilze oder Bakterien? – Selbst die richtige Diagnose stellen 103 * Natürliche Selbsthilfe 103

Fruchtbarkeit 108

Das neue Leben einladen 109 * Sanfte Hilfe nach dem Absetzen der Pille 113

Blasengesundheit 114

Selbsthilfe bei einfachen Blasenentzündungen 116 * Essen Sie sich gesund 121

Wandlungszeit – Erntezeit 122

Was mir jetzt guttut 124

Zeit der Verwandlung 125 * »Vorübergehend nicht erreichbar« 127 * **Fit nach dem Wechsel 128**

Beschwerden vor dem Wechsel 130

Hilfe bei Östrogendominanz 131

Außer Kontrolle: Hitzewallungen & Co. 134

Better-Aging-Küche – Phytoöstrogene aus der Nahrung 135 * Neue Balance finden 136 * Natürliches gegen die lästige Hitze 138

Seele im Wandel – Stimmungsschwankungen & Co. 140

Frauenkräuter für die Seele 141 * Frauenkräuter für wohligen Schlaf 143 * **Naturidentische Hormonersatztherapie 145**

Knochengesundheit 146

Pflanzenöstrogene zur Anregung des Knochenaufbaus 146

Sexualität ganz neu entdecken 149

Körperlust 149 * Neue Lust – Herzenslust 150

Beschwerden von A bis Z 154
Danksagung 156
Stichwortverzeichnis 157
Adressen & Literatur 158
Über die Autorin 159

Heilpflanzen richtig anwenden

Die Symptome richtig deuten – Wann darf ich mich selbst natürlich behandeln?

Grundsätzlich ist die Anwendung von Heilpflanzen immer möglich. Sie kann nach Absprache, wenn medizinisches Handeln erforderlich ist, auch begleitend erfolgen.
In jedem Fall, in dem es sich nicht nur um Störungen meines Befindens handelt, sondern um bedrohliche oder auch nur unklare Gesundheitszustände, muss immer zunächst ein Arzt zurate gezogen werden.
Wichtige Hinweiszeichen für eine notwendige medizinische Abklärung sind:

- Schmerzen, die ich so nicht kenne
- Fieber
- Blutungen außer der Reihe
- schlechtes Allgemeinbefinden

In der alphabetischen Symptomtabelle auf Seite 154 finden Sie zu jeder Beschwerde die passenden heilwirksamen Pflanzen und den Verweis auf die Rezepte und Tipps in den einzelnen Kapiteln.
Nicht alle Themen können in diesem Buch dargestellt werden, die Möglichkeiten der Pflanzenheilkunde in der wundervollen Zeit der Schwangerschaft und Stillzeit beispielsweise würden ein eigenes Buch füllen. Und manche Krankheiten, die uns im Laufe unseres Lebens vielleicht begegnen, können und sollten nur zusammen mit erfahrenen integrativ arbeitenden Ärzten natürlich begleitet werden.

Die Anwendungsdauer – Geben Sie den Kräutern und sich Zeit

Jede Heilpflanzenkur sollte immer über drei bis sechs Wochen durchgeführt werden. Heilpflanzen brauchen

Der Umgang mit Heilpflanzen ist fast ebenso heilsam wie die vielen wunderbaren Inhaltsstoffe.

ihre Zeit, ehe sie ihre Wirkung voll entfalten können, mit wenigen Tagen ist es gerade bei schon länger bestehenden Beschwerden nicht getan.
Die Geduld lohnt sich: Die regulierende Kraft der Wirkstoffe beseitigt nicht nur die lästigen Symptome, sondern stellt das grundlegende Gleichgewicht wieder her und sorgt für dauerhaftes Wohlbefinden.
Das ist gerade bei Beschwerden wie Vaginalinfektionen oder Blasenentzündungen, die dazu neigen, wiederzukehren und chronisch zu werden, ganz wichtig. Länger als sechs Wochen sollte man keine Heilpflanze anwenden, ohne dies mit jemandem abgesprochen zu haben, der kräuterkundig ist.
Gerade weil Pflanzen so stark wirksam sind, könnten sie auch Nebenwirkungen entfalten, wenn wir sie zu lange oder auch zu hoch dosiert einnehmen.

Menstruationsschmerzen & Co.

Schon mit der ersten Periode lernen die meisten von uns »klassische« Frauenleiden rund um die Menstruation kennen: Krampfartige Bauchschmerzen, Kopfschmerzen und Unwohlsein. Junge Frauen sind wegen ihres noch nicht stabilen Hormonhaushalts oft etwas stärker betroffen.

Unterleibsschmerzen mit oder auch schon in den Tagen vor der Menstruation sind leider sehr häufig. Im Jahr 2014 verwendeten in Deutschland 4,6 Millionen Frauen regelmäßig Schmerzmittel gegen Menstruationsschmerzen, medizinisch Dysmenorrhoe. Die Ursachen dieser häufig krampfartigen Schmerzen sind zumeist ungeklärt, bei über 90 Prozent der Frauen finden sich trotz teils ganz erheblicher, das Leben sehr beeinträchtigender Schmerzen mit der Periodenblutung keine medizinischen Ursachen. Diese Schmerzen können im wahrsten Sinne des Wortes vergehen. So berichten Frauen oft, dass sie nach einer Schwangerschaft ganz anders menstruieren als vorher und Gott sei Dank keine Schmerzen mehr haben.

Extreme Beschwerden immer abklären lassen

Bei länger bestehenden und sehr beeinträchtigenden Menstruationsschmerzen sollte doch besser auch bei jungen Mädchen eine Abklärung durch die Frauenärztin erfolgen. Vor allem muss die Krankheit Endo-

metriose (mehr dazu ab Seite 95) ausgeschlossen werden, bei der sich Ansammlungen von Gebärmutterschleimhaut außerhalb der Gebärmutter gebildet haben.
Dies ist eine chronische Frauenkrankheit, die häufig viel zu spät erkannt wird und für die betroffenen Frauen wegen der schlimmen Menstruationsschmerzen und möglichen innerlichen Verwachsungen viel Leid bedeutet. Gerade bei jungen Mädchen ist diese Erkrankung aber sehr selten, meist finden sich keine medizinischen Gründe für die Beschwerden.
Es ist sehr schade, wenn die Verschreibung der Pille die erste und einzige Lösung bei Menstruationsschmerzen ist. Natürlich hilft die Einnahme der Pille oft sehr gut, aber sie hat auch Nebenwirkungen, und sollte eigentlich wirklich nur zur Verhütung oder wenn gar nichts anderes mehr hilft, Verwendung finden.

Die Behandlung von schmerzhaften Periodenblutungen ist eine der schönsten Wirkfelder der ganzheitlichen Frauenheilkunde.

Es gibt so viele gute Tipps. Es lohnt sich immer, diese zunächst einmal auszuprobieren. Die Pille sollte die letzte, und nicht die erste der möglichen Hilfen sein, gerade für junge Mädchen, deren Hormonhaushalt sich doch erst einspielen muss.

Periodenschmerzen

Ursache Übersäuerung?

Es gibt viele Hinweise, dass Menstruationsschmerzen auch ein Hinweis auf eine Übersäuerung des Organismus sein können. Dem ist leicht abzuhelfen mit angemessener Ernährung und dem Gewürz-Basentee von Seite 147.

Magnesium zur Muskelentspannung

Ruhe, Rückzug und Wärme tun einfach gut. Der Klassiker »mit Wärmflasche ins Bett« ist unbedingt empfehlenswert. Auch hilft Magnesium, das muskelentspannend wirkt, oft fantastisch.
Unbedingt auch an eine magnesiumreiche Ernährung denken: Gute Magnesium-Lieferanten sind vor allem Nüsse, insbesondere Cashewnüsse, und Samen. Aber auch alle Vollkorngetreide, Gemüse und Obst liefern ebenso wie Kakao, Milch- und Sojaprodukte reichlich Magnesium.
Sie können Magnesium auch gezielt einnehmen: Eine Dosis bis zu 400 mg täglich ist kurzfristig möglich, Nebenwirkungen zeigen sich als Durchfall.

Heiße Sieben

Eine gute Alternative zu Magnesium-Kapseln und Trinklösungen ist Magnesium phosphoricum als Schüssler-Salz Nr. 7, also in der homöopathischen Dosierung D6.
10 Pastillen werden in abgekochtem Wasser aufgelöst und so heiß wie möglich getrunken.
*** Beginnend vor und dann während jeder Menstruation bis zur Beschwerdefreiheit 2- bis 3-mal täglich jeweils ein Glas trinken.**

Frauenkräuter bei krampfartigen Periodenschmerzen

Alle Pflanzen, die entkrampfend und stabilisierend auf die hormonelle Regulation und die Gebärmutter selbst wirken, sind wunderbare Helfer gegen die so unangenehmen Menstruationskrämpfe.

Frauenmantel *(Alchemilla vulgaris):* Der Tausendsassa unter den Frauenpflanzen wirkt krampflösend,

Sie wirken bärenstark bei Menstruationskrämpfen: Blüten und Blätter des Gänsefingerkrauts.

entspannend und hormonell ausgleichend. Zudem stärkt der Frauenmantel die Gebärmutter, indem die Durchblutung des Beckens verbessert wird. Fast ein »Muss« in jedem Menstruationstee!

Gänsefingerkraut ***(Potentilla anserina):*** Die schönen gelben Blüten wirken ebenso wie die Blätter des Gänsefingerkrauts krampflösend, zusammenziehend und wundheilend. Wohl die stärkste unter den Heilpflanzen bei krampfartigen Schmerzen.

Kamille ***(Matricaria chamomilla):*** Die wunderschönen Kamillenblüten wirken entkrampfend, kräftigend und beruhigend. Schon der lateinische Name, der sich von *matrix* / Gebärmutter ableitet, lässt uns ahnen, wie lange diese Heilwirkung der Kamille schon bekannt ist.

Vorsicht: Wer auf Korbblütler, wie z. B. Schafgarbe oder Beifuß, allergisch reagiert, kann auch bei der Kamille eine Kreuzallergie bekommen. Darum lieber vorsichtig ausprobieren.

Melisse ***(Melissa officinalis):*** Die Melisse wirkt belebend und gleichzeitig beruhigend, erfrischend, nervenstärkend und wunderbar krampflösend.

Beinahe ein Unkraut unter den Gartenkräutern, so wächst und wuchert die Melisse. Die Ernte ist mehrmals pro Jahr möglich, dabei schneidet man die ganzen jungen Triebe ab und trocknet sie, zu Sträußen gebunden, im Schatten.

Pfefferminze ***(Mentha piperita):*** Wirkt krampflösend und beruhigend auf den ganzen Magen-Darm-Trakt. Ein Heiltee-Klassiker. Wenn wir ihn zu regelmäßig trinken, ist aber seine heilende Wirkung für die Menstruation möglicherweise abgeschwächt, darum sorgfältig mit dieser so wohlduftenden Pflanze umgehen. Blätter wie Blüten sind arzneilich wirksam.

Schafgarbe ***(Achillea millefolium):*** Die Schafgarbenblätter und -blüten wirken entkrampfend, entgiftend, stärken die Gebärmutter und unterstützen das beschwerdefreie Fließen des Monatsbluts.

Hilfe »aus dem Kochtopf«

Viele Küchengewürze haben krampflösende Eigenschaften, beispielsweise Anis, Fenchel, Kardamom, Koriander, Vanille, Zimt und Ingwer.
Werden Sie erfinderisch und gestalten Sie während »Ihrer Tage« mit diesen Gewürzen leichte, bekömmliche und aromatische Speisen. Wie wäre es mit einem Milchreis mit Kardamon, Koriander, Vanille, Zimt und Ingwer? Ich verwende mittlerweile für solche Speisen keine Kuhmilch mehr, sondern Kokos-Reis-Milch, Mandelmilch oder Sojamilch. Milch gehört zu den Säurebringern unter den Nahrungsmitteln, darum ist jeder Ersatz, der nicht wehtut, auf alle Fälle empfehlenswert.

Kräuter-Ingwer-Tee

Bei schmerzhafter Periodenblutung

2 Teile Gänsefingerkraut * 1 Teil Schafgarbenkraut * 1 Teil Melissenkraut * 1 Teil Frauenmantelkraut * 1 Teil Kamillenblüten * 1 Teil Ingwer (getrocknet oder frisch, dann in schmale Scheibchen geschnitten)

Für eine kleine Tasse 1 bis 2 gehäufte Teelöffel der Mischung mit 100 bis 150 ml Wasser, das zuvor gekocht hat, übergießen. Zugedeckt 10 bis 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und genießen.

*** Beginnend 3 bis 5 Tage vor der zu erwartenden Menstruation täglich 2 bis 3 Tassen trinken.**

Zeit für Gänsefingerkraut

Gänsefingerkraut-Tinktur

Bei krampfartigen Periodenschmerzen

1 Handvoll frisches Gänsefingerkraut oder die halbe Menge getrocknetes Kraut * 100 ml hochprozentiger Alkohol

1 Zerkleinern Sie das Kraut, geben Sie es in ein großes, verschließbares Glas und übergießen Sie es mit 100 ml Alkohol, sodass die Pflanzenteile vollständig bedeckt sind.
2 Lassen Sie diese Mischung 10 Tage lang im Dunklen stehen. Danach abseihen, in eine dunkle Flasche füllen und dunkel und kühl maximal 3 Monate lagern.

*** Ab Beginn der Monatsblutung mehrmals täglich jeweils 10 bis 20 Tropfen einnehmen.**

Vorsicht! Aufgrund des Alkohols in dieser Dosierung nicht für junge Mädchen geeignet.

Gänsefingerkraut-Umschlag

Zur akuten Schmerzlinderung

1 gehäufter EL getrocknetes Gänsefingerkraut

1 Für den kräftigen Sud 1 gehäuften Esslöffel Kraut in 500 ml kaltem Wasser ansetzen und zum Kochen bringen. Dann 5 bis 10 Minuten ziehen lassen.
2 Ein weiches Tuch (Molton, Baumwoll-Küchenhandtuch oder Ähnliches) in den Sud tauchen und als Auflage auf den Unterleib legen.

*** Bei Bedarf anwenden. Warm einpacken, vielleicht ist zusätzlich eine Wärmflasche angenehm und über 15 bis 20 Minuten ruhig liegen. Wirkt Wunder!**

Sanft & schnell

Pflanzliche Urtinkturen bei schmerzhafter Periodenblutung

* **Chamomilla-Urtinktur** (Kamille, Ceres): Während der Periode 2- bis 4-mal täglich jeweils 3 bis 5 Tropfen pur oder in Wasser einnehmen.

* **Mentha piperita-Urtinktur** (Pfefferminze, Ceres): Während der Periode 2- bis 4-mal täglich jeweils 3 bis 5 Tropfen pur oder in Wasser einnehmen.

* **Millefolium-Urtinktur** (Schafgarbe, Ceres): Während der Periode 1- bis 3-mal täglich jeweils 3 bis 5 Tropfen pur oder in Wasser einnehmen.

Eisenmangel

Bei Blutarmut tut Eisen gut. Erfolgreiche Hilfe aus der Natur gegen die vornehme Blässe und die unangenehme Kraftlosigkeit und Schwäche.

Starke Monatsblutungen können zu Eisenmangel führen. Im Durchschnitt verlieren Frauen etwa 15 mg Eisen mit jeder Periode, bei einer besonders starken und langen auch mehr. Deshalb ist es wichtig, durch eine bewusste Ernährung vorzubeugen. Eisenmangel äußert sich durch Symptome wie Müdigkeit, Infektanfälligkeit und Hauteinrisse, insbesondere in den Mundwinkeln. Auch Haarausfall kann seine Ursache darin haben. Das Eisen ist im Organismus vor allem für die Sauerstofftransport-Kapazität unseres Blutes wichtig. Bei begründetem Verdacht sollte deshalb immer durch eine Blutuntersuchung abgeklärt werden, ob ein Eisenmangel vorliegt.

Eisen-Superfood

Durch eine gezielte Ernährung können Sie Eisenmangel vorbeugen und die Behandlung unterstützen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt, ob es Bedenken gegen zusätzliches »Eisenfutter« gibt, und ob dieses für Sie empfehlenswert ist. Besonders reichlich Eisen ist in folgenden Lebensmitteln enthalten: Vollkornmehlprodukten * tierischer Leber * roten Rüben * Hafer * Möhrensaft * Apfelsaft * Rettich * Linsen * frischen Pfifferlingen * weißen Bohnen * Petersilie * Schnittlauch * Kresse * Spinat * Feldsalat * Fenchel * roter Paprika * Nüssen, insbeson-

dere Paranüssen und Mandeln * Sonnenblumenkernen * Kürbiskernen * Holunder * Schwarzen Johannisbeeren * Himbeeren * Löwenzahn

Die roten Beeren nimmt man am besten in Form von Säften oder als getrocknete Beeren zu sich. Nicht nur der Löwenzahn, der wilde Verwandte des Rucola, ist reich an Eisen. Es gibt einige weitere wichtige Heilpflanzen in der Natur, mit deren Hilfe wir unseren Eisenhaushalt stabilisieren oder ausgleichen können.

Vitamin C unterstützt die Eisenaufnahme

Für die Eisenaufnahme ist ein ausreichender Spiegel an Vitamin C wichtig. Ein guter Tipp ist das Trinken von heißem Tee mit Zitrone, die sehr viel Vitamin C enthält. Toll ist grundsätzlich alles Obst, das reich ist an Vitamin C, wie Zitrusfrüchte, Aprikosen und Erdbeeren.
Vorsicht: Schwarztee ist ein echter »Eisenräuber« und sollte nur in Maßen getrunken werden. Grüner Tee ist viel gesünder.

Heiße Zitrone

Für eine Extraportion Vitamin C

1 Zitrone * Honig oder andere Süße nach Geschmack

Geben Sie 2, gerne auch mehrere Spritzer frisch gepressten Zitronensaft in eine kleine Tasse heißes Wasser (100 bis 150 ml), das zuvor gekocht hat. Ein wenig abkühlen lassen, nach Geschmack süßen und genießen.
*** 1 bis 2 Tassen nach Bedarf. Hilft auch gut bei Erkältungen und Infekten.**

Knabbern Sie zwischendurch getrocknete Aprikosen, das reichliche Vitamin C fördert die Eisenaufnahme.

Matcha – der grüne Geheimtipp

Das besonders hochwertige japanische Grüntee-Pulver enthält sehr reichlich Eisen. Am besten kann man das im Grüntee enthaltene Eisen nämlich aufnehmen, wenn man die Pflanzenteile mit isst und nicht nur den Sud trinkt. Bei Matcha geschieht das automatisch. Matcha bedeutet »gemahlener Tee«. Dieser wir mit einem kleinen Bambusbesen in heißem Wasser schaumig geschlagen. Das lieblich-süße bis fein-herbe grüne Pulver schmeckt nicht nur als Tee, sondern auch in Mixgetränken oder Gebäck.

Die Blüten der Rose unterstützen unseren Hormonhaushalt, die Früchte enthalten viel Eisen und Vitamin C.

Hilfe aus der Natur

Brennnessel, Liebstöckel, Petersilie, Thymian und Kresse sind leckere und einfach zu erreichende Eisenlieferanten von der Fensterbank oder aus dem Garten. Wunderbar schmecken sie als Salatzutaten oder zum Beispiel klein geschnitten im Frischkäse. Schon die heilige Hildegard von Bingen empfahl Fenchel, ein ebenfalls sehr eisenhaltiges Gemüse, Brennnessel und Liebstöckel zur Heilung. Wie wäre es also mit einem frischen Kräuterquark? Oder Sie schneiden Fenchel und Liebstöckel klein und machen daraus eine feine Pasta. – Der Erfindungskraft sind keine Grenzen gesetzt.

Die Beständigkeit macht den Erfolg: Lassen Sie die »Eisenspender« zu einem festen und regelmäßigen Bestandteil Ihres Speiseplans werden. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern hält besonders uns Frauen dauerhaft gesund und fit.

Hagebutten-Holunder-Sud

Bei Eisenmangel zur Unterstützung der Blutbildung

1 Teil getrocknete schwarze Holunderbeeren *
2 Teile Brennnesselblätter * 3 Teile Hagebutten

Holunder, Brennesselblätter und Hagebutten enthalten sämtlich sehr reichlich Eisen. Holunder und Hagebutte sind zudem sehr Vitamin-C-haltig, was zusätzlich förderlich auf die Eisenaufnahme wirkt. Ein idealer Cocktail für unseren Eisenhaushalt!

1 Für eine Tagesportion einen Teelöffel (2 g) dieser Mischung mit 200 ml kaltem Wasser übergießen und 8 Stunden ziehen lassen.

2 Den Ansatz kurz aufkochen lassen, anschließend durch ein feines Sieb abgießen.

*** 2-mal täglich nach dem Essen je ein kleines Glas (100 ml) trinken.**

Beschwerden vor dem Wechsel

Vielen Frauen geht es erst dann wieder gut, wenn die Blutungen einmal ganz aufgehört haben. Das liegt an den großen Hormonschwankungen, die der Menopause vorausgehen können.

Die Jahre vor dem endgültigen Aufhören der Monatsblutungen sind für viele Frauen weit mühsamer als die Zeit danach. Das liegt daran, dass die zunehmenden hormonellen Schwankungen und die nachlassende Funktion des Gelbkörpers (der Bereich im Eierstock, der nach dem Eisprung umgebaut wird, um das Gelbkörperhormon Progesteron zu produzieren) viele Beschwerden machen können. Faustregel ist: In den Jahren vor der Menopause kommen die Beschwerden in aller Regel durch einen (relativ) zu hohen Östrogenspiegel zustande, in den Jahren danach durch die gering gewordene körpereigene Östrogenproduktion.

Woran erkenne ich, dass es bald losgeht?

Die eigentlichen Wechseljahre sind die Jahre vor dem endgültigen Aufhören der Monatsblutungen. Das Ungleichgewicht in Richtung Östrogene bewirkt einen verstärkten Schleimhautaufbau in der Gebärmutter und kann zu langen und starken Monatsblutungen, zu schmerzhaftem Brustspannen und Wassereinlagerungen führen. Was die meisten von uns schon als typische PMS-Beschwerden kennen, ereilt uns in dieser Zeit oft verstärkt. Auch werden die Perioden oft unregelmäßiger, kürzere wie längere Zyklen kommen vor. Und auch die Intensität unseres

Blutens kann sich verändern. Bei manchen Frauen bleibt die Monatsblutung lange regelmäßig, wird aber einfach immer schwächer, bis sie ganz ausklingt.

Die Zeit nach der Menopause

Um die letzten Monatsblutungen herum stellen sich dann häufig Beschwerden ein, die durch die niedrig gewordene körpereigene Östrogenproduktion bedingt sind. »Klassiker« sind Hitzewallungen, Schweißausbrüche, trockene Haut und trockene Schleimhäute, in der Folge vaginale Trockenheit und häufigere Blasenentzündungen. Auch unsere Seele kann die zyklische Regelmäßigkeit und den aufbauenden Impuls der Östrogene schmerzlich vermissen und mit Niedergedrücktheit und Stimmungstiefs reagieren. Durch den veränderten Stoffwechsel nehmen viele von uns »langsam, aber sicher« an Gewicht zu, oft mehr, als uns lieb ist.
Mit diesem Wissen können wir uns leicht die richtigen Pflanzen aus der Schatzkammer der Natur suchen, die ein mögliches Ungleichgewicht ausgleichen. Ein Profi kann uns helfen, uns selbst gesund zu machen und zu erhalten: Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin, wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie Ihre Beschwerden einzuschätzen haben.

Die Schilddrüse prüfen lassen

Auch die Abklärung der Schilddrüsenfunktion ist in diesem Zusammenhang sehr wichtig, weil viele Symptome wie Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Schlafstörungen und schwankendes Wohlbefinden auch durch eine Schilddrüsenunterfunktion verursacht sein können. Diese ist heutzutage sehr häufig der Fall, gerade in der Form der Autoimmunerkrankung Morbus Hashimoto, bei der körpereigene Antikörper gegen das Schilddrüsengewebe gebildet werden, was eine schleichende und chronische Entzündung und eine schwankende Schilddrüsenfunktion bewirkt und letztlich zu einer hochgradigen Unterfunktion führen kann. Die Einnahme von Schilddrüsenhormonen ist hier oft notwendig, eine ganzheitliche Therapie durch einen entsprechend erfahrenen Experten ist aber immer eine gute Alternative.

Hilfe bei Östrogendominanz

Folgende Pflanzen helfen uns in der von Östrogendominanz geprägten Phase des Übergangs besonders:

Frauenkräuter für den Übergang

Mönchspfeffer *(Vitex agnus-castus)*: Wirkt gelbkörperartig und zyklusregulierend und hilft deshalb bei Blutungsunregelmäßigkeiten und gegen lästiges Brustspannen.

Yamswurzel *(Dioscorea villosa radix)*: Eine Vorstufe für die Bildung unseres körpereigenen Progesterons und möglicherweise in vieler Weise unsere hormonelle Eigenregulation anregend ist Diosgenin, das aus der Wurzel der mexikanischen Yams gewonnen wird.

Schafgarbe *(Achillea millefolium)*: Stärkt die Gebärmutter, wirkt hormonell ausgleichend und unterstützend.

Frauenmantel *(Alchemilla vulgaris)*: Hormonell regulierend und rhythmusunterstützend, insbesondere auch gelbkörperartig wirksam, darum in den Jahren vor dem Aufhören der Monatsblutungen eine wichtige Heilpflanze.

Borretsch ist viel mehr als ein Küchenkraut: Er hilft unserem Körper, Hormonreserven aufzustocken.

Borretsch *(Borago officinalis)* und Nachtkerze *(Oenothera biennis)* enthalten in Ölform wichtige Botenstoffe, aus denen unser Körper selbst seine Hormonreserven aufstocken kann. Hilfe zur Selbsthilfe.

Regulation ist alles

Gerade in den Jahren vor dem Aufhören der Monatsblutungen geht es letztlich darum, die körpereigene Hormonproduktion so anzuregen, dass es uns gut geht und wir in unserem Rhythmus sind.

Mönchspfeffer für den Zyklus

Verwendet werden die Samen. Die Anwendung als Tee ist nicht üblich, weil die Inhaltsstoffe schlecht wasserlöslich sind. Es gibt sehr schöne Fertigpräparate.

Mönchspfeffer-Tinktur oder -Tabletten: 20 Tropfen beziehungsweise 1 Tablette täglich über 2 bis 3 Zyklen einnehmen, gegebenenfalls auch länger. Eine andere Möglichkeit ist, den Mönchspfeffer, der zyklusregulierend und gelbkörperartig wirkt, nur vom Eisprung bis zum Periodenbeginn, also nur in der zweiten Zyklushälfte, einzunehmen.

Yamswurzel zur Unterstützung der Hormonaktivität

Yamswurzel wird bei Beschwerden der zweiten Zyklushälfte vom Eisprung bis zum 1. Tag der Blutung eingenommen (bis maximal 1000 mg/Tag).
Zum allgemeinen Unterstützen der hormonellen Aktivität können Sie sie in niedrigerer Dosierung (maximal 400 mg/Tag, Vorsicht: kann eventuell den Eisprung unterdrücken) durchgängig einnehmen.
Die Dosierung richtet sich nach den Wirkmengen der Produkte, darum muss man sich an die Herstellerangaben halten.
Vorsicht: Yamswurzel kann die Wirkung der Pille herabsetzen. Also nicht gleichzeitig anwenden, und auch nicht in Schwangerschaft und Stillzeit. Mögliche Nebenwirkungen sind außerdem Verdauungsprobleme und Hautausschläge.

Harmonisierender Yamswurzel-Tee

Zur Hormonregulation und bei Beschwerden in der zweiten Zyklushälfte

20 g Yamswurzelstücke aus hochwertiger Qualität

Für 20 Minuten je nach Geschmack in 500 bis 750 ml Wasser kochen lassen, abseihen und genießen.

Anja Maria Engelsing

Frauenkräuter - Der ganzheitliche Weg zum Heilsein

Rezepte und Wissen aus der Natur

160 pages, hb
publication 2015

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com