



Frauentypische Beschwerden

Dagegen ist ein Kraut gewachsen!

Seit jeher vertrauen wir auf die **Heilkräfte der Natur**, wenn es um körperliche und seelische Beschwerden geht. Die My Life-Expertin erklärt, welche pflanzlichen Mittel bei hormonell bedingten Störungen helfen können

Mönchspfeffer wird schon seit der Antike eingesetzt

”



Helga Ell-Beiser
Heilpraktikerin, Autorin
(„Naturheilkunde für Frauen“,
Verlag Eugen Ulmer, 39,95 €)
und Dozentin der Freiburger
Heilpflanzenschule,
naturheilpraxis-ell-beiser.de

➔ Der weibliche Körper durchläuft lebenslang immer wieder Phasen der Veränderung. Gesteuert werden diese Vorgänge von Hormonen. Ein ausgeglichener Hormonhaushalt trägt maßgeblich zum Wohlbefinden bei. Gerät er ins Wanken, ist dies deutlich spürbar. Aus ihrer täglichen Praxis weiß Helga Ell-Beiser, wie hilfreich Tees, Präparate, Wickel und Tinkturen mit hormonregulierenden Pflanzen bei Wechseljahres- und Menstruationsbeschwerden sind.

„Beim prämenstruellen Syndrom in den Tagen vor den Tagen kommt es zu hormonellen Schwankungen, die neben Unpässlichkeiten auch Wassereinlagerungen und Spannungen in der Brust zur Folge haben können. Diese lassen sich gut behandeln“, so Helga Ell-Beiser. Zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Progesteron und Östrogen sind z.B. Frauenmantel oder Schafgarbe hilfreich: Wird

über mehrere Zyklen ein Tee aus Blättern und Blüten der beiden Heilkräuter getrunken, wirkt sich dies positiv auf den Progesteronspiegel aus. „Die wirkungsvollste Pflanze ist jedoch der Mönchspfeffer. Seine pfefferähnlichen Früchte werden seit der Antike in der Frauenheilkunde verwendet. Heute wird Mönchspfeffer vor allem bei Zyklusbeschwerden und beim prämenstruellen Syndrom eingesetzt“, so die Heilpraktikerin. Er wird als Fertigpräparat aus der Apotheke empfohlen, um eine gleichbleibende Wirkung zu gewährleisten.

In den Wechseljahren mit den typischen Beschwerden wie Hitzewallungen ist (frischer) Salbei erste Wahl. Zwei bis drei Tassen Tee, über den Tag verteilt lauwarm getrunken, regulieren die Schweißproduktion. Auch Waschungen mit Salbei wirken schweißreduzierend. Außerdem sind Salbeipräparate in der Apotheke erhältlich. ◀

Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend

Als Präparat oder Tinktur stärkt es die Nerven, kann depressive Stimmungen aufhellen, Ängste und nervöse Unruhe abschwächen. Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) hat aufrechte Stängel, die durchgehend zweikantig sind. Hält man ein Blatt gegen die Sonne, sieht es aus wie perforiert. Die vermeintlichen Löcher sind winzige Behälter, in denen die Pflanze das ätherische Öl sammelt. Der typische rote Farbstoff Hypericin befindet sich in den Blüten und wird beim Zerreiben sichtbar.



Pfefferminzöl bei Kopfschmerzen

Für ca. 10 ml

- 10 ml Alkohol 70 % v/v
- 20 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl
- 1 kleine Roll-on-Flasche (alle Zutaten in Apotheken)

Den Alkohol zusammen mit dem Pfefferminzöl in die Roll-on-Flasche geben und kräftig schütteln. Nach Bedarf mehrmals täglich im Abstand von jeweils 15 Minuten auf Nacken, Stirn und Schläfen auftragen. Beim Auftragen darauf achten, dass die Flüssigkeit nicht mit den Augen in Kontakt kommt.



Pflanzen, die hormonausgleichend wirken

Hormonähnlich wirksame Inhaltsstoffe sind in den letzten Jahren immer mehr in den Fokus geraten. Teilweise entfalten sie im menschlichen Körper eine unseren körpereigenen Hormonen sehr ähnliche Wirkung. In der Frauenheilkunde spielen sie eine bedeutende Rolle als sanfte Hilfe bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Zu den Pflanzen mit einem positiven Einfluss auf den Progesteronhaushalt

gehören Frauenmantel (Kraut), Mönchspfeffer (Frucht) und die Wilde Yamn (Wurzelstock). Einen positiven Einfluss auf den Östrogenhaushalt in den Wechseljahren haben Granatapfel (Samen), Hopfen (Zapfen), Lein (Samen), Rotklee (Blüte), Salbei (Blatt), Soja (Bohne) sowie die Traubensilberkerze (Wurzelstock). Viele pflanzliche Präparate sind in der Apotheke erhältlich.

Lassen
Sie sich in Ihrer
APOTHEKE
beraten