

Was Frauen mit 30, 40 und 50 plus guttut

Heiltees für jede Lebenslage



Helga Ell-Beiser, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Friesenheim (BW), Autorin und Dozentin, hat für uns hilfreiche Rezepte zusammengestellt

Nichts ist so beständig wie der Wandel“, stellte der griechische Philosoph Heraklit von Ephesos (520–460 v. Chr.) fest. Gerade Frauen wissen, wie recht er hatte. Allein schon durch hormonelle Prozesse kommt es im Lauf ihres Lebens zu spürbaren seelischen und körperlichen Veränderungen, nicht selten auch zu gesundheitlichen Beschwerden. „Dann wünschen sich die meisten eine sanfte Medizin“, weiß Heilpraktikerin Helga Ell-Beiser. „Hier können Heilpflanzen, u. a. als Tees, wunderbar helfen.“

Im „Tanz der Hormone“ liegen auch Stärken

► In ihrer Praxis erlebte sie, wie aus Kindern selbst Mütter wurden, während deren Mütter wiederum erste Erfahrungen mit Hitzewallungen und Co sammelten. „Das Schöne: In fast allen Situationen fanden sich lindernde, natürliche Mittel“, sagt Helga Ell-Beiser. Ihr neues Buch schrieb sie während ihrer Wechseljahre. „Ich habe den ‚Tanz der Hormone‘ gerne angenommen, solche typischen Abläufe gehören zum Frausein einfach dazu. Darin liegen ja nicht zuletzt auch unsere Besonderheiten und Stärken.“

Bio-Ware oder Kraut aus der Apotheke kaufen

► Manche Pflanzen für Heiltees kann man selbst anbauen, sammeln und trocknen. Dazu sollte man sich allerdings auskennen.

Wer getrocknete Heilpflanzen kauft, setzt am besten auf Bio-Ware. Oder er wendet sich an eine Apotheke: Dort erhalten Sie Kräuter in Arzneiqualität. Der Apotheker kann auch individuelle Teemischungen herstellen. Zudem gibt es bei ihm zahlreiche Fertigarzneimittel auf pflanzlicher Basis.

Genaue Rezepte und Rat zur Einnahme beachten

Halten Sie sich immer nur an medizinisch bewährte Tee-Rezepte sowie an Experten-Empfehlungen zur Häufigkeit und zur Dauer der Einnahme, damit es nicht zu unerwünschten Wirkungen kommt. Ebenso wichtig: Mit starken oder anhaltenden Beschwerden sollten Sie stets zum Arzt gehen!

Zugedeckt ziehen lassen, ätherische Öle erhalten

► Die meisten Tees werden mit kochendem oder heißem Wasser aufgegossen und müssen zugedeckt ziehen, damit enthaltene ätherische Öle sich nicht verflüchtigen. Anschließend das Kraut abseihen – und den Tee genießen.

UNSER BUCH-TIPP:



Helga Ell-Beiser: „Naturheilkunde für Frauen“. Ein Ratgeber mit vielen Hausmitteln. 39,95 Euro, Verlag Eugen Ulmer

Für
30+

Rund um die Menstruation relaxt bleiben

Kinder, Küche & Karriere – alles unter einen Hut zu bringen, kann schon mal nervig werden, oder? Umso mehr, wenn's bei der Regel auch im Körper rundgeht

➔ Blutungen besänftigen

Fällt die Regel zu heftig aus, hat sich Hirtentäschel (Foto r.) bewährt: 1 EL des Krauts mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen. 10-15 Min. ziehen lassen. Täglich 2-4 Tassen zwischen den Mahlzeiten einnehmen (ab 3-5 Tage vor der Blutung und währenddessen).

➔ **PMS mindern** Das Gewicht steigt, die Stimmung fällt. Die Brust spannt, der Bauch bläht

sich: Viele leiden vor der Regel ca. eine Woche unter solchen Symptomen des „prämenstruellen Syndroms“ (PMS). In dieser Phase hilft ein Mix aus 50 g Frauenmantelkraut plus je 10 g Brennnesselblättern, leicht zerdrückten Fenchelfrüchten, Johanniskraut, Melissenblättern (r.) und Schafgarbenblüten: 2 TL mit 150 ml hei-

ßem Wasser übergießen, 7-10 Min. ziehen lassen. Trinken Sie 3 Tassen über den Tag verteilt.

➔ **Kopfwahl lindern** Starkes Quartett gegen Spannungskopfschmerzen: 40 g Weidenrinde plus je 20 g Melissenblätter, Mädesüßblüten und Johanniskraut. 2 TL mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen. Bei akuten Beschwerden 3 Tassen pro Tag zu sich nehmen.



Hirtentäschel

Für
40+

Sich in den Wechseljahren wohler fühlen

Die Kids sind fast flügge, Sie finden mehr Zeit für eigene Interessen, aber auch lästige Symptome vor? Viele kann man natürlich in den Griff kriegen

➔ **Mut gewinnen** Bei Stimmungsschwankungen und leichten depressiven Verstimmungen holt Johanniskraut Sie aus dem Seelentief, ob als Tee oder effektiveres Fertigarzneimittel (Apotheke.)

➔ **Schwitzen stoppen** Hier hat sich schweißhemmender Salbei (r.) mit erfrischender Minze bewährt. Mischen Sie je 50 g Salbei- und Pfefferminzblätter. 1 EL

davon mit 150 ml heißem Wasser aufgießen, 7 Min. ziehen und anschließend abkühlen lassen. Täglich 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten genießen. Zitronensaft verstärkt die Wirkung noch.

➔ **Zyklus erleichtern** Bei unangenehmen Schmierblutungen hilft Tee aus 50 g Frauenmantelkraut, 40 g Schafgarbenkraut

und 10 g Hirtentäschelkraut. 2 TL der Mischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen, 7-10 Min. ziehen lassen. Trinken Sie täglich 3 Tassen zwischen den Mahlzeiten. Beginnen Sie 3-5 Tage vor den zu erwartenden Schmierblutungen.

Zur Stabilisierung ist die tägliche Einnahme über 2-3 Zyklen möglich, dann aber nur 2 Tassen pro Tag.



Frauenmantel

Schmerzfrei durch die besten Jahre kommen

Sie haben viel erreicht und möchten das Leben genießen? Clevere Rezepte bringen Blase und Darm bei Beschwerden in Schuss, lindern Schmerzen an Gelenken

➔ **Gut verdauen** Wermut (u.) regt den Speichel- und Gallefluss an, beugt Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfen vor: 1 TL Kraut mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Bei Appetitlosigkeit 30 Min. vor dem Essen eine Tasse trinken, bei Verdauungsproblemen 30 Min. danach. Zweimal pro Tag und

maximal vier Wochen lang. Nicht geeignet bei Gallensteinen. Die gesunde Darmflora unterstützt auch Ingwer: Ein daumengroßes Stück fein reiben und 1 Tasse heißes Wasser zugeben. Ebenfalls 10 Min. ziehen lassen.

➔ **Mobil bleiben** Gelenkschmerz kann Tee aus der getrockneten Wurzel der Afrikanischen Teufelskrallen lindern: 1 TL

Wurzel mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, bei Raumtemperatur 8 Stunden ziehen lassen, abgießen. 3-mal täglich 1 Tasse.

➔ **Blase kurieren** Bei Blasenentzündungen helfen beispielsweise Tees mit Bärentraubenblättern oder Goldrutenkraut. Beide wirken antibakteriell. Goldrute regt zudem die Niere an, mehr Harn zu bilden, wodurch die Blase besser durchspült wird.



Für
50+



Bärentraube