



Türlich-
Türlich,
ALLES KLAR!

EINST LIESS SICH ÜBER DIE WIRKUNG DER NATURHEILKUNDE STREITEN – DOCH DIE ZEITEN SIND VORBEI! AUF PFLANZEN BASIERENDE BEHANDLUNGSMETHODEN SIND NUN AUCH IN DER SOGENANTEN SCHULMEDIZIN ANGEKOMMEN. ALLEN VORAN IN DER FRAUENHEILKUNDE.

TEXT UND INTERVIEW LISA RUPP



Horormone: Wenn alles verrücktspielt

Im Interview mit green Lifestyle: Heilpraktikerin, Dozentin und Autorin Helga Ell-Beiser weiß, wie man den Hormonhaushalt in den Griff bekommt und Beschwerden mit Hilfe von Heilpflanzen lindert.

Während manche Frauen ihren Zyklus kaum spüren, durchleben andere emotionale Achterbahnfahrten, leiden unter Krämpfen, Spannungsgefühlen und anderen Beschwerden. Woher kommen diese Unterschiede?

Frauen sind individuell – jede reagiert anders auf die hormonellen Veränderungen. Seit Jahrzehnten wird an den Ursachen des PMS geforscht, sie sind aber noch nicht vollständig geklärt. Allerdings weiß man, dass das Syndrom mit der hormonellen Umstellung in der zweiten Hälfte des Zyklus zusammenhängt. Dann kommt es häufig zu einem Progesteronmangel und der Östrogenspiegel im Blut ist im Verhältnis zu hoch. Man spricht dann von einer Östrogendominanz. Man hat außerdem herausgefunden, dass das Hormon Prolaktin bei manchen Frauen ansteigt und das Anschwellen der Brustdrüsen verursacht. Das PMS geht zudem oft mit einem niedrigen Serotoninspiegel einher, was Heißhungerattacken und Gelüste auf Schokolade erklärt. Ebenso können Schilddrüse und Nebennieren hineinspielen, psychosoziale Einflüsse, falsche Ernährung, Stress und traumatische Erfahrungen die Symptome zusätzlich verstärken.

Das sind viele Baustellen, die das Befinden beeinflussen...

Ja, und es kommt hinzu, dass der Östrogenspiegel durch hormonwirksame Substanzen in der Umwelt zusätzlich ansteigt: Kunststoffverpackungen und Plastikflaschen, Pestizide in der Landwirtschaft und Fleisch aus industrieller Tiermast, Weichmacher und andere Umweltgifte verstärken die Östrogendominanz.

Über Jahrtausende war sie alles, was die Menschheit hatte, um Schmerzen zu lindern, Wunden zu versorgen und Krankheiten zu heilen: Die Natur hat gegen eine Vielzahl an Beschwerden Wirkstoffe in Beeren, Wurzeln und anderen Pflanzenteilen wie Blüten, Stängeln oder Blättern parat, die der Mensch effektiv einzusetzen wusste. Weil aber nicht gegen jedes Leiden ein Kraut wächst, wurde geforscht und experimentiert, bis ein synthetisches Mittel den gewünschten – und manchmal nur vermeintlichen – Erfolg brachte.

Phytomedizin: Zurück in die Zukunft

Die Medizin aus dem Labor schien vielversprechend und rückte die Behandlung mit pflanzlichen Mitteln, die Phytotherapie, immer weiter in den Hintergrund. Doch sie verschwand – den Skeptikern zum Trotz – nie ganz von der Bildfläche und feiert in den letzten Jahren ein Comeback in den Hausapotheken. Insbesondere in der Frauenheilkunde scheinen Zubereitungen aus Heilpflanzen immer beliebter zu werden: Blogs und Bücher informieren, Arztpraxen mit Qualifikation in der Naturheilkunde und Heilpraktiker beraten, die Nachfrage steigt.

Depressive Verstimmungen, Hitzewallungen, Migräne-Attacken, Regelschmerzen, Verspannungen, Verdauungsstörungen und vieles mehr – das Prämenstruelle Syn-

drom (PMS) hat viele Gesichter. Für einige Frauen gehören Beschwerden während eines Zyklus oder mit dem Eintritt der Menopause zum Alltag. Doch keine Frau muss wegen dieser ganz natürlichen Vorgänge im weiblichen Körper leiden! Diesen Ansatz verfolgen die meisten Mediziner – ob aus der traditionellen oder der konventionellen Ecke.

Nicht nur Pille Palle!

Eine Möglichkeit ist, die Symptome direkt zu behandeln, beispielsweise mit Schmerzmitteln. Eine andere Herangehensweise fragt nach der Ursache der Beschwerden, um dort mit der Behandlung anzusetzen. Diesen Weg wählt zumeist die Naturheilkunde. Zum Beispiel indem ein hormonelles Ungleichgewicht durch pflanzliche Wirkstoffe wieder ausgeglichen wird, um Begleiterscheinung der Wechseljahre zu lindern.

Eine dritte Möglichkeit verbindet beide Ansätze. In Fachkreisen spricht man dann von Komplementär- oder integrativer Medizin – sozusagen das Beste der Naturheilverfahren mit den bewährten Methoden der Schulmedizin. Beide können sich ergänzen und ergeben so die bestmögliche Behandlung. Davon sind immer mehr Ärzte und deren Patienten überzeugt und treiben die Akzeptanz traditioneller Heilverfahren so weiter voran. Denn schon Herakles wusste: „Nichts ist so beständig wie der Wandel.“

BUCHTIPP:

Detaillierte Informationen rund um die Frauengesundheit sowie Rezepte für sanfte Heilmittel finden Sie in

Naturheilkunde für Frauen – Ganzheitliche Gesundheit mit Heilpflanzen und Hausmitteln
Helga Ell-Beiser • Verlag Eugen Ulmer • 39,95 Euro (D)



Einige Pflanzen wirken sich auf den Hormonhaushalt aus. Ist die Anwendung von Tees, Tinkturen oder Salben mit hormoneller Wirkung unbedenklich?

Das lässt sich nicht pauschal beantworten, da es immer eine individuelle Therapie braucht. Es sollte zuvor abgeklärt werden, ob eine Allergie oder Unverträglichkeit gegen einen Bestandteil besteht, und Wechselwirkungen sollten ausgeschlossen werden. Wenn all das berücksichtigt wird, sind Tees sehr gut verträglich und können nach Bedarf getrunken werden. Die Menstruations-salbe mit Gänsefingerkraut, Kamille, Frauenmantel und ätherischem Rosenöl, die ich in meinem Buch beschreibe, ist ebenfalls unbedenklich. Für eine symptombezogene, kurzfristige Behandlung – beispielsweise bei Schmerzen – eignen sich Tinkturen gut. Geht es jedoch um die langfristige Hormonregulierung mit hochdosierten Präparaten oder ist man unsicher, ob ein Mittel für einen selbst das richtige ist, sollte die Anwendung mit einer medizinischen Fachkraft besprochen werden.

Was empfehlen Sie für die natürliche Hausapotheke?

Frauenmantel sollte in keinem Frauenhaushalt fehlen, sie ist eine Allround-Pflanze für Frauen jeden Alters. Außerdem sollten in jeder Hausapotheke sein: Pfefferminze gegen Übelkeit und Erbrechen, Kamille bei Magen- sowie Schafgarbe bei Verdauungsbeschwer-

den. Gegen Husten hilft Thymian und bei Halsschmerzen Salbei. Bei Blasenbeschwerden wirken Phytobiotika wie Kapuzinerkresse und wassertreibende Mittel wie Brennnessel, Birke oder Goldrute wohltuend. Pfefferminzöl lindert Kopfschmerzen, bei Schlafproblemen und Nervosität beruhigen Baldrian, Melisse und Lavendel. Ringelblumentinktur für Wunden und bei Verstauchungen und Prellungen hilft Arnika- oder Beinwellsalbe. Bei individuellen, vielleicht sogar chronischen Beschwerden lässt sich die Liste entsprechend ergänzen.

Wo sehen Sie die Grenzen der Naturheilkunde?

Prinzipiell kann Naturheilkunde immer eingesetzt werden – bei allen Beschwerden. Manchmal ist dies als alleinige Therapie möglich. Ist eine schulmedizinische Behandlung nötig, kann die Naturheilkunde begleitend oder unterstützend eingesetzt werden. Man spricht dann von Komplementärmedizin. Selbst in der Palliativmedizin, in der es darum geht, schwerstkranken Menschen die verbleibende Lebenszeit zu erleichtern, wird die Naturheilkunde begleitend eingesetzt.

Während Naturheilkunde in der Frauenmedizin relativ weit verbreitet ist, wird Männergesundheit eher selten thematisiert. Woran liegt das?

Pflanzenheilkunde hat eine lange weibliche Tradition. Selbst heute

fühlen sich in der Regel eher Frauen für die Gesundheit in der Familie verantwortlich. Für speziell männliche Beschwerden wie die Benigne Prostatahyperplasie, eine gutartige Prostatavergrößerung, hält die Naturheilkunde Pflanzen wie Kürbissamen, Brennnesselwurzel und Sägepalmlfrüchte bereit. Hier gibt es viele Fertigarzneimittel, deren Wirkung durch wissenschaftliche Studien belegt ist.

Verstimmungen, Bauch- und Kopfschmerzen oder Müdigkeit: Können Männer Methoden und Rezepte aus der natürlichen Frauenheilkunde bei gleichen Beschwerden anwenden?

Wenn keine zyklusbedingten Beschwerden vorliegen, braucht es keine hormonelle Regulation mit hormonregulierenden Pflanzen. Bei Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Nervosität können Männer auf die entsprechenden Mittel aus der Hausapotheke zurückgreifen. Zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl sowie bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit gibt es passende Pflanzen, sogenannte Adaptogene: Sie stärken den Organismus gegen Stressfaktoren. Zu ihnen zählen beispielsweise Rosenwurz, Ginseng oder Taigawurzel. Bei Gelenkbeschwerden, wie sie leider oft vorkommen, helfen Weide und Hagebutte. Wichtig ist bei den letzten beiden Indikationen eine Anwendung über mehrere Wochen.

Die Wirksamkeit vieler pflanzlicher Arzneistoffe ist mittlerweile wissenschaftlich belegt und so unterstützt die Phytotherapie die Schulmedizin immer häufiger bei ganzheitlichen Behandlungskonzepten. Im Umkehrschluss bedeutet das jedoch, dass die Tees, Tinkturen, Salben und andere Zubereitungen keinesfalls als harmlos einzustufen sind. Wo eine Wirkung ist, kann eine Neben- oder Wechselwirkung auftreten. Insbesondere während Schwangerschaften und der Stillzeit ist Vorsicht geboten. Deshalb hat der berühmte Satz „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“ bei natürlichen Arzneien ebenso seine Gültigkeit!

