

Heilpflanzen in den Wechseljahren

von A bis Z

Bettina Fornoff
www.womans-nature.de

E-Book

Inhaltsverzeichnis

Heilpflanzen für die Wechseljahre	2
Darreichungsform	29
Hinweis:	30



Ruud Morijn / Fotolia

Baldrian (*valeriana officinalis*) – Wirkung: beruhigend, entspannend und schlaffördernd.

Hilft bei Einschlafstörungen durch nervöse Unruhezustände und Überempfindlichkeit aller Sinne. Der Baldrian ist Inhalt von vielen schlaffördernden Teemischungen und Komplexmitteln.



photocrew / fotolia

Brennnessel (*urtica dioica*) - Wirkung: Ausleitung und Entgiftung über die Niere, wirkt diuretisch.

Als Brennnesseltee sehr wirksam während der Entschlackung und bei Entgiftungskuren, aber auch hilfreich bei Beschwerden der Gelenke. Bei Wasseransammlungen (Ödemen) wirkt er ausgleichend durch seine entwässernde Wirkung.

Brennnessel enthält viel Eisen und unterstützt die Blutbildung.



Ruud Morijn / fotolia

Frauenmantel (*alchemilla vulgaris*) – Wirkung: hormonell ausgleichend, bei vielen Frauenerkrankungen hilfreich. Alchemilla steht für den Rhythmus des Weiblichen.

Sie ist sehr hilfreich bei Menstruationsbeschwerden und bringt den hormonellen Ausgleich zwischen Östrogen und Progesteron. Gerade zu Beginn der Wechseljahre und bei prämenstruellen Beschwerden ist die Alchemilla nicht wegzudenken.



M. Schuppich / Fotolia

Goldrute (*solidago virgaurea*) – Wirkung: Goldrute ist eines der spezifischsten Nierenfunktionsmittel.

Hilfreich bei allen Erkrankungen der Harnwege und zur Durchspülungs- / Ausleitungstherapie.



smereka / fotolia

Hafer (*avena sativa*) – Wirkung: Stabilisierung von Erschöpfungszuständen und Schlafstörungen nach Überforderung oder Erkrankungen.

Hafer wirkt nervenstärkend und fördert die Belastbarkeit.



Joachim Opelka / Fotolia

Hirtentäschel (*capsella bursa pastoris*)

Wirkung: zur Blutstillung bei starken Monatsblutungen,
als Urtinktur in Tropfenform.



Jeka84 / fotolia

Hopfen (*humulus lupulus*) - Wirkung: beruhigende schlaffördernde Wirkung.

Hopfen gehört zu den Phytoöstrogenen, hat also eine leicht östrogene Wirkung.



Swetlana Wall / Fotolia

schwarze Johannisbeerblätter (ribes nigrum)

Wirkung: hormonregulierend bei Wechseljahresbeschwerden.

Sie sind oft Bestandteil von Komplexmitteln in der Therapie bei Wechseljahresbeschwerden – ergänzend zu Alchemilla und Salbei.



emer / fotolia

Johanniskraut (hypericum) - Wirkung:
stimmungsaufhellend, bei depressiven Verstimmungen,
bei nervösen Erschöpfungszuständen.

Johanniskraut entfaltet seine Wirkung auf unsere Nerven
über Urtinkturen, Tabletten, oder als Tee.



pisotckii / fotolia

Kamille (chamomilla) – Wirkung: schmerzlindernd, krampflösend, wundheilend.

Innerlich als Urtinktur oder Tee – aber auch äußerlich in Salben und als Tinktur für Spülungen sehr hilfreich.



Natalia Bratslavsky / Fotolia

Lavendel (*lavandula augustifolia*) - Wirkung:
nervenstärkend, bei nervösen Unruhezuständen und
Einschlafstörungen.

Als Lavendeltee oder auch als Zutat in Teemischungen kennen wir den Lavendel. Doch kann man ihn auch in Tropfenform oder als Tablette einnehmen. Eine sehr schöne Wirkung entfaltet er als ätherisches Öl in einer Duftlampe, oder auch in einem Trägeröl für Einreibungen und Massagen.



Jenny Thompson / Fotolia

Löwenzahn (*taraxacum officinale*) – Wirkung: Anregung der Leberfunktion, gegen Erstarrungs- und Stauungsprozesse, zur Ausleitung über die Leber.

Ein wichtiges Heilmittel für unsere Leber, kann in Teemischungen hinzugefügt, oder einzeln in Tropfenform eingenommen werden. Auch als Beigabe in Salaten sehr schmackhaft und gesund.



Bettina Fornoff

Mariendistel (*carduus marianus*) – Wirkung: unterstützt die Entgiftung und Ausleitung der Leber, schützt die Leber vor Zellschäden.

Die Mariendistel ist die Hauptpflanze für unsere Leber. Ich empfehle sie als Urtinktur in Tropfenform, oder als Tabletten einzunehmen.



Dagmar Gärtner / Fotolia

Mistel (*viscum album*) – Wirkung: vermittelt ein Gefühl der inneren Stille und Schwerelosigkeit. Hilfreich gegen Schwindel u. Bluthochdruck.



emer / fotolia

Mönchspfeffer (agnus castus) – Wirkung: regulierend auf den Hormonhaushalt bei PMS, Progesteronmangel, aber auch schwächend auf die Libido.

Ich empfehle, den Mönchspfeffer nur kurzfristig einzunehmen und dann auf eine andere Heilpflanze umzustellen.



Arcenciel / Fotolia

Passionsblume (*passiflora incarnata*) – Wirkung: bei psychischen Unruhezuständen, Schlafstörungen, bringt Herzensruhe und Harmonie.

Auch in Kombination mit dem Johanniskraut und Lavendel sehr beruhigend.



jbphotography / fotolia

Rose (*rosa centifolia*) – Wirkung:
entzündungshemmend, krampflösend, entspannend,
beruhigend.

Auch der Duft der Rosen ist heilsam und beruhigend.
Außerdem ist die Rose als Inhaltsstoff in
Vaginalzäpfchen und Ölmischungen für den
Scheidenbereich wundervoll.



noppharat / fotolia

Rosmarin (*rosmarinus officinalis*) – Wirkung:
entzündungshemmend, kreislaufanregend, antibakteriell



Ervin Monn / Fotolia

Rotklee (*trifolium pratense*) – Wirkung: enthält Isoflavone und wirkt hormonell ausgleichend mit Östrogenimpuls.

Als Phytohormon in der Menopause sehr gut geeignet.
Wird meist in Tablettenform als Einzelmittel angeboten.



Jita / Fotolia

Salbei (*salvia officinalis*) – Wirkung: schweißhemmend, kühlend, hilft gegen Hitzwallungen, und ist entzündungshemmend.

Salbei als Tee oder Urtinktur in Tropfenform gilt als bestes Heilmittel gegen Hitzewallungen und übermäßigen Schweiß.



Sidliks / Fotolia

Schafgarbe (*achillea millefolium*) – Wirkung: auf die Gebärmutter krampflösend und blutungsstillend.

Besonders bei der Hypermenorrhoe empfehle ich die Schafgarbe in Kombination mit z.B. Hirtentäschel und Alchemilla.



Llez / wikipedia

Schlangenwurz (*rauwolfia serpentina*) – Wirkung: entspannend, beruhigend, **blutdrucksenkend**. Vorsicht: giftig! Nur in Komplexmitteln einnehmen, bzw. mit ärztl. Rezept.



M. Schuppich / Fotolia

Schöllkraut (chelidonium majus) – Wirkung: ausleitend für Leber und krampflösend für die Galle. Vorsicht: giftig! Nur in Komplexmitteln verwenden, oder mit ärztl, Rezept.

Meistens wird das Schöllkraut in Verbindung mit Mariendistel und Löwenzahn verordnet.



M. Schuppich / Fotolia

Weißdorn (crataegus) – Wirkung: herzstärkend, löst seelisch bedingte Beklemmungs- und Druckgefühle in der Herzgegend.



mica / fotolia

Wolfstrapp (*lycopus europaeus*) – Wirkung:
stabilisierend auf den weiblichen Rhythmus, kühlt die
überaktive Schilddrüse, löst Spannungsgefühl in den
Brüsten.



emuck / fotolia

Yamswurzel (Wirkstoff Diosgenin) – Wirkung: hormonell ausgleichend, Progesteronimpuls, aus Diosgenin werden aber auch alle natürlichen Hormone hergestellt.



Ruslan Olinchuk / Fotolia

Zitronenmelisse (*melissa officinalis*) – Wirkung:
besänftigend gegen nervöse Unruhezustände.

Darreichungsform

Heilpflanzenpräparate werden angeboten, als:

- ❖ pflanzliche Urtinktur/Tropfen
- ❖ Teemischungen
- ❖ Tabletten/Kapseln
- ❖ Vaginalzäpfchen
- ❖ Salben/Gel zur äußerlichen Anwendung
- ❖ ätherische Öle

Wichtig ist bei allen Verordnungen die Heilpflanzen enthalten, sei es denn als Tee, Teemischung, Tabletten oder als Urtinkturen, in Tropfenform: wichtig ist, dass du nach ca. 4-6 Wochen auch mal eine Pause einlegst. Vielleicht für 5-7 Tage.

Danach kannst du wieder mit der Verordnung fortfahren. So verhinderst du, dass sich dein Organismus an die Pflanze gewöhnt und es kann wieder eine bessere Heilwirkung einsetzen.

Falls du eine Heilpflanze mit hormonausgleichender oder leichter Progesteronwirkung nutzt, dann bitte in der Zeit der Periode bis etwa zum 10. Zyklustag (du erinnerst dich sicher der 1. Zyklustag ist der 1. Tag der Periode) aussetzen und dann wieder neu beginnen.

Hinweis:

Keiner der genannten Tipps ersetzt den Besuch bei deinem Arzt oder Heilpraktiker!