

A close-up photograph of a woman's face, tilted back and eyes closed, as she smells a bouquet of small white flowers. The background is a soft-focus field of similar flowers.

# Maria Lohmann Naturmedizin für Frauen

- ❁ Weibliche Beschwerden  
sanft und wirksam behandeln
- ❁ Gesundheit und  
Wohlbefinden in  
jeder Lebensphase
- ❁ Heilkräuter,  
Homöopathie,  
Bachblüten,  
Aromatherapie  
u.v.m.

... LESEPROBE ...

**man  
kau:**

## Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Maria Lohmann  
**Naturmedizin für Frauen**  
**Kompakt-Ratgeber**  
ISBN 978-3-86374-515-8  
1. Auflage März 2019

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Lektorat:* Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
*Endkorrektur:* Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München  
*Layout:* X-Design, München  
*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich  
*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Bildnachweis:*  
© **colourbox** 4, 6–7: Phovoir; 4, 5, 28–29; 5, 98–99; 47; 66;  
104: Vasily Pindyurin (chesterf); 112  
© **Maria Lohmann** 9, 73  
© **Can Stock Photo** 68: TonoBalaguer; 83: megjja; 119: Teamarbeit; 122: amylv  
© **Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg** 91

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

### »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche  
Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu  
100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion.  
Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

### Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit  
Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile  
übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten  
Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung,  
und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

## Vorwort

Die weiblichen hormonellen Regelkreise sind ein sensibles System, das nicht unnötig durch Eingriffe irritiert werden sollte. Naturmedizin ist für Frauen ideal, denn sie kennt ihrem Wesen nach keine Grenzen zwischen Körper, Geist und Seele. Es handelt sich um eine Regulationstherapie, die Frauen unterstützt, ihre innere Kraft zu entfalten, Energien anzuregen und zu harmonisieren. Viele typische »Frauenleiden« veranlassen uns zu einer Auseinandersetzung mit unserer Weiblichkeit. Eine gesundheitliche Störung kann daher Anlass und Chance sein, die innere Einstellung zu uns und unserer Umwelt zu überdenken – um am Ende gestärkt daraus hervorzugehen.

Dieses Buch möchte Sie in Ihrem natürlichen Rhythmus begleiten und dazu beitragen, Ihren eigenen Weg (wieder) zu finden. Dazu stehen viele Möglichkeiten offen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich wohlfühlen – in jeder Lebensphase. Bleiben Sie gesund, und genießen Sie Ihr Leben als Frau!

Maria Lohmann

# Inhalt

## Vorwort ..... 3

## Der weibliche Körper im Rhythmus der Natur ..... 7

### Der weibliche Zyklus ..... 8

Sexualhormone in Balance ..... 8

Das Gehirn übernimmt das Steuer ..... 9

Die geheime Macht der Östrogene ..... 11

Gestagene und Progesteron ..... 12

### Gern Frau sein: natürlich in allen Lebensphasen ..... 14

Naturmedizin speziell für jeden Lebensabschnitt ..... 14

Auf dem Weg zur Frau ..... 15 Frauen ab 30 ..... 21

Junge Frauen ab 20 ..... 18 Frauen ab 40 ..... 24

## Die häufigsten Frauenbeschwerden ..... 29

### Rund um den weiblichen Zyklus ..... 30

Prämenstruelles Syndrom ... 30 Zwischenblutungen ..... 42

Schmerzhafte Monatsblutung 35 Verspätete Periode bei

Starke Monatsblutung ..... 38 jungen Mädchen ..... 44

Zu häufige Monatsblutungen 40 Wenn die Monatsblutung

Seltene oder unregelmäßige aussetzt ..... 45

Periode ..... 41

### Vagina und Gebärmutter ..... 48

Scheideninfektionen/Ausfluss 48 Myome ..... 52

Herpes genitalis ..... 51 Endometriose ..... 55

### Die weibliche Brust ..... 57

Schmerzende und gespannte Zysten in der Brust ..... 58

Brüste ..... 57 Brustentzündung ..... 60

### Blase und Niere ..... 62

(Akute) Blasenentzündung .. 62 Blasenschwäche/Inkontinenz 67

### Wenn die Hormone aus dem Takt geraten ..... 69

Wechseljahrsbeschwerden ... 69 Trockene Schleimhäute,

trockene Vaginalschleimhaut 75

Schwitzen, Schweißausbrüche ..... 75 Schilddrüsenunterfunktion .. 79

und Hitzewallungen ..... 75 Osteoporose und ihre

Schilddrüsenüberfunktion ... 77 Vorbeugung ..... 80

### Das Wechselspiel von Nerven und Hormonen ..... 84

Erschöpfung und Schlafprobleme ..... 88

Energiemangel ..... 84 Kopfschmerzen ..... 91

Depressive Verstimmungen Migräne ..... 93

und Depressionen ..... 86 Eisenmangel und Blutarmut . 94

## Naturheilkundliche Therapien ..... 99

### Phytotherapie: Frauenkräuter von A bis Z ..... 100

Beifuß ..... 101 Mönchspfeffer ..... 105

Frauenmantel ..... 101 Rotklee ..... 106

Gänsefingerkraut ..... 102 Salbei ..... 106

Hirtentäschel ..... 102 Schafgarbe ..... 106

Hopfen ..... 103 Taubnessel ..... 107

Johanniskraut ..... 103 Traubensilberkerze ..... 108

Mariendistel ..... 104

### Homöopathie ..... 109

Die Ähnlichkeitsregel ..... 109

Die Potenzierung ..... 109

Zur Einnahme der homöopathischen Mittel ..... 112

Große Frauenmittel in der Homöopathie ..... 113

### Bachblüten-Therapie ..... 118

Beispiele für Bachblüten und ihre Wirkung auf die Seele . 119

### Aromatherapie ..... 121

Ätherische Öle und ihre Wirkung ..... 121

Praktische Anwendung ..... 122

## Literaturhinweise ..... 124

## Register ..... 125

## Gern Frau sein: natürlich in allen Lebensphasen

Leben heißt Veränderung, äußerlich wie innerlich. Bei Frauen wird das besonders deutlich, weil ihre großen Lebensabschnitte nicht nur mit äußeren, sondern meist auch mit hormonellen Veränderungen einhergehen. In diesen Zeiten werden besondere Anforderungen an Körper, Geist und Seele gestellt, die sich mit einer natürlichen Medizin gut meistern lassen.

### Naturmedizin speziell für jeden Lebensabschnitt

Im Hormonsystem und in der Haut, in Knochen und Muskeln laufen natürliche Veränderungen und Alterungsprozesse ab. Doch wie stark sich das auf Lebensqualität und Gesundheit auswirkt, lässt sich zu einem Großteil steuern und positiv beeinflussen: Mit jeder neuen Lebensphase benötigen Frauen eine veränderte Zusammenstellung ihrer Ernährung sowie mehr (oder andere) Mikronährstoffe. Manche Heilkräuter wirken bei Frauen ab 40 besser, andere bei jungen Mädchen. Auch bestimmte homöopathische Mittel, Gewürze, Bachblüten und Schüßler-Salze haben einen besonders engen Bezug zu bestimmten Lebensphasen. Naturheilkunde nutzt ganzheitliches Wissen, um Frauen in jeder Phase ihres Lebens optimal zu unterstützen.

### Das Mädchen auf dem Weg zur Frau

Wenn die Hormone erwachen, verändert sich alles. Höhepunkt dieser vielfältigen Veränderungen ist die erste Monatsblutung, meist um das zwölfte Lebensjahr herum. Ein Zeichen der zunehmenden Östrogenproduktion ist der (harmlose) weißliche Ausfluss. Typisch sind auch Hautprobleme. Der hormonelle Regelkreis muss sich erst einspielen, Hormonschwankungen sind normal. Deswegen ist es auch ganz natürlich, dass der Zyklus junger Mädchen für einige Zeit unregelmäßig bleibt. Weil Hormonhaushalt und Psyche eng verbunden sind, zeigen sich die hormonellen Höhen und Tiefen auch auf der seelisch-geistigen Ebene: Gefühlsschwankungen von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt sind keine Seltenheit. Die Pubertät ist verbunden mit einem enormen Reifungsschritt. Viele Anforderungen kommen auf das Mädchen zu: eine erste Ablösung von den Eltern, der Umgang mit der eigenen Sexualität, Fragen zur Verhütung und die Rollenfindung als Frau. Dazu gehört auch, den eigenen Körper wertzuschätzen, auch wenn er anders aussieht, als es das gängige Weiblichkeitsbild, besonders gesteuert durch die Medien, vielleicht »vorgibt«.

#### STABILISIERENDER TEE FÜR MÄDCHEN IN DER PUBERTÄT

Taubnesselblüten, Frauenmantelkraut und Schafgarbenkraut zu gleichen Teilen mischen. Einen Teelöffel voll mit einer Tasse kochendem Wasser übergießen, fünf bis zehn Minuten ziehen lassen und abseihen. Bei Bedarf eine Messerspitze Vanille dazugeben. Zwei- bis dreimal täglich trinken.

## Was Mädchen jetzt guttut

Mädchen machen in der Pubertät einen enormen Wachstumsschub. Die Versorgung mit einer vollwertigen, energiereichen Ernährung, viel Eiweiß und allen wichtigen Mikronährstoffen ist jetzt besonders wichtig. Außerdem wird in Kindheit und Jugend der Grundstein für gesunde und starke Knochen (mit kalziumreicher Ernährung und Bewegung) gelegt. Ob eine Frau später Osteoporose entwickelt, hängt nicht unwesentlich davon

ab, ob sie als Kind und Mädchen ausreichend Kalzium und Magnesium in den Knochen deponieren konnte. Weitere Nährstoffe, an denen es häufig mangelt, sind neben Kalzium vor allem B-Vitamine und Folsäure, Vitamin C, Eisen sowie Zink. Die Heilpflanze, die einen engen Bezug zu dieser Lebensphase hat, ist die weiße Taubnessel. Ebenfalls wichtig: Frauenmantel, Schafgarbe und Gänsefingerkraut. Zu den wichtigsten homöopathischen Mitteln während der Pubertät gehört Pulsatilla.

WIRKUNGSBEREICH	MASSNAHMEN	WIRKUNG
Ernährung	Eiweißreiche und energiereiche Nahrung	Für das Wachstum aller Zellen
	Kalzium, Magnesium	Basis für gesunde Knochen
	Zink	Für die Entwicklung der Geschlechtsreife
	Folsäure, B <sub>6</sub> und B <sub>12</sub> , sowie Eisen	Zur Blutbildung, für den Eiweißhaushalt
	Vitamin C	Für die Kollagensynthese
	Wenig tierische Fette und fettes Essen	Für schöne Haut
Heilkräuter	Taubnessel	Fördert den stabilen Rhythmus, hilft bei Weißfluss
	Frauenmantel	Harmonisiert die hormonelle Entwicklung
	Schafgarbe	Löst Verspannungen
	Gänsefingerkraut	Gegen Regelkrämpfe
	Heublumen	Heißer Heublumensack hilft bei Regelkrämpfen
Weitere Maßnahmen	Körperliche Bewegung	Festigt die Knochen, stabilisiert
	Pulsatilla	Hilft bei Zyklusstörungen, stabilisiert die Menstruation
	Rosmarin	Fördert die Durchblutung
	Rosenöl	Fördert die weibliche Harmonie
	Vanille	Balsam für Herz und Seele, harmonisiert die Gefühlshormone
	Schüßler-Salz Nr. 4 Kalium chloratum	Drüsenfunktions- und Schleimhautmittel, stoffwechsellanregend

## Junge Frauen ab 20

Zwischen 20 und 30 stehen Frauen in ihrer vollen Blüte. Es ist die Zeit der höchsten Fruchtbarkeit. Weil aber nahezu alle Frauen, im Gegensatz zu früher, eine berufliche Ausbildung machen, studieren und in ihrem Beruf arbeiten, wird das Thema Kinder und Familienplanung zwangsläufig auf später verschoben.

Fragen zur Gesundheit spielen in diesem Alter eher eine untergeordnete Rolle. In diesem Lebensabschnitt geht es mehr darum, sich selbst und andere zu entdecken, Grenzen kennenzulernen und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Dazu gehören natürlich auch sexuelle Erfahrungen. Junge Frauen müssen wissen, wie sie sich schützen können – vor ungewollter Schwangerschaft und auch vor ansteckenden Infektionen und AIDS.

WIRKUNGSBEREICH	MASSNAHMEN	WIRKUNG
Ernährung	Mehrmals am Tag Gemüse, Salat, Obst	Basisversorgung mit Vitaminen und Ballaststoffen
	Kalzium, Vitamin D	Dient der Knochengesundheit
	Zink	Für die Fruchtbarkeit
	Vitamin B <sub>12</sub> und Eisen	Für die Blutbildung
	Vitamin B <sub>6</sub>	Für den Eiweißstoffwechsel
	Folsäure	Wichtig bei Kinderwunsch
	Magnesium	Entspannend, krampflösend
Heilkräuter	Mönchspfeffer	Reguliert den Zyklus
	Frauenmantel	Harmonisierende Wirkung
	Gänsefingerkraut	Hilft bei Unterleibskrämpfen
	Hirtentäschelkraut	Reguliert überstarke Blutungen
	Beifuß	Reguliert die Unterleibsorgane
Weitere Maßnahmen	Yoga	Intensiviert das Körpergefühl
	Bewegung	Hält fit und vital
	Beckenbodentraining	Fördert das sexuelle Empfinden
	Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum	Beruhigt das vegetative Nervensystem
	Zitronenöl	Erfrischt, macht gute Laune
	Zimt	Wärmt und harmonisiert

## Rund um den weiblichen Zyklus

Das Leben ist Rhythmus. Er zeigt sich in Tag und Nacht, Ebbe und Flut, in den Mondphasen und Jahreszeiten. In unserer modernen, stark strukturierten Gesellschaft, die vorwiegend linearen, gleichförmigen Ansprüchen folgt, sind diese Rhythmen in den Hintergrund gedrängt. Für viele Frauen ist es daher ein längerer und wichtiger Prozess zu verstehen, dass ihr Zyklus dem ureigensten Rhythmus der Natur entspricht: Aufblühen und Loslassen.

### Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Bei jeder dritten Frau treten vor allem in der zweiten Hälfte des Regelzyklus – insbesondere einige Tage vor der Blutung oder um den Zeitpunkt des Eisprungs herum – verschiedenste Beschwerden auf, die die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen: Stimmungsschwankungen, nervöse Reizbarkeit, Gewichtszunahme, Heißhunger auf

#### TIPP

*Bei PMS kann es wichtig sein, die Leber begleitend zu stärken oder zu entlasten. Sie ist verantwortlich für den Abbau von Hormonen und Giftstoffen. Heilpflanzen wie die Mariendistel, viel Ruhe und Entspannung sowie warme Leberwickel helfen dabei.*

Süßes, Wassereinlagerungen (Ödeme), Spannungsgefühl in der Brust, Beschwerden im Unterleib, Kopfschmerzen oder Migräne. Nach dem Einsetzen der Regelblutung bis maximal zwei Tage später verschwinden die Beschwerden. Als Ursache wird neben einem hormonellen Ungleichgewicht eine Störung im Serotoninstoffwechsel (Botenstoff im Gehirn) diskutiert.

### Ernährung

Unter dem Einfluss von Östrogen kommt es in den Tagen vor der Periode zu einer verstärkten Wasseransammlung im Körper. Sie lässt sich beeinflussen durch eine leichte, entwässernde und kochsalzarme Ernährung. Besonders günstig ist ein Reis- oder Obsttag vor der Regel.

Meiden Sie blähende Speisen wie Zwiebeln, frisches Hefengebäck und Brot, da sie die Beschwerden verstärken können. Ebenso tierische Fette wie rotes Fleisch und Wurst, weil sie die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper fördern.

Der Heißhunger auf Süßes lässt sich durch tryptophanreiche Nahrung eindämmen, wie zum Beispiel Bananen, Cashewnüsse, Huhn und Haferflocken.

Wirksam gegen PMS sind außerdem diese Mikronährstoffe:

- ☀️ Ungesättigte Fettsäuren in Nachtkerzen- oder Borretschöl können bei PMS oft kleine Wunder bewirken. Sie wirken leicht entwässernd, entzündungshemmend und lindern depressive Stimmungen. Als Öl

oder als Kapseln. Es dauert einige Wochen, bis eine Wirkung spürbar wird.

- ☀ Das Nervenvitamin B<sub>6</sub> (Hülsenfrüchte, Eier, Weizenkeime, Hefe, grünes Gemüse, Kartoffeln, Fisch und Fleisch): Es hilft gegen schlechte Laune, bessert Kopfschmerzen und mildert das Brustspannen.
- ☀ Der Körper braucht jetzt besonders viel Magnesium und Kalzium: Magnesium hat einen entspannenden Effekt auf Nervensystem und Muskulatur, lindert Krämpfe. Kalzium reduziert Wasseransammlungen und gleicht emotionale Schwankungen aus.

### Heilpflanzen

Mönchspfeffer unterstützt das hormonelle Gleichgewicht und hilft gut bei Stimmungslabilität, Brustspannen und Wassereinlagerungen. Eine Wirkung zeigt sich nach mehreren Zyklen. Brennnessel ist günstig bei Wassereinlagerungen vor der Periode und Johanniskraut bei seelischer Labilität. Bei Brustspannen hilft das Einreiben mit Nachtkerzenöl, das auch innerlich gegen PMS wirkt. Einfach eine Kapsel aufstechen und einmassieren.

### Teekur bei prämenstruellen Beschwerden

Ein mild ausgleichender Tee ist eine Mischung aus Schafgarbenkraut, Frauenmantelkraut, Engelwurz und Johanniskraut zu gleichen Teilen.

Fügen Sie dem fertigen Tee noch eine kleine Prise Zimt hinzu; das Gewürz wird traditionell bei leichten Wasser-

einlagerungen eingesetzt. Zwei bis drei Tassen täglich reichen aus.

### Homöopathie

**Chamomilla D6:** Reizbar, überempfindlich, nervös, sehr schmerzempfindlich, wehenartige Unterbauchschmerzen, die schon vor der Regel beginnen

**Lachesis D12:** Der Zustand bessert sich, wenn die Blutung einsetzt; Abneigung gegen einengende Kleidung; alle Beschwerden besonders morgens nach dem Aufwachen, vor der Regel Arbeitswut

#### Hinweis zur Homöopathie

*Hinter dem genannten homöopathischen Wirkstoff ist jeweils beschrieben, wie sich die Beschwerden zeigen, die zu diesem Salz passen, wie der Mensch ist und Seele und Körper sich Ausdruck verschaffen.*

**Natrium muriaticum D12:** Vor und während der Regel Kopfschmerzen sowie depressive Verstimmung, reizbar, man möchte für sich sein, Wassereinlagerungen, Migräne, Neigung zu Lippenherpes, Regel verspätet und schwach

**Pulsatilla D12:** Symptome wechseln, empfindlich, weinerlich, man will Aufmerksamkeit und positive Verstärkung, manchmal Brechreiz, Rücken- und Kopfschmerzen, Verlangen nach frischer Luft

**Ignatia D6:** Stimmung wechselt sehr schnell, Putzeifer vor der Regel



### Schüßler-Salze

Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum wirkt gegen Menstruationskrämpfe als »heiße Sieben«: zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen. Passt besonders gut, wenn gleichzeitig auch noch starkes Verlangen nach Süßigkeiten und Schokolade besteht.

### Bachblüten

Wenn Sie sich innerlich unausgeglichen fühlen und Ihre Stimmungen stark schwanken, ist häufig Scleranthus passend. Crab Apple ist die Reinigungsblüte. Sie kommt infrage, wenn die monatliche Blutung insgeheim als unrein empfunden wird.

### INFO

#### DIE »PILLE« ALS VITAMINRÄUBER

Die Antibabypille greift nicht nur in den hormonellen Zyklus der Frau ein, sondern beeinflusst auch den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt. Sie beeinträchtigt die Aufnahme der Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> und Folsäure und führt damit zu einem erhöhten Bedarf. Frauen, die die »Pille« über einen längeren Zeitraum einnehmen, müssen zudem mit einem niedrigen Zink- und Magnesium-Spiegel rechnen. Eisen- und Kupferwerte sind häufig erhöht. Die jahrelange Einnahme kann zudem Leber und Stoffwechsel belasten, da der Abbau der Hormone über die Leber erfolgt.

## Schmerzhafte Monatsblutung

Jede Frau hat ihren eigenen Rhythmus, und jede Frau empfindet die monatliche Blutung anders. Für manche ist sie belastend, für manche ganz normal. Es wurde festgestellt, dass Frauen mit schmerzhafter Regelblutung häufig einen erhöhten Prostaglandinspiegel haben. Prostaglandine sind hormonartige Botenstoffe, die Schmerzen vermitteln und ein Zusammenziehen der Gebärmutter bewirken.

Hauptsymptome sind krampfartige oder ziehende Beschwerden im Unterbauch, am stärksten in den ersten beiden Tagen der Menstruation, häufig in den Rücken oder in die Oberschenkel ausstrahlend. Dazu kommen allgemeines Unwohlsein, Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Kreislaufstörungen.

Der überwiegende Teil aller Menstruationsbeschwerden hat keine organische Ursache. Dennoch: Bei hartnäckigen Beschwerden sollten Sie mögliche körperliche Ursachen (Myom, Endometriose) ärztlich abklären lassen.

### Naturmedizin

Ruhe und Wärme sind die ersten Basismaßnahmen bei krampfartigen Schmerzen.

Warme Anwendungen auf den Bauch wirken entspannend und krampflösend. Tagsüber und im Beruf sind Wärmflaschen und feuchtwarme Auflagen unpraktisch, dafür gibt es Wärmeauflagen aus der Apotheke, die in

den Slip oder in das T-Shirt geklebt werden. Die anthroposophische rote Kupfersalbe auf den Bauch wirkt entkrampfend.

Auch ein nicht zu heißes Bad entspannt die Muskulatur und wirkt schmerzlindernd. Dem Bad können Sie einige Tropfen eines krampflösenden Öls wie Lavendel- oder Majoranöl zusammen mit etwas Jojobaöl oder Sahne zugeben.

### Frauenkräuter

Wichtige Heilpflanzen mit krampflösender und schmerzstillender Wirkung, die bei schmerzhaften Menstruationskrämpfen zur Verfügung stehen, sind Gänsefingerkraut, Schafgarbe und Frauenmantel.

Mönchspfeffer (Agnus castus) wirkt ausgleichend auf den Hormonstatus. Empfohlen wird eine Einnahme über mehrere Monate als Fertigpräparat. Möglich ist auch, die Pflanze nur in der zweiten Zyklushälfte einzunehmen.

### Frauentee gegen schmerzhafte Menstruation

Mischen Sie Frauenmantel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Kamille und Johanniskraut zu gleichen Teilen, nehmen Sie einen Teelöffel der Mischung auf eine etwas größere Tasse, mit heißem Wasser übergießen, zehn Minuten abgedeckt ziehen lassen. Trinken Sie drei bis fünf Tassen täglich eine halbe Stunde vor dem Essen. Beginnen Sie etwa fünf Tage vor Eintritt der Periode mit dem Tee.

### Ernährung und Mikronährstoffe

Viele Frauen machen die Erfahrung, dass ihr Mineral- und Vitaminhaushalt vor und während der Regel in Dysbalance ist. Häufig besteht ein Mangel an Magnesium, das muskelentspannende und krampflösende Eigenschaften besitzt. Deshalb hilft vielen Frauen die Einnahme von Magnesium. B-Vitamine, insbesondere Vitamin B<sub>6</sub>, setzen ebenfalls die Intensität von Krämpfen herab. Die erhöhte Zufuhr von Vitamin B<sub>6</sub> ist besonders zu empfehlen, wenn Sie neben den Menstruationsbeschwerden auch unter PMS leiden. Nehmen Sie Vitamin B<sub>6</sub> zehn Tage vor der Periode bis zum Einsetzen der Blutung.

### Homöopathie

Im Akutfall können Sie die Mittel halbstündlich bis stündlich einnehmen.

**Belladonna D6:** Starke, heftige Regelblutung, heißer roter Kopf, Bewegung verschlimmert die Beschwerden

**Chamomilla D6:** Kolikartige Schmerzen. Sie reagieren sehr gereizt und heftig und sind ärgerlich, starke Regel mit dunklem Blut

**Pulsatilla D12:** Die Menstruation ist jeden Monat unterschiedlich. Häufig emotionale Frauen, die sich mutlos fühlen, alles zu schwarz sehen. Trost und Zuwendung sind wohltuend. Frische Luft bessert die Beschwerden.

**Viburnum opulus D3:** Die Schmerzen sind kolikartig, strahlen bis in die Oberschenkel aus, starke Rückenschmerzen, leichte Bewegung bessert.

## Phytotherapie: Frauenkräuter von A bis Z

Die Heilpflanzenkunde (Phytotherapie) ist eine der ältesten Behandlungsformen überhaupt. Dabei lag das Wissen um die natürliche Kraft der Pflanzen traditionell in Frauenhand und wurde von einer Generation zur nächsten weitergegeben. Auch heute noch ist die Pflanzenheilkunde das wichtigste natürliche Heilverfahren für Frauen.

### INFO

#### ZUBEREITUNGSARTEN VON HEILPFLANZEN

Die traditionelle Heilpflanzenkunde geht davon aus, dass sich die Wirkstoffe einer Pflanze in einer komplexen, für uns nicht zugänglichen Weise ergänzen und die Heilwirkung nur durch die Gesamtheit der Pflanzenstoffe hervorgerufen wird.

Um die wertvollen Wirkstoffe einer Heilpflanze auszuschöpfen, gibt es verschiedene Zubereitungsarten, allen voran die Teezubereitung: als heißer Aufguss (für Blüten und Kraut) oder als Kaltauszug (für Wurzeln und Rinden). Weitere Möglichkeiten sind Tinkturen (alkoholische Pflanzenauszüge), Pflanzensäfte sowie äußerlich Salben und Öle, Bäder und Umschläge mit Heilkräutern.

### INFO

Daneben gibt es inzwischen viele pflanzliche Wirkstoffe, die in isolierter Form als Tabletten, Dragees oder Tropfen in Apotheken angeboten werden. Sie bieten gegenüber einem Tee den Vorteil, dass die Wirkstoffmenge immer gleich (standardisiert) ist.

#### Beifuß (*Artemisia vulgaris*)

Der Beifuß ist in der Frauenheilkunde etwas in Vergessenheit geraten. Dabei gilt er seit jeher als Kraftpflanze für Frauen und wird zudem als Aphrodisiakum eingesetzt.

*Wirkung:* Stärkende und entkrampfende Wirkung auf die Unterleibsorgane; reguliert die Monatsblutung

*Anwendung:* Teeaufguss

#### Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Eine Rosenpflanze mit wunderschönen Blättern, die wegen ihrer besonderen Form an einen (Schutz-)Mantel erinnert. Volkstümlich heißt sie auch »Frauenheil«, was ihren besonderen Bezug zu dem weiblichen Körper ausdrückt.

*Wirkung:* Diese Frauen-Universalpflanze reguliert das hormonelle Gleichgewicht und den Monatszyklus,

besitzt entkrampfende und beruhigende Eigenschaften und verschafft Linderung bei Regelschmerzen. Frauenmantel wirkt ausgleichend, sodass die Pflanze für Frauen in allen Lebensphasen und in jedem Alter passt.

*Anwendung:* als Tee oder Tinktur, äußerlich für Sitzbäder

---

### Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)

---

Gänsefingerkraut gilt als das »Krampfkraut« schlechthin. Weil die Blätter an der Unterseite silbrig scheinen, nennt man es auch Silberkraut.

*Wirkung:* Entkrampft den Unterleib und das Becken, beruhigend, hilft bei krampfartigen Regelschmerzen. Die Wirkung ist ähnlich wie Kamille, doch hat Gänsefingerkraut engeren Bezug zu den weiblichen Regelkreisen.

*Anwendung:* als Tee oder als Fertigpräparat

---

### Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*)

---

Nur Unwissende halten Hirtentäschelkraut für ein »Unkraut«, das allerorten wächst. Unverkennbar sind die zarten Stängel mit den kleinen dreieckig-herzförmigen Früchten.

*Wirkung:* Blutstillend, hilft bei überstarken oder verlängerten Blutungen

*Anwendung:* Als Tee nicht sehr wohlschmeckend, am besten mischen, z. B. mit Frauenmantel und Schafgarbe, oder als Tinktur verwenden.

---

### Hopfen (*Humulus lupulus*)

---

Bekannt ist Hopfen vor allem wegen seiner schlaffördernden und beruhigenden Wirkung. Doch er hat auch Bezug zu den weiblichen Organen. In alten Heilpflanzenbüchern wird berichtet, dass Hopfenpflückerinnen auffallend häufig schwanger wurden.

*Wirkung:* Hopfen hat eine leichte östrogenartige Wirkung, regt den Periodenzyklus an und beeinflusst die weiblichen Unterleibsorgane. Gleicht Spannungszustände aus.

*Anwendung:* Als Tee oder als Fertigpräparat (Dragees)

---

### Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

---

Johanniskraut mit seinen leuchtend gelben Blüten hat eine starke Beziehung zum Nervensystem. In der Naturheilkunde schon seit Jahrhunderten geschätzt, wurde auch in Studien seine antidepressive Wirkung nachgewiesen werden.

*Wirkung:* Stabilisiert das Nervensystem und wirkt stimulierend. Erleichtert die Erleichterung bei psychischer Erschöpfung

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)