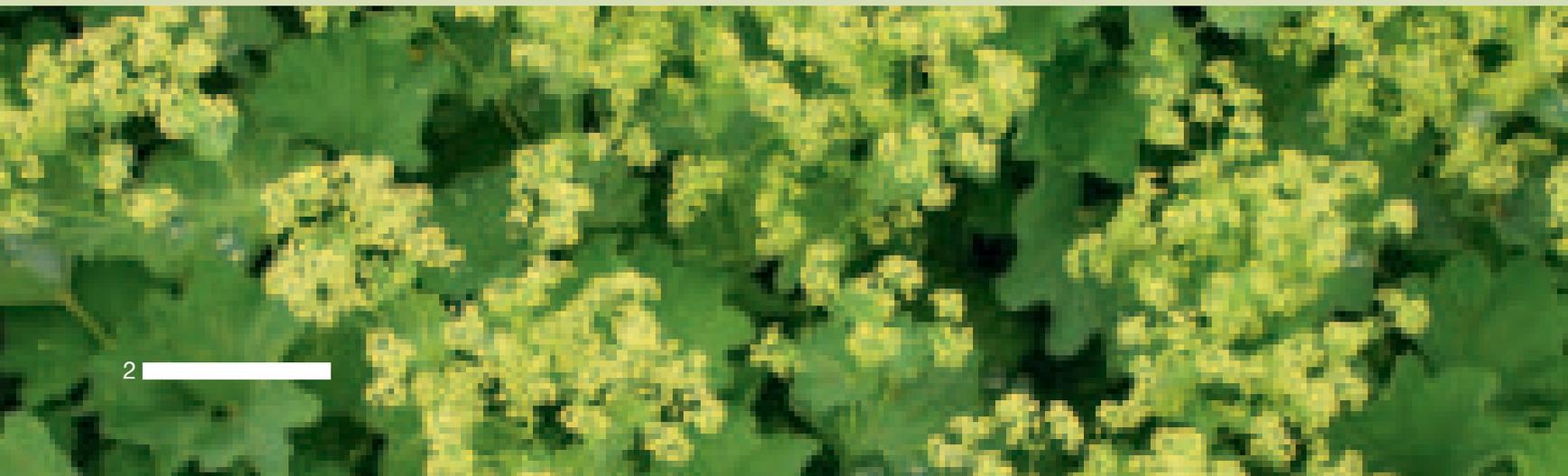




FOLGE 12: WIRKUNGSVOLLE FRAUENKRÄUTER

Die Heilpflanzen-Schule

Von jeher vertrauen Frauen auf die Heilkräfte der Natur wenn es um ihre seelischen und körperlichen Befindlichkeiten geht, besonders im Zusammenhang mit „frauentypischen Beschwerden“. Als Heilpraktikerin und Dozentin der Freiburger Heilpflanzenschule verfügt Helga Ell-Beiser über einen reichen Erfahrungsschatz an pflanzlichen Hilfsmitteln, die Unpässlichkeiten und hormonell bedingte Störungen lindern





Mit Beginn der Pubertät durchläuft der weibliche Körper immer wieder Phasen der Veränderung: Ab einem Alter von 10 bis 11 Jahren beginnt der Reifeprozess mit all seinen körperlichen, geistigen und seelischen Auswirkungen. Setzt die Menstruation ein, bestimmt der stets wiederkehrende 28-tägige Zyklus den hormonellen Regelkreis. Zwischen 20 und 40 Jahren gehören Schwangerschaften und die Geburt von Kindern zu den besonders einschneidenden Ereignissen und ab 45 Jahren, wenn die Produktion der Geschlechtshormone nachlässt, erlebt der Körper weitere, vielschichtige Veränderungen mit allen Höhen und Tiefen. Gesteuert werden all diese Vorgänge von Hormonen, mikroskopisch winzigen Botenstoffen, die in hierfür spezialisierten Drüsenzellen gebildet und direkt ins Blut ausgeschüttet werden.

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 bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden Kräutertees, Wickel und Tinkturen mit hormonregulierenden Pflanzen sind.

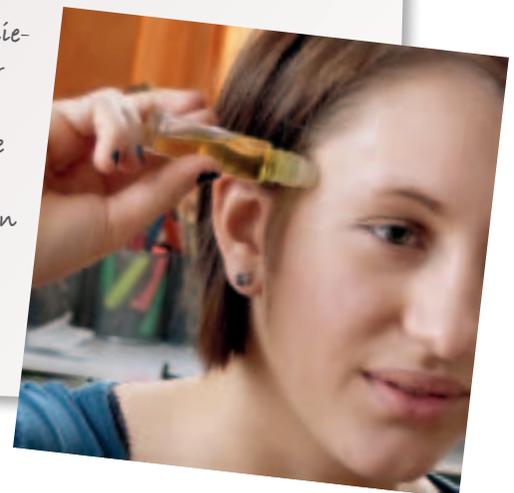
„Zum überwiegenden Teil haben Unpässlichkeiten vor und während der Menstruation keine organischen Ursachen“, erläutert die Heilpraktikerin.

Pfefferminz-Öl erfrischt und mildert Kopfschmerzen

Zutaten: 10 ml Mandelöl, 20 Tropfen naturreines ätherisches Pfefferminzöl oder Japanisches Heilpflanzenöl, 1 kleine Roll-on Flasche (alle Zutaten bekommen Sie in Apotheken und Reformhäusern)

Zubereitung: Das Mandelöl in einen Messbecher geben, zusammen mit den Pfefferminz-Tropfen. Die beiden Öle gut miteinander vermischen und in das Fläschchen füllen.

Anwendung: Kopfschmerzen treten häufig vor Beginn der Regel auf. Das Minzöl großzügig auf der Stirn, im Nacken, auf den Schläfen, überall dort, wo der Schmerz sitzt, verteilen und sanft einmassieren. Bei länger andauernden Schmerzen die Behandlung alle 30 Minuten wiederholen.





Quark-Leinöl-Müsli nach Dr. Johanna Budwig

Zutaten: 100 g Magerquark, 2-3 EL hochwertiges Leinöl, 2 EL frisch geschroteter Leinsamen, 1 TL Honig, nach Belieben frische oder getrocknete Früchte und Nüsse.

Zubereitung: Magerquark mit Leinöl und Honig vermischen. Luftig und locker wird die Creme, wenn man sie mit dem Schneebesen ein wenig aufschlägt. Früchte, Nüsse und Leinsamen dazu geben.

Verwendung: Mit diesem leckeren Müsli nutzen Sie die Vorzüge des Leinsamens mit seinen wertvollen Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen, sowie des Leinöls mit seinen hormonregulierenden Lignanen.

Info: Die Apothekerin und Chemikerin Dr. Johanna Budwig (1908-2003) entwickelte eine spezielle Anti-Krebs-Diät, in der Leinsaat und Leinöl eine herausragende Rolle spielen.

Pflanzen regulieren den Hormonhaushalt

Frau Ell-Beiser, viele Frauen leiden schon Tage vor der Periode an Kopf-, Rücken-, Brust- und Unterleibsschmerzen. In jugendlichem Alter kommen oft noch Hautprobleme dazu. Was raten Sie ihren Patientinnen?

HELGA ELL-BEISER: Die Symptome, die Sie genannt haben, sind typisch für das prämenstruelle Syndrom, auch PMS genannt. Die Ursachen liegen zumeist in einem Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtshormonen Östrogen und Progesteron. Man spricht hier von einer Östrogen-Dominanz. Das bedeutet, dass im Körper zu viel Östrogen aber zu wenig Progesteron zirkuliert. Hormonelle Schwankungen, die neben den genannten Unpässlichkeiten auch Wassereinlagerungen und Spannungen in der Brust zur Folge haben können, lassen sich aber gut mit Heilkräutern behandeln.

Welche Pflanzen sind das und wie wirken sie?

HELGA ELL-BEISER: Ein wichtigster Ansatz beim prämenstruellen Syndrom ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Progesteron und Östrogen. Und da sind Frauenmantel oder Schafgarbe sehr hilfreich. Ein Tee aus den Blättern und Blüten der beiden Heilkräuter erhöht den Progesteronspiegel, wenn er über mehrere Zyklen getrunken wird. Die kraftvollste Pflanze ist jedoch der Mönchspfeffer. Seine pfefferähnlichen Früchte werden seit der Antike bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden eingesetzt.

Das Gänsefingerkraut

findet man wild wachsend auf Wiesen, an Weg- und Ackerrändern. Das in der Volksheilkunde als „Krampfkraut“ bezeichnete Rosengewächs ist bekannt für seine entkrampfende Wirkung bei Bauch- und Menstruationsbeschwerden.

Man sammelt die Blätter während der Blütezeit von Mai bis August und verwendet sie frisch oder getrocknet für einen entspannenden Heiltee, oft zusammen mit Schafgarbe und Kamille





Leinsamen-Gel mindert Span- nungsgefühle

Zutaten: 150 ml
Wasser, 1 EL Leinsa-
men (ganze Samen,
nicht geschrotet).

Zubereitung: Lein-
samen etwa 3 Minuten
lang im Wasser leicht

köcheln lassen. Dabei ständig rühren und aufpas-
sen, dass der Schleim nicht zu zäh wird. An-
schließend die Masse durch ein Sieb streichen
und abkühlen lassen.

Anwendung: Nach dem Eisprung oder kurz
vor der Periode kommt es mitunter zu Wasserein-
lagerungen im Gewebe, die zu unangenehmen
Spannungsgefühlen in der Brust führen kön-
nen. Wohltuend wirkt hier das Leinsamen-Gel.
Es wird sanft auf die Brust gestrichen und nach
etwa 15 Minuten mit warmem Wasser abgewa-
schen. Bei länger andauernden Spannungen die
Behandlung wiederholen.



Der Gemeine

Lein (*Linum usitatissimum*)
zählt zu den ältesten Kulturpflan-
zen. Er diente bereits den Ägyp-
tern als Faserpflanze und wird
seit über 2000 Jahren in Mittel-
europa angebaut. Abgesehen
von seinen gesunden Omega-
3-Fettsäuren – 2 EL Leinsamen
liefern bereits mehr als die emp-
fohlene Tagesmenge – enthalten
die Samen pflanzliche Östroge-
ne, insbesondere Lignane, die
sich ausgleichend auf den Hor-
monhaushalt auswirken.



Für Körper und Seele

Heutzutage wird Mönchspfeffer vor allem als Fertigpräparat aus der Apotheke empfohlen, um eine gleichbleibende Wirkung zu gewährleisten. Auch die Schafgarbe ist hilfreich. Wird sie äußerlich, zum Beispiel als heißer Wickel angewendet, hilft sie der Leber überschüssiges Östrogen schneller abzubauen.

Sind pflanzliche Hormone mit den menschlichen Hormonen vergleichbar?

HELGA ELL-BEISER: Die pflanzlichen Hormone, man spricht auch von Phytohormonen, zählen zu den sekundären Pflanzenstoffen. In ihrer Wirkungsweise sind sie durchaus vergleichbar mit den vom menschlichen Körper produzierten Geschlechtshormonen. Sie besitzen die Fähigkeit, dieselben Andockstellen an den Zellen zu besetzen wie körpereigene Hormone. Dabei wirken sie auf intelligente Weise ausgleichend und harmonisierend: Bei einem Östrogenüberschuss blockieren sie die Hormonrezeptoren und bei Östrogenmangel erzielen sie eine hormonähnliche Wirkung. Man weiß insbesondere von Rotklee, Lein, Salbei, Soja, Hopfen, Traubensilberkerze und vielen weiteren Pflanzen, dass sie in ihren Blüten, Blättern, Früchten und Wurzeln pflanzliche Hormone bilden. Darüber hinaus ist es sinnvoll bei prämenstruellen Beschwerden auch auf Pflanzen zurückzugreifen, die die Psyche stärken wie beispielsweise Johanniskraut, Melisse, Lavendel und die Passionsblume.

Ein Schafgarben-Wickel hilft bei schmerzhafter Menstruation

Zutaten: Für den Tee 2 EL getrocknete Schafgarbenblüten und ½ l Wasser. Außerdem 1 Geschirrtuch, 1 kleineres Baumwoll- oder Leinentuch, 1 Wärmflasche, 1 Wollschal.

Zubereitung: Die Schafgarbenblüten mit heißem Wasser überbrühen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Das Leinentuch aufrollen, als Innentuch in das Geschirrtuch legen und dieses ebenfalls aufrollen. Den Tee noch heiß in eine Schüssel gießen. Die Textilrolle in den Tee tauchen, anschließend kräftig auswringen.

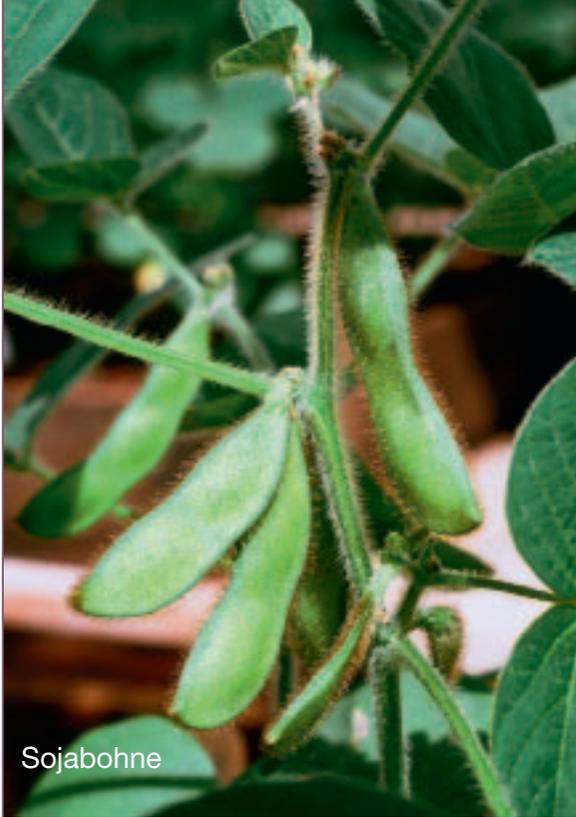
Anwendung: Das Innentuch vorsichtig unter den rechten Rippenbogen legen, dort wo die Leber sitzt, glatt streichen und die mit wenig Wasser gefüllte Wärmflasche über das Tuch legen. Mit einem Wollschal umwickeln und 20 Minuten ruhen. Danach das feuchte Tuch entfernen, aber den Wollschal und die Wärmflasche belassen und noch 10 Minuten nachruhen. Der Schafgarben-Wickel hilft bei schmerzhafter, zu starker oder zu schwacher Menstruation. Er unterstützt die Leber beim Abbau von überschüssigem Östrogen.

Frische Energie

liefern selbst gepresste Gemüsesäfte. Sie versorgen den Körper mit wertvollen Vitalstoffen. Zudem verfügen sie im Vergleich zu Fertigsäften über ihre gesamten Inhaltsstoffe, unter anderem Antioxidantien. Zu diesen Pflanzenstoffen

zählen die Vitamine C und E, Flavonoide, Saponine, Sulfide, Lycopin und Carotinoide. Sie schützen die Zellen und mindern das Risiko von Krebserkrankungen





Sojabohne



Rotklee

Auch Pflanzen verfügen über Hormone

In Blättern, Blüten, Früchten und Wurzeln vieler Pflanzen befinden sich Hormone in unterschiedlich starker Ausprägung. Diese so genannten Phytohormone dienen als Signalgeber. Schon kleinste Mengen dieser Botenstoffe beeinflussen das Wachstum und die Entwicklung der Pflanze. In der Frauenheilkunde spielen Pflanzenhormone eine zunehmend bedeutende Rolle als sanfte Hilfe bei Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden. Besonders geschätzt wird ihre ausgleichende Wirkung auf den Hormonstoffwechsel. Zu den Pflanzen, die vorwiegend **Östrogene** bilden, zählen Hopfen, Leinsamen, Rotklee, Salbei, Sojabohnen, die Traubensilberkerze und der Granatapfel. **Progesterone** sind unter anderem im Mönchspfeffer, im Frauenmantel und in der Schafgarbe enthalten. Viele pflanzliche Präparate sind frei verkäuflich, dennoch sollten Sie zuvor fachlichen Rat einholen.



Echter Salbei

Welche Anwendungsmöglichkeiten bieten sich hier an?

HELGA ELL-BEISER: Rotkleeblätter und –blüten können Sie dem Salat begeben und Leinsamen ins Müsli streuen. Tofu (der aus Sojabohnen hergestellt wird) auf den Speiseplan setzen und aus Salbei, Schafgarbe und Hopfen einen Tee zubereiten. Um eine dauerhafte Besserung der Beschwerden zu erzielen, sind wie schon erwähnt, bei Mönchspfeffer und der Traubensilberkerze standardisierte pflanzliche Arzneimittel zu empfehlen, die über mehrere Monate eingenommen werden.

Die meisten Beschwerden in den Wechseljahren sind aber eher durch die abnehmende Hormonproduktion bedingt.

HELGA ELL-BEISER: Das ist richtig. Durch die weniger werdenden Eisprünge sinkt zunächst der Progesteronspiegel, aber auch der Östrogenspiegel verringert sich. Dieser Prozess verläuft jedoch nicht gleichmäßig. Im Verlauf des Tages kann es zu erheblichen Hormonschwankungen kommen, verbunden mit Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Brustspannen oder Wassereinlagerungen.

Hilfe bei Hitzewallungen

Meersalz und Zitrone hemmen die Schweißproduktion

Zutaten: 1 Bio-Zitrone, 1 TL Meersalz,
1 Waschschüssel, heißes Wasser.

Zubereitung: Die Zitrone halbieren und in die
Schüssel legen.

Das Meersalz
hinzufügen. Mit
heißem Wasser
übergießen. Die
Zitrone mit der
Gabel festhalten,
mit dem Messer
ringsum ein-
schneiden und
ausdrücken.



Auf diese Weise verbleiben die Wirkstoffe, vor
allem die ätherischen Öle im Wasser.

Anwendung: Das Zitronenwasser erfrischt und
hat eine desodorierende Wirkung. verwenden Sie
aber unbedingt unbehandelte Zitronen, sonst
kann es zu Hautauschlägen kommen.

An heißen Sommertagen und bei starken Hitze-
wallungen bringt ein Fußbad im abgekühlten
Zitronenwasser die ersehnte Erfrischung

Kräuter-Teemischungen gegen Wechseljahresbeschwerden

Zutaten: Jeweils 20 g Salbeiblätter, Hopfenzapfen, Weißdornblätter und -blüten sowie jeweils 10 g Rotkleeblüten und Herzgespann.

Zubereitung: 1 TL der zerkleinerten Kräutermischung mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt 7 Min. ziehen lassen, dann filtern.

Anwendung: Drei Monate lang dreimal täglich 1 Tasse trinken. Der Tee mindert Hitzewallungen, Herzrasen und hilft bei Schlafstörungen.

Zutaten für einen stimmungsaufhellenden Tee: 60 g Johanniskraut sowie jeweils 10 g ungespritzte Blüten von Duftrosen und Lavendel, Melissenblätter und Wurzeln der Engelwurz.

Zubereitung: 1 EL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen. Bedeckt 10 Min. ziehen lassen.

Anwendung: Gönnen Sie sich 3 x täglich eine kleine Auszeit bei einer gemütlichen Tasse Tee.

Die Kräuter und Blüten beruhigen, entspannen, heben die Stimmung und die Bitterstoffe der Engelwurz unterstützen das Herz und die ver-



Hinzu kommen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen. Jede Frau erlebt dies anders, manche haben das Glück zu jenem Drittel zu zählen, das von alledem verschont bleibt.

Was hilft bei Hitzewallungen?

HELGA ELL-BEISER: Um die Schweißproduktion zu regulieren ist Salbei die allererste Wahl. Täglich 2–3 Tassen Tee, über den Tag verteilt lauwarm getrunken, können eine rasche Besserung erzielen. Mehrere Studien haben dies bestätigt, besonders wenn das frische Kraut verwendet wird. Auch

Washungen und ein Vollbad mit Salbei oder mit Meersalz und Zitrone drosseln die Aktivität der Schweißdrüsen. Im Übrigen empfiehlt sich Kleidung und Bettwäsche aus Naturfasern die atmungsaktiv und wärmeregulierend sind. Allen betroffenen Frauen sei zum Trost gesagt, dass die „heiße Phase“ der Hitzewallungen nicht länger als ein Jahr dauert.

Irene Lehmann



Balsam für trockene Haut

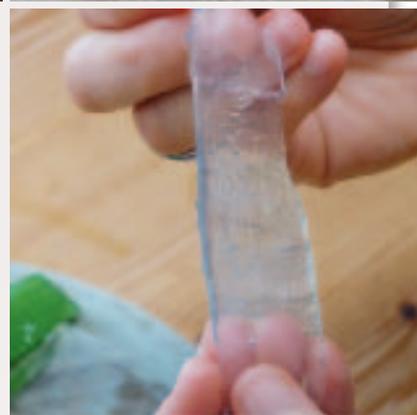


Gesichtspflege mit Aloe vera

Zutaten: 1 fingerlanges frisches Aloe-Blatt, 1 scharfes Messer

Zubereitung: Zuerst die dornigen Außenkanten abschneiden. Die Aloe flach auf den Tisch legen und die obere Blattschicht, samt dem gelblichen Aloin, das sich direkt unter der Außenhaut befindet, entfernen. Nun können Sie das durchsichtige Blattfilet freilegen.

Anwendung: Das frische Blattgel auf das Gesicht streichen. Es pflegt und schützt die Haut, spendet Feuchtigkeit und zieht rasch ein, muss also nicht abgewaschen werden. Mit abnehmendem Östrogenspiegel wird die Haut in den Wechseljahren immer trockener und neigt zu Juckreiz oder Ekzemen.



Unser Leserangebot :

Speziell auf die Ansprüche des weiblichen Körpers abgestimmt sind diese beiden Exklusiv-Angebote für Mein schönes Land-Leserinnen: Das erste Paket: DR. BUDWIG'S OMEGA-3 FÜR DIE FRAU enthält 1 Flasche (250 ml) Dr. Budwig's Omega-3 Woman, 1 Pck. (350 g) Dr. Budwig's Omega-3 Energiemix sowie die Fibel „Dr. Budwig's Frühstücksempfehlungen“ mit Rezepten und Infos zu Omega-3-Fettsäuren. Der Preis beträgt 29,90 Euro inklusive Versand.

Das zweite Paket: DR. BUDWIG'S OMEGA-3 LIGNAN enthält 1 Flasche (250 ml) Dr. Budwig's Omega-3 Lignan, 1 Pck. Dr. Budwig's Omega-3 Energiemix und 1 x „Dr. Budwig's Frühstücksempfehlungen“ Preis: 26,90 € inkl. Versand. Als kostenlose Zugabe für die ersten 20 Bestellungen gibt es das Buch „Fett als Freund oder Feind“. Das Angebot ist befristet bis 26. Juni 2013.

Bestell-Adresse: Dr. Johanna Budwig GmbH, „Dr. Budwig's Omega-3 Paket für die Frau“ bzw. „Dr. Budwig's Omega-3 Lignan-Paket“, Tel. 04 41/3 90 63 00 oder Mail: bestellungen@dr-johanna-budwig.de



IN DER NÄCHSTEN AUSGABE

machen wir Sie bekannt mit zehn verschiedenen Heilpflanzen, die in keinem Garten fehlen dürfen. Sie liefern die Zutaten für „Die grüne Hausapotheke“. Mit ihren Inhaltsstoffen lindern sie Schmerzen, stärken die Abwehrkräfte, beruhigen die Nerven, helfen bei Verstauchungen, Husten, Halsschmerzen, Magen- und Darmbeschwerden – und sind immer griffbereit