

Die Natur  
kann helfen  
Teil 3

# Frau sein – Mitten im Leben

*Die Jahre zwischen Anfang 20 und Ende 40 sind die Powerjahre einer Frau. Diese Lebensphase bringt vielegesundheitliche Herausforderungen mit sich.*



*Petra Le Meledo-Heinzelmann – Kräuterfrau, Buchautorin und Allgäuer Wildkräuterführerin aus Durach bei Kempten.*

**B**erufliche Lebensträume zu verwirklichen, die glücklich machen und ausfüllen, aber auch Familie, sind oft die nahestehenden Ziele in dieser Lebensphase. Macht das komplexe, hormonelle System mit all seinen Einflüssen dem Körper einer Frau zu schaffen, ist schnell die Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

Heutzutage steht die Frau hier vor der Herausforderung, aus den Möglichkeiten der Naturheilkunde und wissenschaftlicher Medizin den für sie besten Weg oder Kombination zu wählen, nach dem Motto, das eine schließt das andere nicht aus. Die Natur bietet viele Heilkräuter, mit denen manches Problem sanft aber wirkungsvoll behandelt werden kann.



*Ein Entspannungsbad ist Balsam für Leib und Seele.*

## Meine Tage – meine Zeit

Gerade in dieser Lebensphase verliert sich Frau gerne im Alltag zwischen den Bedürfnissen des Partners, der Kinder oder Karriere. Auf Pausen und Auszeit sollte geachtet werden. Verankern Sie diese in ihren Terminplaner! Atemübungen, ein Bad, eine Tasse Tee und mal nichts tun, können wieder in die Balance führen, um den Alltag erneut mit voller Kraft zu meistern. Insbesondere bei Schmerzen, Blutungsstörungen um die Menstruation sind ruhige Momente wichtig. Krämpfe und starke Blutungen sind sehr unangenehm und können einen sehr schwächen.

## Der Klapperstorch bleibt aus

Pflanzenkräfte können die Erfüllung des Kinderwunsches unterstützen. Viele Heilkräuter erhöhen die Fruchtbarkeit und können die Frau physisch und

psychisch für eine Schwangerschaft stärken. Klapperstorchtee gibt es in vielen Varianten, er enthält Kräuter wie z. B. Beifuß, Himbeerblätter, Mönchspfeffer, Schafgarbe und Rotklee, welche einen regelmäßigen Eisprung fördern, Weißdorn und Johanniskraut, sie mobilisieren seelische Kräfte für die aufregende Zeit, sowie das aufheiternde Gänseblümchen. Der Storchenschnabel, dessen Name schon auf seine die Fruchtbarkeit fördernde Eigenschaft hinweist, Engelwurz fördert die Durchblutung im Unterleib und regt den Eisprung an, Hopfen wirkt wie körpereigenes Östrogen und ist gleichfalls Eisprung fördernd. Das nachfolgende Teerezept ist nur eine von verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten der aufgeführten Pflanzen.

**Klapperstorchtee – Fruchtbarkeitstees**  
1 Teil Frauenmantel, 1 Teil Beifuß, 1 Teil Himbeerblätter, 1 Teil getrock-

## Genießen und Entspannen

**Auszeittee – Rosen-Lavendel-Ingwer**  
4 bis 5 kleine Duftrosenblätter, 1 kleine Lavendelblüte und 2 bis 3 dünne Ingwerscheiben mit Teesieb und Tasse bereitleisten. 250 ml Wasser abkochen, das nicht mehr kochende Wasser darüber gießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und genießen.

**Sahne Honig Rosen Bad**  
200 ml Sahne, 2 bis 3 TL guter Honig, ca. 5 Tropfen Rosenöl 10 % (z. B. Primavera) mischen und in das max. 38 °C warme Wasser geben. Genießen Sie das Bad 20 bis 30 Minuten lang.

**Wellness Auszeit Gesichtsmaske**  
1 bis 2 EL Bio Quark, 1 bis 2 EL Bio Himbeeren und 1 EL zarte Bio Haferflocken mixen, anschließend aufs Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen und 10 bis 20 Minuten wirken lassen. Empfehlenswert ist, sich dabei entspannt hinzulegen.

nete Engelwurz mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und ca. 2 Tassen (insgesamt 500 ml) bevorzugt täglich vor den Mahlzeiten trinken

**PMS**  
Bei dem Prämenstruellen Syndrom zeigen sich regelmäßig vor der Periode

## Hilfreiche Kräuter für die Periode

Bewährte Frauenkräuter bei starker und schmerzhafter Blutung sind die entspannende und schmerzlindernde Schafgarbe, der hormonell ausgleichende Frauenmantel und das blutstillende Hirtentäschel. Bei selten oder schwacher Periode sind Frauenmantel, Angelikawurzel, Rosmarin und Ingwer hilfreich.

### • Tee bei starker Blutung

Diese Teemischung kann akut bei starken Blutungen und auch vorbeugend ab der zweiten Zyklushälfte getrunken werden. 1 Teil Frauenmantel, 1 Teil Hirtentäschel und 1 Teil Schafgarbe. Für den Aufguss werden die Kräuter mit 200 ml kochendem Wasser überbrüht, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Bis zu vier Tassen täglich trinken.

### • Tee bei seltener, schwacher oder ausbleibender Periode

2 Teile Frauenmantel, 2 Teile Beifuß, 1 Teil Angelikawurzel, 1 Teil Zimt 1 Teil Rosmarin, 1 Teil Ingwer mit kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen und ca. 2 bis 3 Tassen am Tag, 4 bis 6 Wochen lang täglich trinken.

Symptome wie schmerzhafte Brüste, Kopfschmerzen, Gereiztheit, Depressionen und Stimmungsschwankungen. Der stark wirksame Mönchspfeffer und der rote Wiesenklees können den Östrogenhaushalt ausgleichen. Johanniskraut wirkt stimmungsaufhellend und kann depressiven Verstimmungen vorbeugen. Auch Brennnessel, Frauenmantel, Schafgarbe und Nachtkerze sind hilfreiche und starke Wildkräuter bei PMS-Beschwerden.



*Kräutertees sind bei vielen Frauenleiden hilfreich und in der Naturheilkunde nicht wegzudenken.*

### Balsamtee bei Brustschmerzen vor der Regelblutung:

1 Teil Frauenmantelkraut, 1 Teil Schafgarbenkraut, 1 Teil Brennnesselblätter für 1 Tasse (200 ml) ca. 1 bis 2 TL der Mischung mit gekochtem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, täglich 1 bis 2 Tassen trinken

### Mein Tipp bei PMS:

Wirkt sich PMS durch Gewichtszunahme, Gereiztheit, Schlafstörung aus, lohnt es sich, einmal für 1 oder 2 Zyklen Rotklee, Nachtkerzenkapseln aus dem Reformhaus oder Drogeriemarkt zu probieren.

### In der Schwangerschaft erlaubt?

Bei einer bestehenden Schwangerschaft sollte auf einige Pflanzen verzichtet werden. Dazu gehören harntreibende oder nierenreizende Kräuter wie Liebstöckel, Wacholder und Petersilie, blutflussanregende Kräuter wie Gemeiner Beifuß, Einjähriger Beifuß, Eberraute, Rosmarin, Wermut, sowie den Unterleib erwärmende Kräuter und Gewürze, wie zum Bei-

spiel Angelikawurzel, Ingwer und Zimt. Kräuter wie Bärlauch, Knoblauch und Koriander, die Schwermetalle mobilisieren, sowie Wildkräuter, die auf den Hormonhaushalt wirken, wie zum Beispiel Rotklee, sollten ebenfalls nicht eingenommen werden. Einige Kräuter dürfen in der Schwangerschaft unterstützend eingenommen werden, so z. B. Melisse, Ringelblume, Kamille oder Minze. Bei Erbrechen am Anfang der Schwangerschaft hilft oft auch ein Ingwertee. Alle Kräuter sollten in dieser Zeit vorsichtig dosiert und maßvoll konsumiert werden. Bevor Sie Kräuter in der Schwangerschaft konsumieren, sollten Sie unbedingt mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer Hebamme Rücksprache halten.

### Für die Geburtsvorbereitung

Die Einnahme von Himbeerblättern und Frauenmantel als geburtsvorbereitende Unterstützung wird von Hebammen wärmstens empfohlen. Himbeerblätter öffnen und erweichen



*Eine Tasse Kräutertee ist nicht nur für die werdende Mutter ein Genuss.*

den Muttermund, sodass die Geburt erleichtert und sogar ein Dammschnitt vermeidbar wird. Frauenmantel entkrampft und fördert die Durchblutung. Ein Tee aus Himbeerblättern und Frauenmantel kann zwei bis vier Wochen vor dem errechneten Geburtstermin getrunken werden.

### Nach der Geburt

Im Wochenbett ist der Wunsch nach schneller Wundheilung und neuer Energie stark. Zum Glück gibt es Heilkräuter, die die Rückbildung beschleunigen. Empfehlenswert sind hier Rose, Melisse, Gänseblümchen, Ringelblume, Schafgarbe, Hirtentäschel und Frauenmantel. Die Kräuter können nach den persönlichen Bedürfnissen gemischt werden und ein Tee mit ca. 10-minütiger Ziehzeit hergestellt werden. Fragen Sie hierzu am besten Ihre Hebamme. Ist der Milchfluss zu gering, kann Frau nachhelfen. Vielen ist der Anis-Fenchel-Kümmel-Tee, der den Milchfluss anregt und entblähend bei Mutter und Kind

Fotos: Rido/stock.adobe.com (S. 144 o.), Africa Studio/stock.adobe.com (S. 145 L.), Tetiana Soares/stock.adobe.com (S. 145 r.), nikilhoi/stock.adobe.com (S. 146), cirquedesprit/stock.adobe.com (S. 147 L.), Marina/stock.adobe.com (S. 147 r.)

*Lavendel beruhigt und entspannt in jedem Lebenszyklus der Frau.*



wirkt, bereits bekannt. Neben Brennnessel und Himbeerblättern sollte besonders der milchbildende Bockshornklee in einer Teemischung nicht fehlen. Zum Abstillen sind u. a. Salbei, Hibiskus und Pfefferminze geeignet. Auch für Still- und Abstilltees gilt eine 10-minütige Ziehzeit und ist grundsätzlich immer mit Arzt oder Hebamme abzuklären.

## Mein Tipp:

In »Der Allgäuerin« März/April 24 erscheint der letzte Teil der Serie »Frauenkräuter« mit dem Thema Wandlung – Reifezeit. Sie erfahren hier wertvolle Kräuter- und Anwendungstipps, zu diesem wunderbaren Lebenszyklus der Frau.

In diesem Kräuterseminar werden Heilkräuter für die besonderen Bedürfnisse in allen Lebenszyklen der Frau von der Autorin Petra Le Meledo-Heinzelmann erklärt. Gemeinsam wird ein wunderbarer Frauenbalsam hergestellt.

**Termin:** Freitag, 3.11.2023 von 17:30 – ca. 20:30 Uhr  
**Wo:** Halde 9, 87471 Durach  
**Kosten:** 50 € zzgl. 8 € Materialkosten  
**Anmeldung:** Telefon 0157 / 73046957  
**Mail:** [petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de](mailto:petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de)  
**Weitere Infos:** [www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de](http://www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de)

**Allgäuerin**  
**VERANSTALTUNGSTIPP**

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Anita Herta Kößler (1);  
 Papierstruktur: photolink/stock.adobe.com