



Wandlung
- Reifezeit
Teil 4

*Frisch und quicklebendig
durch die Wechseljahre mit Kräutern.*



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

Wechseljahre - eine großartige Lebenszeit



Mönchspfeffer



Schafgarbe



Frauenmantel

Frauenkräuter für den Übergang in die Wechseljahre

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-casti*) wirkt gelbkörperartig und zyklusregulierend. Es werden die Samen, manchmal auch die Blätter verwendet. Empfehlenswert sind Fertigpräparate wie Tinktur oder Tabletten.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) stärkt die Gebärmutter, wirkt hormonell ausgleichend.

Schafgarbe ist ein vielseitiges Heilkraut, das nicht nur in der Frauenheilkunde angewendet wird, sondern auch einen überaus positiven Einfluss auf den gesamten Organismus hat. Zu Heilzwecken wird das blühende Kraut im Ganzen verwendet.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) ist hormonell regulierend, rhythmusunterstützend und gelbkörperartig wirksam. Frauenmantel gehört zu den wichtigsten Heilkräutern und ist bei einer Vielzahl von »Frauenleiden« sehr hilfreich. Letztendlich kann »unser« Frauenmantel in jedem Lebenszyklus einer Frau hilfreich eingesetzt werden. Alchemilla ist eine Helferpflanze, die uns wandlungsfähig macht und den Wechsel auch auf seelischer Ebene unterstützt. Sie stärkt uns zu einem »Ja« zum Frausein.

Vom Frauenmantel wird das gesamte blühende Kraut gesammelt (Buchempfehlung: »Alchemilla« von Margret Madejsky).

Wechseljahre, allein das Wort ist für viele Frauen ein Schreckgespenst. Bedeuten sie für viele Frauen doch große Veränderungen, oft begleitet von körperlichen Beschwerden. Und trotzdem, die besten Zeiten sind noch lange nicht vorbei. Im Gegenteil, diese neue Zeit schenkt uns so viel Angenehmes und Schönes. Das Verhüten fällt weg und Unternehmungen können ohne die Menstruation geplant werden. Lebensweisheit, Selbstbewusstsein, Lebensfreude und Seelenfrieden begleiten uns jetzt.

Wechseljahre, was passiert mit mir?

Der Menstruationszyklus wird durch Hormone gesteuert. Während des Klimakteriums (Wechseljahre) kommt es hier zu

großen Umstellungen. Die Östrogen- und Progesteron-Spiegel im Blut sinken ab, wodurch die typischen Wechseljahresbeschwerden ausgelöst werden können. Klassiker sind hier Hitzewallungen, Schweißausbrüche, trockene Haut und Schleimhäute. Auch unsere Seele kann den aufbauenden Impuls der Östrogene vermissen und mit Stimmungstiefs reagieren. Mithilfe von Pflanzen können wir unsere körpereigene Hormonproduktion in einen angenehmen Rhythmus bringen.

Außer Kontrolle – Hitzewallungen und mehr

Der niedrig werdende Östrogenspiegel zeigt seine Folgen in vielen Organen und Geweben unseres Körpers. Zu Hitze-

wallungen und Schweißausbrüchen kommen oft Schlafstörungen dazu. Dass dies alles unsere Seele nicht unberührt lasst, ist selbstredend. Die Dauer dieser Unannehmlichkeiten liegen zwischen einigen Wochen bis zu zwei Jahren, bis sich das neue Gleichgewicht und ein tolles Wohlfühl auf ein bleibendes Niveau einpendeln. In dieser Zeit und danach, kann manches Kraut wahre Wunder wirken.

Meine Lieblingskräuter für die »Balance«

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) wirkt hervorragend phytoöstrogen. Die aus Nordamerika stammende Pflanze hat einen ausgleichenden, harmonisierenden Einfluss auf den weiblichen Hormonhaushalt. Verwendet wird die Wurzel. Empfehlenswert sind Fertigpräparate, die bei Hitzewallungen, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen, vaginaler Atrophie (Veränderungen der Haut von Vagina und Vulva) und Trockenheit eingesetzt werden können. Ich empfehle eine Absprache mit Gynäkologen oder Heilpraktikern. Während der Schwangerschaft und Stillzeit sowie nach gynäkologischen Krebserkrankungen sollte sie nicht eingenommen werden.

Rotklee (*Trifolium pratense*) ist der heimische Klassiker unter den Pflanzenöstrogenen. Er kann nicht nur einen Östrogenmangel, sondern auch einen Überschuss des Hormons ins Gleichgewicht bringen. Zu diesem Zweck werden die Blüten des Klees verwendet. Im Frühsommer sind sie auf Wiesen in großen Mengen zu finden. Auch im Handel findet man gute Produkte des Rotklee.

Hopfen (*Humulus lupulus*) wirkt gleichfalls phytoöstrogen. Er kann bei Schlafstörungen, Nervosität und Angstzuständen eingesetzt werden. Weiter ist er antibakteriell, krampflösend und regt die Galle an.

Melisse (*Melissa officinalis*) wirkt beruhigend und ausgleichend.

Salbei (*Salvia officinalis*) wirkt bei starkem Schwitzen.

Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) besitzt eine stark stimmungsaufhellende Wirkung und hat einen ausgleichenden Einfluss auf die Psyche. Verwendet werden die Blüten und die oberen Blättchen des blühenden Krautes. Johanniskraut kann zu Lichtempfindlichkeit der Haut führen. Nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit verwenden und auf Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten achten. Am besten, die Einnahme mit einem sachkundigen Arzt abstimmen.



Traubensilberkerze



Rotklee



Melisse



Johanniskraut



Salbei



Hopfen

Wohltuende Teerezepte

Rhythmus-Tee

angenehmer Tee bei unregelmäßigem Zyklus

Je ein Teil Frauenmantel- und Schafgarbenkraut davon 1-2 TL mit ca. 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und ca. 1 Tasse tägl., 2-3 Monate lang genießen.

Die Seele im Wandel

zur Entspannung und Hormonbalance

1 Teil Johanniskraut, 1 Teil Melisse, 1 Teil Frauenmantel
1 EL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Über einige Wochen täglich 1-2 Tassen (500 ml) trinken.
(Auf die genannten Wechselwirkungen bei Johanniskraut achten.)

Power-Tee

bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen

Jeweils ein 1 Teil von Frauenmantelkraut, Rotkleeblüten, Hopfenblüten, Melissen- und Salbeiblättern.
1 EL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Min. ziehen lassen, abseihen. Über 2-3 Monate täglich 1-2 Tassen (500 ml) trinken. Bei längerfristiger Einnahme nur noch 2-3mal pro Woche nach Bedarf anwenden.
(Buchempfehlung: Frauenkräuter von Dr. Med. Anja Maria Engelsang).



BETTEN
LIMA

Ihr Bettenhaus im Allgäu seit 1919

Jeder Mensch schläft anders.

Finden auch Sie in unserem großen Sortiment das für Sie individuell passende Schlafsystem.



Wir beraten Sie gerne ausführlich und freuen uns auf Ihren Besuch!

LIMA Betten

Mühlenweg 1 • 87634 Günzach
Telefon: 08372 377
www.lima-betten.de

Neue Lust – Herzenslust

Unsere Sexualität kann neu und befreiter gelebt werden. Das oft leidige Thema Verhütung fällt weg. Gelassenheit und Selbstbewusstsein lassen die körperliche Lust oft beglückender erleben. Sexuelle Erlebnisfähigkeit verliert sich nicht, sondern wird neu geboren. Es gibt viele Pflanzen, die hier helfen können.

Let's talk about sex, Baby! Lieblingskräuter für mehr Lust

Damiana (*Turnera diffusa*), wurde schon bei den Mayas als Aphrodisiakum, bei Infektionskrankheiten und Verdauungsproblemen eingesetzt. Weiter können **Apfelschale**, **Rosmarin** (*Salvia rosmarinus*), **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*) und **Engelwurz** (*Angelica archangelica*) aphrodisierend und erwärmend wirken. Keine dieser Pflanzen in der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen!



Beifuß



Rosmarin



Liebesfeuer-Tee

30 g *Damianablätter*, 30 g *Apfelschale*,
15 g *Engelwurz (die Wurzeln)*,
15 g *Beifuß* und 10 g *Rosmarin*
1 EL der Mischung mit 250 ml kochendem Wasser aufgießen, 10 Min ziehen lassen, abseihen. Bei Bedarf 1–2 Tassen trinken.

Ätherische Öle für die Liebe

Auch ätherische Öle haben entsprechende, stimulierende Wirkungen auf unser limbisches System: Amberöl, Jasminöl, Moschusöl, Muskatellersalbeiöl und die Königin der Liebe, das Rosenöl.
Mein Tipp: Verwöhnen Sie sich und machen einen Waldspaziergang und nehmen anschließend ein wohltuendes Bad.

Sinnliches Bad

250 ml *Sahne*, 3–5 Tr. *ätherisches Öl*
Geben Sie den Duft ihrer Wahl in einen Becher Sahne. Gießen Sie die Sahne in ca. 38 °C warmes Wasser und entspannen sie, solange es Ihnen guttut. Auch hier gilt, Vorsicht in der Schwangerschaft und bei psychischer Instabilität – nur nach ärztlicher Absprache!

Anmerkung

Manche Beschwerden in dieser Zeit ähneln oft Symptomen von Stoffwechselerkrankungen. Im Zweifelsfall sollten sie mit einer Gynäkologin ihre körperlichen Beschwerden abklären, um sicher zu gehen, dass sie die »richtige« Pflanzenwahl getroffen haben.

In diesem Kräuterseminar, mit der Autorin Petra Le Meledo-Heinzelmann, werden Heilkräuter, für die besonderen Bedürfnisse in den Lebenszyklen der Frau und zum Thema »Frau sein« vorgestellt. Ein wunderbarer Balsam aus Frauenmantel wird hergestellt.

Termin: Samstag, 23. März 2024

Uhrzeit: 9:30 – 12:30 Uhr

Wo: Halde 9, 87471 Durach

Kosten: 50 € zzgl. 8 € Materialkosten

Anmeldung: Telefon 0157 730 469 57 o. 0831 5239613

Mail: petra@allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Weitere Infos: www.allgaeuer-kraeuter-erleben.de

Allgäuerin
VERANSTALTUNGSTIPP

Fotos: Anita Herta Köpfler (1); Peter Atkins/stock.adobe.com (S. 106), E. Schittenhelm/stock.adobe.com (S. 107), visuals-and-concepts/stock.adobe.com (S. 107 r.u.), unpict/stock.adobe.com (S. 107 r.u.), Ruckszio/stock.adobe.com (S. 108 o.l.), Øyvind/stock.adobe.com (S. 108 o.r.), bildschones/stock.adobe.com (S. 108 m.), evybe/stock.adobe.com (S. 108 u.l.), yastri84/stock.adobe.com (S. 108 u.m.), ServiceP/stock.adobe.com (S. 108 u.l.), fizkes/stock.adobe.com (S. 109), ronstik/stock.adobe.com (S. 110 o.r.), petrabarz/stock.adobe.com (S. 110 l.m.), Maliala/stock.adobe.com (S. 110 u.l.); Papier: photolink/stock.adobe.com

Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann &