



*Pflanzen, hilfreiche Begleiter auf dem Weg der Wandlung – vom Mädchen zur Frau.*

# Erblühende Weiblichkeit – Pubertät



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

**D**ie Pubertät beginnt ab einem Alter von etwa zehn Jahren mit all ihren körperlichen, geistigen und seelischen Auswirkungen. Der ganze Körper reagiert auf den stark ansteigenden Spiegel der weiblichen Hormone. Hilfreich und wichtig ist, schon in der Lebensphase der

Pubertät zu lernen, sich selbst und seinen Körper anzunehmen. Das ist leicht gesagt und für manche jungen Frauen, aufgrund der Doktrinen unserer täglichen Werbung, sehr schwer umsetzbar. Die tiefe Liebe in sich selbst entdecken, das ist eine der wichtigsten Lernaufgaben im



Satt Tee »Variante« Kräuterhonig.

Leben einer Frau und wohl aller Menschen.

#### Der monatliche Zyklus

Es ist etwas ganz Besonderes, wenn ein Mädchen durch die ersten Regelblutungen zur Frau wird. Ein kleines Ritual oder einfach nur ein gemütliches Zusammensitzen mit Mutter, Tante, Oma oder Freundin kann eine großartige seelische Unterstützung bieten. Der Weg zum »Frausein« wird dadurch mit großer Wertschätzung begonnen. Manche Mädchen erleben die ersten Blutungen als schmerhaft und mit Krämpfen begleitet. Heilkräuter können Linderung bringen. Für Mädels, die Kräutertee nicht so gerne trinken, gibt es die Variante Kräuterhonig! Für viele Mädchen ist der, durch das Östrogen bedingte, Ausfluss in der vaginalen Schleimhaut eine gewöhnungsbedürftige Absonderung ihres Körpers.

Im Regelfall ist Ausfluss weiß und geruchlos (Weißfluss). Bei verändertem Ausfluss, z. B. Farb- und Geruchsveränderungen, sollte man klären, ob es sich um einen Vaginalinfekt handelt und dann entsprechende Behandlungen vornehmen. (Auch hier gibt es zahlreiche Tipps in der Naturheilkunde.)

#### Frauenkräuter bei übermäßigem Ausfluss

Entzündungshemmender Frauenmantel ist, mit seiner hormonell regulierenden Eigenschaft, bei Ausfluss sowohl als Tee als auch als Tinktur immer ein passendes Mittel der Wahl.

Weiße Taubnessel, für junge Mädchen gut geeignet, wirkt entzündungshemmend und ihre Blüten sind hierfür gleichfalls ein fantastisches Mittel. Der Tee schmeckt sehr fein und kann wunderbar mit Frauenmantel kombiniert werden. Die Tinktur ist schnell, einfach



Taubnessel hilft gegen Weißfluss.

### Kräuterhonig für die Regelblutungen

**Zutaten:** Frauenmantel 50 g, Taubnessel 50 g, Schafgarbe 25 g, Melisse 25 g, Salbei 25 g

**Zubereitung für den Kräuterhonig:**  
Alle getrockneten Kräuter in einem Mixer pulverisieren und mit 500 g Honig mischen. Morgens während der Menstruation einen Teelöffel davon vor dem Frühstück essen. Hält sich gut ein Jahr!

und preiswert herzustellen. Zu Tee und Tinktur bieten Spülungen und Sitzbäder eine angenehme Ergänzung.

#### Rezept für Spülungen oder Sitzbäder

2 EL Taubnessel, 3 EL Frauenmantel, mit einem Liter heißem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen lassen und vor der Anwendung auf eine gut hautverträgliche Temperatur abkühlen lassen und gründlich abseihen. Die zubereitete

## Rezept Tinktur

1 kleines Twist-off Glas halbvoll mit dem sehr klein geschnittenen Kraut der Wahl füllen, mit 40%igem Wodka oder Doppelkorn auffüllen. 4 Wochen an einem dunklen, zimmerwarmen Ort stehe lassen, abseihen und in dunkle Glasflaschen füllen.

## Rezept Tee

1 bis 2 Teelöffel des gewünschten Krautes werden mit 250 ml siedendem Wasser übergossen; man lässt 5 Minuten ziehen und sieht ab. Meist werden 2 bis 3 Tassen täglich über einen Zeitraum von einigen Wochen getrunken. Die in diesem Artikel genannten Kräuter können gut für einen Tee für kombiniert werden.

Spülung kann mit Hilfe einer Vaginaldusche (im Handel erhältlich) über der Dusch-/Badewanne oder Bidet durchgeführt werden. Oder in ein Sitzbad als Badezusatz gegeben werden.

## Intimpflege

Viele Frauen, insbesondere junge Mädchen, sind verunsichert, wenn es um das Thema Intimpflege geht. Das Scheidenmilieu hat einen pH-Wert von 4 bis 4,5; viele herkömmliche Duschgels haben meist wesentlich höhere pH-Werte. Übermäßige Intimpflege, mehrmals täglich, sollte vermieden werden. Lauwarmes Wasser ist hier zu empfehlen.



*Tinkturen können helfen, die Gesundheit wieder in Balance zu bringen.*

Alles andere kann dem sauren Milieu der Vaginalschleimhaut eher schaden als es nutzen. Allerhöchstens sollten Milchsäurewaschgele eventuell mit Pflanzenzusätzen wie Aloe Vera, Rose oder Lavendel verwendet werden.

## Hilfe, ich habe Pickel

In der Pubertät spielt der Hormonhaushalt verrückt, die Gefühle auch – dazu kommen, bis dahin nicht bekannte, Probleme mit der Haut. Viele junge Frauen sind von unreiner Haut und Akne betroffen. Bis sich das Regelsystem eingespielt hat, können Heilpflanzen unterstützen und helfen.

## Kräuter für Akne und unreine Haut

Entzündungshemmende und antibakterielle Kapuzinerkresse, das wundheilende und blutreinigende Stiefmütterchen, die entzündungshemmende Ringelblume, das wunderbare Gänseblümchen, das ob seiner Heilkraft auch »kleine Arnika«

genannt wird, die reinigende, klärende Birke sowie die eiterwidrige Gundelrebe und nicht zuletzt wieder unser vielseitiger Frauenmantel sind heilsame Pflanzen, die bei Akne und unreiner Haut gut einzeln oder in Kombination als Creme, Tee oder Tinktur verwendet werden können. Die Haut wird mit der jeweiligen Tinktur (evtl. mit Wasser verdünnen) oder Tee abgetupft. Bei starker Entzündung werden auch innerlich ca. 10 bis 20 Tropfen der Tinktur, 2- bis 3-mal täglich in einem kleinen Glas Wasser schluckweise eingenommen.

## Fettige Haare und Schuppen

Die hormonelle Talgbildung kann sich auch auf Haare und Kopfhaut auswirken. Pflanzen der Wahl für ein Kräutershampoo sind hier: Birkenblätter für fettige, feine Haare, Brennnesselblätter stärken Haarwurzeln und Haarstruktur, und Spitzwegerich bei Schuppen.

**Mein Tipp – Naturshampoo für die Pubertät:** 2 bis 3 TL Natron,



*Liebevolle Umarmungen tun Wunder.*

*Die Brennnessel steht für gesundes Haar.*



200 ml Tee mit einem oder mehreren der genannten Kräuter. Hierfür jeweils 1 gehäuften EL Kraut mit kochendem Wasser übergießen und 15 Minuten ziehen lassen, 1 TL Honig, 5 bis 10 Tropfen ätherisches Öl nach Wahl. Nachdem der Tee abgekühlt ist, alles mixen, auf das feuchte Haar geben und einmassieren. Es schäumt nicht, reinigt aber trotzdem. Einige Minuten einwirken lassen, danach gründlich ausspülen. Dieses Shampoo eignet sich gut für zwischendurch und sollte aufgrund der basischen Wirkung von Natron nicht dauerhaft verwendet werden.

**Die Seele des jungen Menschen im Wandel**

Die hormonell bedingten Veränderungen provozieren bei Teenagern häufig Stimmungsschwankungen. Unterstützend wirken hier Johanniskraut, es soll in jedem Alter stimmungsaufhellend und angstlösend wirken, das trostspendende Gänseblümchen, die Rose mit ihrer

harmonisierenden Wirkung, Lindenblüten, sie beruhigen und entspannen, Melisse stärkt bei Gefühlsschwankungen und Nervenstress, Lavendel beruhigt bei Reizbarkeit und vermittelt das Gefühl von Geborgenheit. Jedes erwähnte Kraut kann hier als Tee oder Tinktur verabreicht werden.

## *Mein Tipp:*

In der »DieAllgäuerin« Ausgabe November/Dezember erfahren Sie mehr über wertvolle Kräuter und ihre Anwendung im Lebenszyklus der Frau – von der Frauenblütezeit bis zur reifen Frau.

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

**Allgäuerin**  
VERANSTALTUNGSTIPP

**Termin:** Donnerstag, 13.7.2023 von 17:30 – ca. 21:00 Uhr

**Wo:** Halde 9, 87471 Durach

**Kosten:** 50 € zzgl. 8 € Materialkosten

**Anmeldung:** Telefon 0157/730 469 57

**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)

*Text: Petra Le Meledo-Heinzelmann; Fotos: Petra Le Meledo-Heinzelmann (3), Anita Herta Kößler (1), Pajaros Volando/stock.adobe.com (S. 78 o.), bebewa/stock.adobe.com (S. 80), Martinan/stock.adobe.com (S. 81 o.l.); Papierstruktur: photolink/stock.adobe.com*