

KARIN DETLOFF

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

Wirkungsvolle Heilpflanzen für die
verschiedenen Lebensphasen der Frau

Hilfe bei
Regelschmerzen,
Wechseljahresbeschwerden,
Stimmungsschwankungen,
Progesteronmangel
u.v.m.

humboldt

Die wichtigsten Heilpflanzen für Frauen auf einem Blick

Beifuß: Beifuß regt den Eisprung an und fördert die Regelblutung. Er wirkt ausgleichend auf die Geschlechtshormone und stärkend auf Verdauung und Muskeln.

Schafgarbe: Schafgarbe wirkt ausgleichend auf die Menstruationsblutung, entkrampfend, Leber stärkend und effektiv gegen Menstruationsbeschwerden.

Frauenmantel: Frauenmantel ist die wichtigste Frauenheilpflanze und kann bei den meisten Frauenbeschwerden eingesetzt werden: z. B. bei Menstruationsbeschwerden, PMS, Zysten, Myomen, Vaginalinfektionen sowie bei Progesteronmangel.

Mönchspfeffer: Mönchspfeffer wirkt ausgleichend auf den Prolaktinspiegel, reduziert PMS und Menstruationsbeschwerden. Die Pflanze für Fruchtbarkeit und Ausgleich im weiblichen Hormonspiegel.

Traubensilberkerze: Traubensilberkerze ist eine wichtige Heilpflanze bei Wechseljahresbeschwerden, v. a. gegen Hitzewallungen, Haarausfall und Gelenkbeschwerden. Sie wurde bereits von den nordamerikanischen Indianern genutzt.

Rotklee: Er hat eine fünfzigmal stärkere Östrogenwirkung als Soja und gilt als heimischer Sojaersatz. Er wirkt verjüngend und senkt außerdem die Cholesterinwerte.

Salbei: Salbei gilt als beste Heilpflanze gegen Schweißprobleme, wirkt bei Wechseljahresbeschwerden und ist gegen Keime aktiv. Er verbessert außerdem Karies und Parodontose und heilt Rachen- und Halsentzündungen.

Hopfen: Hopfen wirkt östrogenfördernd und stark beruhigend. Er ist die bittere Bierwürze und stärkt Magen und Verdauung.

Küchenschelle: Sie wirkt progesteronfördernd und ist die ideale Pflanze für mütterliche Frauen, die nahe am Wasser gebaut sind.

Melisse: Sie harmonisiert, beruhigt, fördert den Schlaf und unterstützt mit ihrem Zitronengeschmack Frauen in den Wechseljahren ideal.



7 ZYKLEN UND PHASEN IM LEBEN DER FRAU

8 Frauen und Hormone

- 9 Der Menstruationszyklus
- 12 Vom Kind zur Jugendlichen: Pubertät
- 14 Zeit der Mütterlichkeit: die fruchtbare Lebensphase
- 15 Zeit der Veränderungen: die Wechseljahre
- 18 **Hormone sind wichtig!**
- 18 Was sind Hormone?
- 20 Geschlechtshormone
- 25 Bioidentische und künstliche Hormone

29 HEILEN MIT PFLANZEN

30 Die Pflanzenheilkunde

- 31 Pflanzenheilkunde ist eine Erfahrungsmedizin
- 32 **Heilpflanzen sammeln**
- 34 Der richtige Zeitpunkt zum Sammeln
- 35 Regeln zum Sammeln von Wildpflanzen
- 36 Heilpflanzen trocknen und weiterverarbeiten
- 37 **Zubereitungen mit Heilpflanzen**
- 38 Tee
- 40 Tinktur
- 44 Medizinalwein
- 46 Wickel mit Heilkräutern
- 47 Kräuterbäder
- 48 Vaginalzäpfchen

51 HEILPFLANZEN FÜR HORMONELLE BESCHWERDEN IN DEN LEBENSPHASEN DER FRAU

52 Pflanzen und Hormone

- 53 Isoflavone, Lignane und Cumestane
- 53 So wirken Phytohormone und Phytoöstrogene

- 54 **Heilpflanzen bei hormonellen Beschwerden anwenden**
- 55 Die passende Heilpflanze finden
- 56 **Heilpflanzen bei Progesteronmangel**
- 56 Progesteronmangel in der Pubertät und den frühen Wechseljahren
- 57 Progesteronfördernde Heilpflanzen und ihre Anwendung
- 59 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 63 **Heilpflanzen bei Menstruationsbeschwerden**
- 63 Die fruchtbare Lebensphase
- 63 Die Menstruation
- 64 Störungen des Menstruationszyklus
- 65 Heilpflanzen bei schmerzhafter, krampfartiger Menstruation
- 67 Störungen der Regelblutung
- 73 **Heilpflanzen bei Östrogenmangel**
- 73 Beschwerden in den Wechseljahren
- 73 Die Produktion der Geschlechtshormone anregen
- 77 Östrogenmangel, zum Beispiel in der Perimenopause
- 83 Hitzewallungen
- 85 Postmenopause
- 86 Osteoporose vorbeugen
- 88 Trockene Schleimhäute

- 93 **WAS KÖNNEN SIE SONST NOCH TUN?**
- 94 **Heilpflanzen für Nerven und Seele**
- 94 Die Heilkräuter und ihre Anwendung
- 100 **Mit Heilkräutern entschlacken**
- 100 Wozu entschlacken?
- 101 Entschlackende Teekur
- 103 **Ernährung, Gewicht und hormonelle Probleme**
- 103 Wir sind, was wir essen
- 104 Nahrungsmittel und hormonelle Wirkung
- 105 Gewichtsprobleme

- 106 **Umwelteinflüsse und Xenohormone**
- 106 Xenohormone in unserer Umgebung
- 107 Die Wirkungen von Xenohormonen
- 107 Welche Stoffe enthalten Xenohormone?
- 109 Was können Sie tun?

111 **HEILPFLANZENPORTRÄTS**

- 112 **Beifuß**
- 114 **Brennnessel**
- 116 **Engelwurz**
- 118 **Frauenmantel, gewöhnlicher**
- 120 **Granatapfel**
- 122 **Hopfen**
- 124 **Ingwer**
- 125 **Küchenschelle**
- 127 **Lein**
- 129 **Melisse**
- 131 **Mönchspfeffer**
- 133 **Rotklee**
- 134 **Salbei**
- 136 **Schafgarbe**
- 138 **Soja**
- 140 **Traubensilberkerze**
- 142 **Wilde Yamswurzel**

145 **ANHANG**

- 145 **Ausbildungen und Seminare zu Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern**
- 145 **Praxen mit Durchführung des Hormonspeicheltests**
- 145 **Bezugsquellen**
- 147 **Literaturhinweise**
- 148 **Register**

ZYKLEN UND PHASEN IM LEBEN DER FRAU

Von der Pubertät über die Menstruation bis zu den Wechseljahren – im Leben von Frauen spielen hormonelle Zyklen eine wichtige Rolle. Die hormonellen Veränderungen in den verschiedenen Lebensphasen machen sich körperlich und auch seelisch bemerkbar und können Probleme verursachen. Warum das so ist, erfahren Sie in diesem Kapitel.



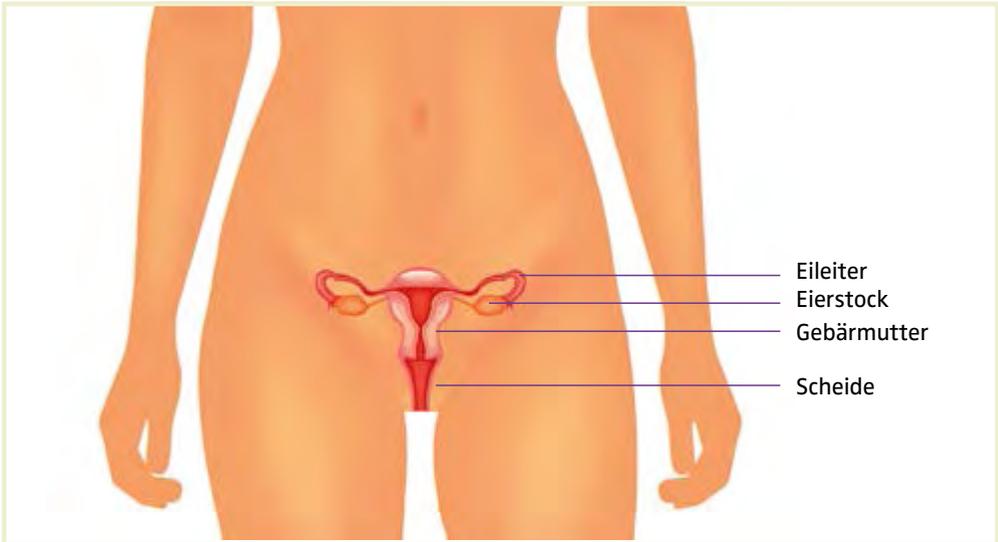
Frauen und Hormone

Nach der Kindheit ist die erste große hormonelle Umstellung der Eintritt in die Pubertät. Bei Frauen beginnt in dieser Zeit die Menstruation und damit die fruchtbare Lebensphase, die wiederum mit einer langen hormonellen Umstellungsphase, mit den Wechseljahren, endet. Darüber hinaus erlebt jede Frau monatlich Hormonschwankungen innerhalb des Menstruationszyklus. Einige nehmen diese überhaupt nicht wahr, für viele Frauen sind sie spürbar und manche haben dadurch Beschwerden.

Da hormonelle Probleme meist alle Körperbereiche betreffen und gleichzeitig auf die Psyche Einfluss haben, werden sie oft übersehen oder als psychosomatisch, stressbedingt oder gar eingebildet abgetan. Daher ist es wichtig, dass Sie als Frau auf sich und Ihren Körper achten und auf die Signale Ihres Körpers vertrauen. Heilpflanzen können bei hormonell bedingten Beschwerden eine große Hilfe sein. Bei schwerwiegenden Symptomen soll-

!
Hören Sie auf sich und Ihren Körper und wenden Sie sich bei schwerwiegenden Beschwerden an einen Experten.

Die weiblichen
Geschlechtsorgane.



ten Sie sich jedoch von einem Experten auf dem Gebiet der hormonellen Probleme und Erkrankungen beraten lassen.

Die weibliche Anatomie

Im kleinen Becken der Frau liegen die weiblichen Geschlechtsorgane. Die Scheide führt zum Muttermund, der wie eine Pforte den Gebärmutterhals beschützt. Ein Schleimpfropf verschließt diese Pforte die meiste Zeit und öffnet sich nur um den Eisprung herum für eine mögliche Befruchtung. Der Gebärmutterhals mündet in die Gebärmutter, welche durch die Gebärmutterschleimhaut ausgekleidet wird. Diese Schleimhaut wird zyklisch aufgebaut und bereitet sich auf die Aufnahme einer befruchteten Eizelle vor. Passiert das nicht, wird sie wieder abgegeben (das ist die Menstruation).

Links und rechts seitlich an der Gebärmutter befinden sich die Eierstöcke, von denen jeder über einen Eileiter mit der Gebärmutter verbunden ist. In den Eierstöcken reifen die Eizellen während der fruchtbaren Lebensphase, außerdem werden hier Geschlechtshormone produziert. Zur Mitte des Zyklus löst sich ein gereiftes Ei und wandert den Eileiter hinunter. Die Eileiter haben an ihren Enden Ausläufer, die wie kleine Finger aussehen und das gesprungene Ei aufnehmen. Das Ei wird dann im Eileiter eventuell befruchtet und danach zur Gebärmutter transportiert.

Der Menstruationszyklus

Die erste Regelblutung kommt in der Pubertät, im Durchschnitt sind die Mädchen 13 Jahre alt. Sie wiederholt sich dann mehr oder weniger regelmäßig jeden Monat bis zur Menopause.

Der Menstruationszyklus beginnt mit dem ersten Tag der Blutung. Dies sollten Sie bedenken, wenn Sie Ihren Zyklus berechnen, und vor allem wenn Sie Ihren Körper hormonell unterstützen wollen. Die Menstruationsblutung dauert üblicherweise drei bis sechs Tage. Etwa in der Mitte des Zyklus findet der Eisprung statt, meist zwischen dem 11. und 17. Zyklustag. Ungefähr zwei

Wochen später tritt die nächste Blutung ein und der Zyklus beginnt von vorne.



Der Menstruationszyklus beginnt mit dem Einsetzen der Blutung und dauert im Schnitt 28 Tage.

Der Zyklus dauert im Durchschnitt 28 Tage, kann aber zwischen 24 bis 32 Tagen schwanken, dies ist von Frau zu Frau verschieden. Krankheiten, Stress, Medikamenteneinnahme und psychische Faktoren beeinflussen die Produktion und Ausschüttung von Hormonen, sodass der Zyklus sich verkürzen, verlängern oder ganz ausbleiben kann.

Übrigens verlief der Menstruationszyklus bei den Frauen früher im Einklang mit dem Mondrhythmus, sodass zu Neumond die Blutung stattfand und zu Vollmond der Eisprung. In unserer Gesellschaft wurde dieser Kreislauf durch künstliches Licht bei Nacht und veränderte Schlaf-Wach-Rhythmen aufgehoben.

Was passiert während des Menstruationszyklus?

Die **erste Zyklushälfte** beginnt mit der Menstruationsblutung, bei der die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen wird. Nach der Blutung wird die Gebärmutter Schleimhaut wieder aufgebaut, außerdem reift im Eierstock ein Ei. In der Mitte des Zyklus löst sich das Ei und wandert den Eileiter hinunter, dies ist der Eisprung.

Manchmal geht er einher mit einem Ziehen im Bauch, leichten Bauchschmerzen, einer Zwischenblutung, Ausfluss oder dem

Erste Zyklushälfte:

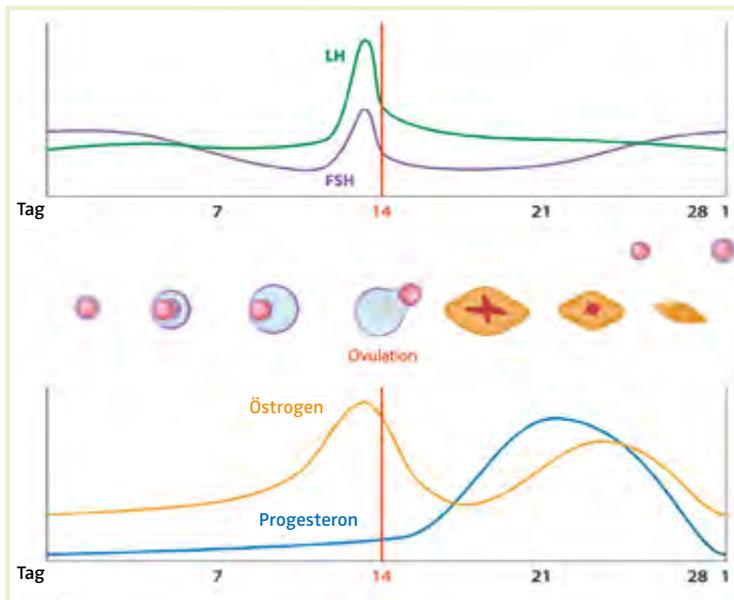
- Menstruationsblutung
- Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut
- Vorwiegende Produktion von Östrogenen
- Heranreifen und Springen eines Eis

Zweite Zyklushälfte:

- Qualitative Verbesserung der Gebärmutter Schleimhaut
- Bei Befruchtung Einnisten des Eis in die Gebärmutter Schleimhaut
- Vorwiegende Produktion von Progesteron (Gelbkörperhormon)

Ausscheiden von Schleim, bestimmten Essensgelüsten oder sexuellen Gelüsten. Zur Zeit des Eisprungs ist die Fruchtbarkeit am höchsten. Die Gebärmutter Schleimhaut hat sich soweit aufgebaut, dass ein befruchtetes Ei aufgenommen werden kann. In dieser ersten Zyklushälfte werden vor allem Östrogene produziert, zusätzlich FSH und zur Zyklusmitte auch LH (siehe Seite 20).

In der **zweiten Zyklushälfte** wandelt sich die Hülle des gesprungenen Eis zum Gelbkörper um, dieser produziert vor allem Progesteron (Gelbkörperhormon), welches die zweite Zyklushälfte dominiert. Zugleich wird die Gebärmutter Schleimhaut qualitativ verbessert. Wurde das Ei befruchtet, nistet es sich in der Gebärmutter Schleimhaut ein. Ohne Befruchtung geht die Eizelle zugrunde, der Gelbkörper bildet sich zurück und damit sinkt der Progesteronspiegel ab. Dies bewirkt die Menstruation und damit den Beginn eines neuen Zyklus.



Hormonelle Veränderung während des Menstruationszyklus.

Vom Kind zur Jugendlichen: Pubertät

In der Pubertät nimmt die Produktion der Geschlechtshormone zu, die sekundären Geschlechtsmerkmale bilden sich aus. Mädchen und Jungen werden geschlechtsreif bzw. fortpflanzungsfähig (lat. „pubertas“ heißt übersetzt „Geschlechtsreife“). Angeregt werden diese Prozesse durch Hormone der Hypophyse, einer Hormondrüse im Gehirn. Die Pubertät dauert vier bis acht Jahre und findet zwischen dem zehnten und zwanzigsten Lebensjahr statt.

Bei Mädchen entwickeln sich die bereits bei der Geburt angelegten Eizellen weiter. Dadurch beginnt die Produktion von Östrogenen in den Eierstöcken und die Gebärmutter Schleimhaut wird angeregt zu wachsen. Sind genügend Östrogene vorhanden und die Gebärmutter Schleimhaut könnte ein Kind ernähren, beginnt der Menstruationszyklus. Es reifen Eier heran und es wird vermehrt Progesteron gebildet.

Die Pubertät ist häufig ein Wechselbad der Gefühle. Die Jugendlichen schwanken zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, sie sind gereizt und schlecht gelaunt oder auch al-

! Stimmungsschwankungen in der Pubertät sind unter anderem dadurch bedingt, dass die Werte der Geschlechtshormone sich erst einpendeln müssen.

Mögliche Symptome in der Pubertät:

- Unregelmäßige Menstruation, krampfartige Menstruationsbeschwerden, starke oder schwache Menstruationsblutung, schmerzhaft oder spannende Brüste
- Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- Stimmungsschwankungen (insbesondere Depression, Gereiztheit)
- Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Migräne
- Wassereinlagerungen in Beinen und Bauch
- Heißhunger
- Akne, Haarausfall, fettige Haare
- Vaginaler Ausfluss, Vaginalinfekte
- Frieren, Schwitzen, auch beides im Wechsel

bern überdreht. Zusätzlich können körperliche Beschwerden auftreten, meistens im Zusammenhang mit der Menstruation oder dem Eisprung.

Ursache für diese Beschwerden ist ein Progesteronmangel. Die beginnende Östrogenproduktion bringt den Hormonhaushalt zunächst aus dem Gleichgewicht, der Körper muss die Produktion des Progesterons anpassen. Dies klappt nicht immer ganz reibungslos, so kann es zeitweise, teilweise auch mehrere Jahre, zu einer Östrogendominanz, und damit zu einem Progesteronmangel, kommen.

Die Lebensphasen der Frau

In der **Pubertät** entwickeln sich die sekundären Geschlechtsmerkmale und die Menstruation beginnt.

Die **fruchtbare Lebensphase** ist die Zeit zwischen Pubertät und Wechseljahren.

Die **Wechseljahre** werden wiederum in vier Phasen eingeteilt:

- Die **Prämenopause** kann ab Mitte 30 beginnen. Sie dauert etwa fünf bis zehn Jahre und ist durch Progesteronmangel gekennzeichnet.
- Die **Perimenopause** beginnt mit Anfang 40, manchmal auch erst ab 50 und endet zwölf Monate nach der letzten Regelblutung. Sie ist durch Östrogenmangel gekennzeichnet.
- Die eigentliche **Menopause** liegt meist zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr, es ist der Zeitpunkt der letzten Regelblutung.
- Die **Postmenopause** beginnt zwölf Monate nach der letzten Blutung und dauert bis zum Lebensende. In dieser Phase kann es vor allem anfangs zu Östrogen- und Progesteronmangel kommen.

Zeit der Mütterlichkeit: die fruchtbare Lebensphase

Mit der Geschlechtsreife beginnt die fruchtbare Lebensphase. Diese Phase ist durch Mütterlichkeit geprägt, unabhängig davon, ob Sie selbst Kinder haben oder nicht.

Bei Frauen bilden die Eierstöcke die Geschlechtshormone Östrogene, Progesteron und Testosteron, die außerdem in der Nebennierenrinde und im Fettgewebe produziert werden (ungefähr 10 Prozent der Gesamtproduktion). Diese Hormone sind dafür zuständig, dass der Menstruationszyklus reibungslos abläuft und dass eine Schwangerschaft stattfinden kann.

Zusätzlich zu den drei wichtigsten Geschlechtshormonen Progesteron, Östrogene und Testosteron gibt es noch weitere Hormone, die von der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) ausgeschüttet werden. Ihre Aufgabe ist es, die Hormondrüsen anzuregen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 19.

- FSH (follikelstimulierendes Hormon)
- LH (luteinisierendes Hormon)
- Prolaktin



Progesteron und Östrogene sind im Körper häufig Gegenspieler, daher ist das Mengenverhältnis, in dem die beiden vorliegen, entscheidend für Ihr Wohlbefinden.

Progesteron und Östrogene sind im Körper häufig Gegenspieler, daher ist das Mengenverhältnis, in dem die beiden vorliegen, entscheidend für Ihr Wohlbefinden. Der einzelne Wert jedes Hormons ist hingegen nicht aussagekräftig. Auch ist für Sie wichtig zu wissen, dass wir Progesteron in Östrogene umwandeln, jedoch nicht umgekehrt.

Ist die Hormonumstellung nach der Pubertät beendet, verändert sich normalerweise der Östrogen- und Progesteronspiegel zyklisch immer im gleichen Umfang, außer in der Schwangerschaft und in der Stillzeit. Bei manchen Frauen entsteht jedoch ein hormonelles Ungleichgewicht, das zu verschiedenen Problemen führen kann. Die häufigsten sind Menstruationsbeschwerden sowie ungewollte Kinderlosigkeit und Beschwerden in der Schwangerschaft. Die Menstruationsbeschwerden beruhen häu-

fig auf einem Progesteronmangel. Durch einen Mangel an Östrogenen, FSH und Progesteron sowie durch einen Überschuss an Prolaktin kann Unfruchtbarkeit entstehen.

Zeit der Veränderungen: die Wechseljahre

In den Wechseljahren schwankt die Produktion der Geschlechtshormone, sie wechselt. Dies kann zu wechselnden Gemütslagen der Frauen und auch zu körperlichen Beschwerden führen. Die Wechseljahre verlaufen in verschiedenen Phasen, die einander überlappen. Sie beginnen mit der Prämenopause, darauf folgt die Perimenopause. Diese wird mit der Menopause abgeschlossen, an die sich die Postmenopause anschließt.

Insbesondere mit dem Ende der Menstruationsblutung – der Menopause – treten Sie in den Lebensabschnitt des Alters und der Gelassenheit ein. In der Postmenopause müssen Sie nicht mehr verhüten, was eine neue Freiheit bedeutet. Häufig werden die Kinder in dieser Zeit erwachsen oder sind es schon, und für Sie gilt es, neue Aufgaben und Ziele zu finden. Wenn Sie sich bisher vor allem über Ihre Familie definiert haben, kann sich das „Leere-Nest-Syndrom“ einstellen, da Kinder und Familie nicht mehr versorgt werden müssen und damit die bisherigen Aufgaben wegfallen. Aber auch wenn Sie voll im Berufsleben stehen, haben die Veränderungen Auswirkungen auf Ihren Alltag.

Denn die Wechseljahre gehen mit vielen körperlichen Veränderungen einher, was manche Frauen körperlich und psychisch mehr belastet als andere. Manche Frauen leiden unter massiven Beschwerden, bei anderen verlaufen die Wechseljahre so gut wie ohne Beschwerden. Zahlreiche Faktoren (Umweltbelastungen, Ernährung, Xenohormone etc.) können den Wechsel erschweren, müssen es jedoch nicht. Behandlungsbedürftig ist er grundsätzlich nicht, solange keine Beschwerden bestehen.

Wie auch immer sie verlaufen: Die Wechseljahre und die Menopause sind für alle Frauen eine herausfordernde Zeit.



Für alle Frauen endet mit der letzten Menstruation die fruchtbare Lebensphase und konfrontiert sie mit dem Älterwerden.



Beschwerden in der Prämenopause sind in der Regel auf Progesteronmangel zurückzuführen. Sie werden vor allem mit progesteronfördernden Pflanzen behandelt.

Prämenopause

Die Prämenopause (lat. „prae“ = „vor“) ist die Anfangsphase der Wechseljahre und dauert meist fünf bis zehn Jahre. Sie kann ab Mitte 30 beginnen. Anfangs verstärkt sich die Menstruation häufig und die Zyklen werden länger, können sich aber auch verkürzen. Bei vielen Frauen verläuft diese Phase fast unbemerkt. Durch Umwelteinwirkungen, die die Östrogenproduktion fördern, sowie durch die Einnahme der Antibabypille haben jedoch heutzutage viele Frauen in dieser Zeit Beschwerden, die denen eines prämenstruellen Syndroms (PMS) gleichen (mehr dazu lesen Sie ab Seite 59). Ursache dafür ist ein Progesteronmangel, der entsteht, weil weniger Eier heranreifen, sodass es Zyklen ohne Eisprung gibt. Demzufolge wird kein Gelbkörper gebildet, der Progesteron produziert. Der Progesteronspiegel sinkt ab und es kommt zu einer Östrogendominanz, die mit starken Beschwerden verbunden sein kann (siehe Seite 21).



In der Perimenopause fällt der Östrogenspiegel ab. Dies kann viele Beschwerden verursachen, die vor allem mit östrogenfördernden Pflanzen behandelt werden.

Perimenopause

An die Prämenopause schließt sich die Perimenopause (gr. „peri“ = „um herum“) an, die mit Anfang oder Mitte 40 beginnt. In dieser Zeit wird die Menstruation schwächer, die Zyklen werden unregelmäßiger. Manche Frauen haben auch sehr starke Blutungen mit langen Abständen dazwischen (sechs bis zehn Wochen). Solche längere Pausen zwischen den Blutungen sollen Sie nicht beunruhigen. Sie sind normal und zeigen an, dass sich die Hormonspiegel verändern. Die Östrogenproduktion fällt ab und der Körper produziert vermehrt FSH und LH, um die Eierstöcke zur Hormonproduktion anzuregen. In dieser Phase kann es auch zu den klassischen Wechseljahresbeschwerden kommen: Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen.

Es ist durchaus möglich, dass die Menstruation auch mal für mehrere Monate ausbleibt und dann doch wieder Blutungen einsetzen. Viele Frauen hören in dieser Phase auf zu verhüten. Nicht

selten mit unerwünschten Folgen: Manch eine Frau wird dann nämlich überraschend nochmals schwanger. Führen Sie also weiterhin Ihren Zykluskalender, bis Sie die Menopause sicher festgestellt haben.

Die Perimenopause endet mit der Menopause. Der Begriff wird teilweise etwas umfassender verwendet und schließt auch noch das Jahr nach der Menopause mit ein, da erst dann der Zeitpunkt der letzten Blutung gesichert ist.

Menopause

Menopause bezeichnet die letzte Menstruation. Diese wird als solche anerkannt, wenn zwölf Monate danach keine weitere Blutung aufgetreten ist. Sie können sie also genaugenommen erst nachträglich feststellen. Die Menopause tritt zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr ein, der Zeitpunkt ist jedoch individuell sehr unterschiedlich. Manche Frauen haben schon mit Mitte 30 die Menopause – das kommt nicht sehr häufig vor, ist aber völlig normal. Oft haben diese Frauen auch früh ihre Menstruation bekommen. Wenn Sie zu dieser Gruppe gehören, sollten Sie für regelmäßige Entgiftung und Osteoporosevorbeugung sorgen. Denn die weiblichen Geschlechtshormone schützen vor Osteoporose und Herz-Kreislauf-Krankheiten, daher haben Frauen, bei denen die Menopause unter 45 Jahren eintritt, ein erhöhtes Risiko für diese Krankheiten. Zudem fällt die monatliche Entgiftung über die Regelblutung weg.

Postmenopause

Wenn Sie festgestellt haben, dass Ihre letzte Menstruationsblutung über ein Jahr zurückliegt, sind Sie in der Postmenopause (lat. „post“ = „nach“) angekommen. Erst jetzt können Sie Verhütungsmaßnahmen endgültig absetzen und sicher sein, dass Sie nicht mehr schwanger werden. Ihre Eierstöcke produzieren keine reifen Eizellen mehr und stellen nur noch in geringem Maße Ge-

schlechtshormone her. Die Hauptaufgabe der Hormonproduktion liegt jetzt in den Nebennieren und im Fettgewebe, also dort, wo auch Testosteron produziert wird. Werden die weiblichen Hormone Progesteron und Östrogen nur noch in geringen Mengen hergestellt, kann ein Überschuss an Testosteron entstehen, was sich zum Beispiel in vermehrtem Haarwuchs im Gesicht und an den Beinen äußert. Dennoch werden die Eierstöcke nicht überflüssig. Der Körper produziert weiterhin verstärkt FSH und LH, um die Eierstöcke zur Hormonproduktion anzuregen, was diese lebenslänglich in geringer Menge auch machen.

Genau genommen sind die Wechseljahre mit Eintritt der Postmenopause beendet, doch viele Frauen haben in den ersten Jahren noch hormonell bedingte Beschwerden. Bei manchen Frauen entsteht in der Postmenopause auch ein Überschuss an Testosteron, was zu einer Vermännlichung führt, andere haben Probleme mit Progesteron- und/oder Östrogenmangel.

Hormone sind wichtig!

Was sind Hormone?

Hormone sind Botenstoffe, die in den Drüsenzellen verschiedener Organe oder Organsysteme gebildet werden. Sie gelangen über das Blut an ihren jeweiligen Zielort, wo sie bestimmte Reaktionen übermitteln oder weitere Stoffwechselprozesse auslösen. Dafür docken sie an spezielle auf sie zugeschnittene Rezeptoren der Zielzellen an. Das jeweilige Hormon und sein Rezeptor passen zusammen wie Schlüssel und Schloss. Bestimmte pflanzliche Stoffe, bio-identische oder künstliche Hormone können auch an diese Rezeptoren andocken.

Hormone haben verschiedene Aufgaben:

- Die Schilddrüsenhormone und das Cortisol regulieren den Energiehaushalt.



Isoflavone sind Pflanzeninhaltsstoffe, die an hormonelle Rezeptoren andocken können.

- Die Nebennierenhormone Adrenalin und Cortisol dienen der Stressbewältigung.
- Die Geschlechtshormone Östrogene, Progesteron und Testosteron sind für die Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale und die Fruchtbarkeit zuständig.

Beschwerden, die auf dem Hormonsystem beruhen, haben immer eine Über- oder Unterproduktion von einem oder mehreren Hormonen als Ursache. Dabei ist auch das Verhältnis verschiedener Hormone zueinander entscheidend dafür, ob wir gesund sind.

Steroidhormone

Zu den Steroidhormonen gehören die Geschlechtshormone und die Nebennierenhormone. Ausgangsstoff für die Steroidhormone ist Cholesterin, das wir mit der Nahrung aufnehmen oder selbst im Körper bilden. Aus dem Cholesterin werden in unterschiedlichen Zwischenschritten die Steroidhormone gebildet. Eins davon ist das Geschlechtshormon Progesteron, das wiederum für zahlreiche weitere Hormone eine Vorstufe ist: zum Beispiel für Östrogene, Testosteron und Cortisol. Ein gravierender Progesteronmangel hat daher massive Auswirkungen auf viele Organe und auch auf die Psyche.

Das Hormonsystem

Unser Hormonsystem ist komplex aufgebaut. Es gibt zwei Schaltzentralen im Gehirn, den Hypothalamus und die Hypophyse (Hirnanhangdrüse), die gemeinsam die Hormondrüsen in ihrer Produktion beeinflussen. Der Hypothalamus gibt Hormone ab, die wiederum als Signale für die Hypophyse fungieren. Die Hypophyse reagiert darauf, indem sie vermehrt oder vermindert selbst Hormone produziert und abgibt. Diese Steuerhormone beeinflussen gezielt die Hormondrüsen des Körpers, zum Beispiel Eierstöcke, Hoden, Schilddrüse und Nebennieren.



Der Hypothalamus und die Hypophyse sind gemeinsam dafür verantwortlich, dass im Körper nicht zu viele und nicht zu wenige Hormone hergestellt werden.

HEILEN MIT PFLANZEN

Mit Heilpflanzen können Sie bei fast allen Erkrankungen den Heilungsprozess unterstützen und eine große Bandbreite an Beschwerden lindern. In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie Heilpflanzen sammeln und verschiedene Kräuterarzneimittel selbst zubereiten können. Sie erhalten Anleitungen für die Herstellung von Tees, Tinkturen und Kräuterweinen sowie Informationen über Wickel und Kräuterbäder. Folgen Sie mir in die Welt der Pflanzenheilkunde!



Bewährte Rezepte aus meiner Praxis

Schlaftee

- 30 Gramm Melissenblätter, 20 Gramm Baldrianwurzel und 20 Gramm Hopfenzapfen mischen.
- Aufguss: 1 Teelöffel Teemischung pro Tasse, 15 Minuten ziehen lassen, ungesüßt trinken. 1 bis 2 Tassen vor dem Schlafengehen.
- Wirkt auch östrogenfördernd.

Anti-Stress-Tee

- 20 Gramm Lavendelblüten, 20 Gramm Johanniskraut und 15 Gramm Melissenblätter mischen.
- Aufguss: 1 Teelöffel Teemischung pro Tasse, 7 Minuten ziehen lassen, ungesüßt trinken. 2 bis 3 Tassen täglich als 6-Wochen-Kur.
- Kann die Haut lichtempfindlich machen!

Schlafwein

- Baldrianwurzel und Lavendelblüten zu gleichen Teilen in ein durchsichtiges Schraubglas geben, sodass es halbvoll ist. Mit Rotwein auffüllen, das Glas verschließen und 2 Wochen ans Fenster stellen. Täglich schütteln, dann abseihen und etwas Honig dazugeben (3 Esslöffel auf 1 Liter Wein).
- Abends 1 bis 2 Schnapsgläser vor dem Schlafen trinken.

Nervenstärkende Tinktur

- Jeweils 3 Esslöffel Lavendelblüten, Johanniskraut und Haferkraut in ein durchsichtiges Schraubglas geben, sodass es zu zwei Dritteln voll ist. Mit 54-prozentigem Alkohol auffüllen, verschließen und 4 Wochen am Fenster ziehen lassen. Täglich schütteln, dann abseihen und dunkel aufbewahren.
- 2- bis 4-mal täglich 10 bis 20 Tropfen einnehmen.

Mit Heilkräutern entschlacken

Wozu entschlacken?

Schlacken sind Stoffwechsellendprodukte und Gifte, die der Körper ins Gewebe eingelagert hat, anstatt sie auszuscheiden. Dies löst Beschwerden aus: zum Beispiel Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, herabgesetzte körperliche Belastbarkeit, Hautprobleme, Verdauungsstörungen, rheumatische Beschwerden, Kopfschmerzen. Haben Sie diese Beschwerden, dann ist eine Entschlackung sinnvoll. Außerdem hat die Menstruation eine wichtige entgiftende und reinigende Wirkung für den Körper. Daher steigt nach der letzten Regelblutung das Risiko unter anderem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall. Entschlackung, gesunde Ernährung und Entgiftungen wirken dem entgegen.

Der Körper lagert Schlacken ein, wenn wir uns zu wenig bewegen, zu viel Fett und Süßes essen, chronische Krankheiten oder Stoffwechselstörungen haben, regelmäßig Medikamente einnehmen, rauchen, viel und häufig Alkohol trinken oder eine Leberkrankheit haben. Die Leber ist in unserem Körper dafür zuständig, Fremdstoffe abzubauen und sie für die Ausscheidung vorzubereiten. Diese Stoffe sind unter anderem Medikamente (z. B. die Hormone der Antibabypille), Umweltgifte, Alkohol und Nikotin. Für eine ausreichende Entschlackung und Entgiftung muss die Leber gesund sein, daher wird bei einer Entschlackungskur auch die Leber gestärkt. In dieser Zeit sollten Sie viel Rohkost essen und sich möglichst basisch ernähren, also wenig sauer wirkende Lebensmittel zu sich nehmen. Dazu gehören Fleisch, Milchprodukte, Eier, Weißmehl, Zucker, Kaffee und Alkohol.

Wenn Sie regelmäßig entschlacken, beugen Sie damit Krankheiten wie Rheuma, Gicht, Lebererkrankungen und Stoffwechselstörungen vor. Üblicherweise entschlackt der Körper auf natürliche Weise im Frühjahr, wenn das Wetter wärmer wird, wir uns mehr bewegen und mehr draußen sind.



Schlacken sind Stoffwechsellendprodukte und Gifte, die der Körper ins Gewebe eingelagert hat. Sie verursachen Beschwerden wie Müdigkeit, Hautprobleme und Konzentrationsstörungen.

Entschlackende Teekur

In der Pflanzenheilkunde wird die Entschlackung als Teekur durchgeführt. Eine entschlackende Teekur dauert drei bis sechs Wochen. Dabei werden täglich drei Tassen warmer Tee getrunken, jeweils frisch zubereitet: morgens, mittags und abends.

Als Heilkräuter für die entschlackende Teemischung werden Leberpflanzen, Saponinpflanzen und Nierenpflanzen ausgewählt. Die Leber sorgt, wie oben beschrieben, für die Ausleitung



Gänseblümchen gehören zu den Saponinpflanzen und eignen sich gut zum Entschlacken.



Leberpflanzen enthalten viele Bitterstoffe und dürfen daher nicht bei akuten und chronischen Entzündungen im Magen-Darm-Bereich und Gallensteinen eingenommen werden.

von Gift- und Fremdstoffen. Leberpflanzen stärken dieses wichtige Entgiftungsorgan. Sie enthalten viele Bitterstoffe und da Zucker oder andere Süßungsmittel die Wirkung von Bitterstoffen aufheben, dürfen sie nicht verwendet werden. Eine Ausnahme ist Steviasüße, da sie chemisch anders aufgebaut ist. Eine hohe Dosierung von Bitterstoffen bewirkt genau das Gegenteil!

Die Schlacken werden meistens über die Nieren ausgeleitet, die deswegen unterstützt werden. Nierenpflanzen wirken durchspülend und erhöhen die Harnmenge. Sie dürfen nicht länger als acht Wochen am Stück eingenommen werden, um die Nieren nicht zu sehr zu belasten. Brennnessel und Birke dürfen bei eingeschränkter Herz- und Nierentätigkeit nicht verwendet werden.

Saponine sind Pflanzeninhaltsstoffe, die entschlackend, blutreinigend und hautreinigend wirken und den Stoffwechsel anregend. Sie wirken ebenso reinigend im Körper wie die Seife, von der sie ihren Namen haben (lat. „sapor“ heißt „Seife“), und sind daher sehr wichtig bei der Entschlackung und Entgiftung.

Pflanzen zum Entschlacken

Leberpflanzen: Tausendgüldenkraut, Schafgarbe, Löwenzahn, Odermennig, Ringelblume, Artischocke. Alle Bitterpflanzen stärken die Leber.

Nierenpflanzen: Goldrute, Birke, Brennnessel, Löwenzahn, Wacholder.

Saponinpflanzen: Gänseblümchen, Stiefmütterchen, Schlüsselblume, Birke, Goldrute.

Das Frühjahr ist eine gute Zeit zum Entschlacken. Um Erkrankungen vorzubeugen oder Beschwerden zu lindern, bietet sich eine Wiederholung im Herbst an.

Bewährte Rezepte aus meiner Praxis

Entschlackungsmischung I

- Jeweils 15 Gramm Ringelblumenblüten, Stiefmütterchenkraut, Walnussblätter und Goldrutenkraut mischen.
- Aufguss: 1 Teelöffel Teemischung pro Tasse, 10 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich als 4-Wochen-Kur ungesüßt trinken.

Entschlackungsmischung II

- 15 Gramm Gänseblümchenblüten, 10 Gramm Odermennigkraut, 10 Gramm Birkenblätter und 15 Gramm Schafgarbenkraut mischen.
- Aufguss: 1 Teelöffel Teemischung pro Tasse, 5 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich als 4-Wochen-Kur ungesüßt trinken. Nicht länger als 8 Wochen durchführen.

Entschlackungsmischung III

- 10 Gramm Stiefmütterchenkraut, 5 Gramm Tausendgüldenkraut und 10 Gramm Brennnesselblätter mischen.
- Aufguss: 1 Teelöffel Teemischung pro Tasse, 5 Minuten ziehen lassen. 3 Tassen täglich als 4-Wochen-Kur ungesüßt trinken. Nicht länger als 8 Wochen durchführen.

Ernährung, Gewicht und hormonelle Probleme

Wir sind, was wir essen

Nahrungsmittel können uns stärken, schwächen oder gar krank machen. Außerdem haben viele Nahrungsmittel eine Auswirkung auf unseren Hormonhaushalt. Sensitive Menschen merken sehr deutlich diese hormonelle Anregung, andere nehmen sie kaum wahr. Probieren Sie es aus. Wenn Sie Ihre Ernährung um-



Zucker und andere Süßungsmittel heben die Wirkung von Bitterstoffen auf, daher wird der Tee ungesüßt getrunken.

stellen, sollten Sie etwas Geduld mitbringen, denn es dauert mindestens zwei Wochen, bis Sie einen Effekt spüren, manchmal auch länger. Geht es um die Auswirkung auf den weiblichen Hormonhaushalt, kann es zwei bis drei Zyklen dauern, bis Sie die Veränderungen im Zyklus bemerken. Über diesen Zeitraum sollten Sie sich an die neue Ernährungsweise halten. Sie müssen Ihre Ernährung nicht komplett umkrempeln, überlegen Sie, was für Sie gut umzusetzen ist – auch dauerhaft. Beginnen Sie vielleicht mit zwei wichtigen Lebensmitteln, das reicht manchmal bereits aus. Seien Sie möglichst konsequent, aber auch nicht zu streng mit sich, wenn Sie sündigen!

Nahrungsmittel und hormonelle Wirkung

Manche Nahrungsmittel fördern die Produktion von Östrogenen oder Testosteron, aber keine das Progesteron. Bei Östrogenmangel verzehren Sie daher östrogenfördernde Nahrungsmittel (siehe Kasten). Am wichtigsten sind dabei Soja, Hopfen, Leinöl und Leinsamen, Hülsenfrüchte, Hefe, Sellerie und Salatgurke. Bei Progesteronmangel sollten Sie östrogenfördernden Lebensmittel weggelassen bzw. reduzieren, vor allem unbedingt auf Soja und Bier sowie anderen Alkohol verzichten – siehe dazu Seite 105. Östrogenfördernde Obst- und Gemüsesorten, auf die Sie großen Appetit haben, können Sie aber weiterhin essen.

Karotten haben unter den heimischen Nahrungsmitteln den höchsten Diosgingehalt und wirken damit hormonell ausgleichend.



Sojaprodukte und Bier wirken stark östrogenfördernd.

ANHANG

Ausbildungen und Seminare zu Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern

Heilpflanzenschule Karin Detloff

Mühlenstraße 6
37284 Waldkappel-Bischhausen
05658 9228585
info@heilpflanzenschule-detloff.de
www.heilpflanzenschule-detloff.de

Praxen mit Durchführung des Hormonspeicheltests

Praxis für Pflanzenheilkunde

Heilpraktikerin Karin Detloff
Mühlenstraße 6
37284 Waldkappel-Bischhausen
05658 9228585
info@praxis-pflanzenheilkunde.de
www.praxis-pflanzenheilkunde.de

Praxis für regulative Medizin

Heilpraktikerin Monika Huber
Markstraße 4
84364 Bad Birnbach
08563 978854
praxis@monikahuber.de
www.praxis-regulative-medizin.de

Bezugsquellen

Getrocknete Kräuter

Natura medica

Jens Bose
Friedrich-Ebert-Straße 87
34119 Kassel
0561 7394000
www.natura-medica.de

Berglandkräuter Hessen

Monika Grebe-Schuchhardt und Ute Kern
Am Molkenborn 14
36179 Bebra-Braunhausen
06622 919846
berglandkraeuter@berglandkraeuter.de
www.berglandkraeuter.de

Kräutergarten

Romana Auth
Pestalozzistraße 3
80469 München
089 23249802
www.kraeutergarten-muenchen.de

Kräuter Kühne

Berlin, Hannover, München
030 25326010
info@kraeuter-kuehne.de
www.kraeuter-kuehne.de

Kräuterprodukte

Kräuterladen Hollerblüte

Erika Dittmeier-Ditzel
Im Euler 31
63584 Gründau-Lieblös
0160 97872179
kontakt@kraeuterladen-hollerbluete.de
www.kraeuterladen-hollerbluete.de

Köddinger Kräuterladen

Renate Wichter
Helpershainer Straße 19
36325 Feldatal-Köddingen
06645 780392
kraeuterladen-koeddingen@t-online.de

Hopfenprodukte

Hopfen Apotheke

Ralf Reisinger
Marienplatz 13
85290 Geisenfeld
08452 730522
mail@hopfen-apotheke.de
www.hopfen-apotheke.de

Kräuterpflanzen

Lichtenborner Kräuter

Michael Brodda
Twetgenweg 10
37181 Hardegsen-Lichtenborn
05505 959269
mail@lichtenborner-kraeuter.de
www.lichtenborner-kraeuter.de

Rühlemann's Kräuter & Duftpflanzen

Auf dem Berg 2
27367 Horstedt/ROW
04288 928558
info@kraeuter-und-duftpflanzen.de
www.kraeuter-und-duftpflanzen.de

Tinkturen

Ceres Heilmittel GmbH

Schloss Türnich
50169 Kerpen
02237 638030
www.ceresheilmittel.de

DHU Arzneimittel GmbH und Co KG

Ottostraße 24
76227 Karlsruhe
0721 409301
info@dhu.de
www.dhu.de

Vaginalzäpfchen

Limes-Apotheke

Annette Heerz
Uhlandstraße 18
35415 Pohlheim
06403 61595
info@limes-apotheke.net
www.limes-apotheke.net

Markt-Apotheke (auch Tinkturen)

Marie und Michael Greiff
Marktplatz 36
94094 Roththalmünster
08533 919310
marktapo.greiff@apotheken.de
www.marktapotheke-greiff.de

Bahnhofsapotheke

Dietmar Wolz
Bahnhofstraße 12
87435 Kempten
0831 5226611
info@bahnhof-apotheke.de
www.bahnhof-apotheke.de

Literaturhinweise

- Bäumler, Siegfried: Heilpflanzenpraxis heute. Porträts, Rezepturen, Anwendung. Urban + Fischer Verlag 2007
- Bierbach, Elvira: Naturheilpraxis heute. Lehrbuch und Atlas. 3. Aufl., Urban + Fischer Verlag 2006
- Bühring, Ursel: Alles über Heilpflanzen. Erkennen – anwenden – gesund bleiben. Ulmer Verlag 2007
- Buchner, Elisabeth: Wenn Körper und Gefühle Achterbahn spielen ... Hormone natürlich ins Gleichgewicht bringen. 10. Aufl., FVB 2013
- Bocksch, Manfred: Das praktische Buch der Heilpflanzen. BLV 1998
- Brooke, Elisabeth: Kräuter für Frauen. Gesundheit als natürliches Geschenk. Fischer-Verlag 1994
- Fischer, Heide: Frauenheilmittel. Naturheilkunde, med. Wissen und Selbsthilfetipps für eine ganzheitliche Frauengesundheit. Nymphenburger Verlag 2005
- Fischer, Heide: Frauenheilpflanzen. Wirkungen, Hausmittel und praktische Selbsthilfetipps. Nymphenburger Verlag 2006
- Fischer-Rizzi, Susanne: Medizin der Erde. Irisiana-Verlag 1997
- Hirsch, Sigrid und Felix Grünberger: Die Kräuter in meinem Garten. Freya Verlag 2006
- Love, Dr. Susan: Das Hormonbuch. Was Frauen in den Wechseljahren wissen sollten. 3. Aufl., Fischer Taschenbuch Verlag 2001
- Madejsky, Margret: Alchemilla. Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen. Goldmann Verlag 2000
- Madejsky, Margret: Lexikon der Frauenkräuter. Inhaltsstoffe, Wirkungen, Signaturen und Anwendungen. AT Verlag 2008
- Marbach, Eva: Östrogendominanz. Die wahre Ursache für PMS und Wechseljahrsbeschwerden. Eva Marbach Verlag 2009
- Mességué, Maurice: Das Mességué Heilkräuterlexikon. 4. Aufl., Moewig Verlag 1975
- Northrup, Dr. Christiane: Weisheit der Wechseljahre. Selbstheilung, Veränderung und Neuanfang in der zweiten Lebenshälfte. 4. Aufl., Goldmann Verlag 2010
- Pahlow, Mannfried: Das große Buch der Heilpflanzen. Bechtermünz Verlag 2000
- Schilcher, Heinz et al.: Leitfaden Phytotherapie, 4. Aufl., Urban + Fischer 2010

Register

Angst 94, 95, 96

Baldrian 97

Beckendurchblutung 69, 124

Beifuß 66, 68, 112

Bier 122

blutstillend 71

blutungsregulierend 68, 70, 71

Brennnessel 61, 114

Cimicifuga 140

Eisprung 9

Engelwurz 116

Entschlackung 101, 103, 114

erste Zyklushälfte 10

Frauenmantel 57

Geschlechtshormone 14, 73

Granatapfel 120

Hafer 98

Heilpflanzen

– sammeln 32, 34, 35

– trocknen 36

Hitzewallungen 83, 134

Hopfen 122

Hormon 18, 19, 20

– bioidentische Hormone 25

Hormonersatztherapie 25

Hormone

– pflanzliche Wirkung 52, 53

Hormonproduktion

– Anregung 112

Hormonspeicheltest 25

Hormonsystem 19

Ingwer 66, 69, 124

Isoflavone 18, 53

Johanniskraut 96

krampflösend 72

Kräuterbad

– Zubereitung 47, 48

Krebs 78

Küchenschelle 58, 125

Lavendel 95

Lein 127

Medizinalweinzubereitung 44, 46

Melisse 129

Menopause 15, 17

Menstruation 9, 63

– Beschwerden 63, 64, 65, 67, 112

– krampfartige 136

Menstruationsblutung

– Störungen 68, 70

Menstruationszyklus 9

Mönchspfeffer 58, 131

- Osteoporose 86, 88
Östrogene 12, 23, 73, 104, 105, 107
– Gewicht 105
Östrogenmangel 16, 73, 77, 78, 81, 83, 114,
116, 120, 122, 127, 129, 133, 134, 138,
140
Östron 120
- Perimenopause 16
Pflanzenheilkunde 30
PMS 59, 62
Postmenopause 17, 85
Prämenopause 16
Progesteron 12, 16, 21
Progesteronmangel 15, 16, 21, 56, 57, 59,
60, 62, 65, 73, 83, 125, 131, 142
Prolaktin 14, 20
Pubertät 12, 56
Pulsatilla 58, 125
- Rezepte aus der Praxis 62, 67, 70, 81, 88,
99, 103
Rotklee 133
- Salbei 134
Schafgarbe 62, 65, 71, 136
Schilddrüse 18, 20, 21
Schlacken 100
Schlaf 94, 96, 97, 99
Schleimhaut
– trocken 88, 127
Schweiß 83, 134
- Sitzbad 47, 89
Soja 138
- Teekur 39, 101
Teezubereitung 38, 39
Testosteron 24, 85, 104, 105
– Mangel 106
Tinkturzubereitung 40, 43, 44
– Alkoholgehalt 42
Traubensilberkerze 140
- Unfruchtbarkeit 68, 73
- Vaginalzäpfchen 48, 49, 88
- Wechseljahre 15, 73
– Prämenopause 56
Wickelzubereitung 46
- Xenohormone 15, 106, 107, 109
- Yams 58, 142
- zweite Zyklushälfte 11
Zyklus
– Störung 64

Seit 1997 beschäftigt sich Karin Detloff intensiv mit Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern. Langjährige Erfahrung, ihre Ausbildung in Pflanzenheilkunde, ihr Botanik- und Pädagogikstudium sowie die Ausbildung als Heilpraktikerin sind die Grundlage ihrer Wissensvermittlung. 2009 gründete sie die Aus- und Weiterbildungseinrichtung Heilpflanzen-schule Karin Detloff, die in Nordhessen angesiedelt ist, in einer Region, die sich durch ihre große Pflanzenvielfalt auszeichnet. Seit 2013 begleitet und behandelt Karin Detloff als Heilpraktikerin Menschen in ihrer Praxis für Pflanzenheilkunde. Schwerpunkte bilden hormonelle Probleme und Erkrankungen (Geschlechtshormone, Schilddrüse, Nebennieren) sowie Entgiftung.



Keine Hormone – aber was dann?

Experten sind sich heute darüber einig, dass eine Behandlung mit künstlichen Hormonen nur nach sorgfältiger Abwägung des Nutzens und der Risiken in Betracht kommen sollte. Denn mehrere Studien haben gezeigt, dass die Behandlung mit künstlichen Hormonen unter anderem das Risiko für Brustkrebs, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöht. Zum Glück hält die Natur zahlreiche gute Alternativen zur Hormontherapie bereit. In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche Heilpflanzen Sie verwenden können, um sich bei Beschwerden im weiblichen Hormonhaushalt sanft, nebenwirkungsarm und effektiv zu helfen.

So hilft Ihnen dieser Ratgeber sanft bei hormonellen Beschwerden

Rezepte gegen PMS, Wechseljahresbeschwerden, Stimmungstief zum Eisprung oder depressive Stimmung vor der Menstruation bilden das Herzstück des Buches. Heilpflanzenporträts, Anleitungen zum Verarbeiten von Heilpflanzen sowie Hintergrundinformationen zu Hormonen und deren Auswirkungen machen es zu einem praktischen Begleiter.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-882-1



9 783899 938821 19,99 EUR (D)

**Ein Buch, das wirkungs-
volle Alternativen aus der
Apotheke der Natur aufzeigt.**