

Claudia Ritter

NATÜRLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE

*Mit 20 Heilkräutern
körperliche und seelische
Beschwerden behandeln*

mit
BEWÄHRTEN
REZEPTUREN
zum
Selbermachen



humboldt

Meine Top-10-Rezepturen für Körper und Seele

- 1. Beifußtee** Seite 36
Kurbelt die Hirnanhangdrüse
bei zu schwacher Hormonproduktion an
- 2. Brennnesselsaft** Seite 44
Füllt leere Eisenspeicher auf,
hilft bei Erschöpfung
- 3. Frauenmantel-Zubereitungen** Seite 48–50
Die Universalheilpflanze für Frauen
von der Pubertät bis nach der Menopause
- 4. Johanniskraut-Zubereitungen** Seite 66–67
Wenn die Nerven flattern, die Stimmung
getrübt ist und zur Wundheilung
- 5. Majoran- und Dostenwein** Seite 79
Für mehr Lust an der Lust
- 6. Mönchspfeffertinktur** Seite 96
Für die Tage vor den Tagen
- 7. Preiselbeersaft** Seite 102
Schützt die Blase vor Infekten
- 8. Sitzbad mit Rosenblättern** Seite 107
Lindert bei Entzündungen
der Vaginalschleimhäute
- 9. Rosmarinbäder** Seite 114
Für alle Frauen, denen ständig kalt ist
- 10. Salbei-Tinktur** Seite 126
Wirksam bei Schweißattacken

Claudia Ritter

NATÜRLICH DURCH DIE WECHSELJAHRE

*Mit 20 Heilkräutern
körperliche und seelische
Beschwerden behandeln*

*mit
BEWÄHRTEN
REZEPTUREN
zum
Selbermachen*

4 **VORWORT**

7 **WECHSELJAHRE DER FRAU VERSTEHEN**

8 **Nun dürfen Sie Bilanz ziehen**

9 **Hormone – Botenstoffe des Lebens**

11 **Wenn die Hormonproduktion nachlässt**

12 Prämenopause

13 Perimenopause

14 Postmenopause

14 **Anzeichen hormoneller Dysbalance**

15 **Die endokrinen Hauptdarsteller**

15 Östrogene: Hormone der Weiblichkeit

16 Progesteron: das Relaxinghormon

18 Testosteron: Durchsetzungsstärke und Lust

19 Vitamin D: Sonnenvitamin und Hormonvorstufe

22 **Giftstoffe und Hormonsystem**

23 Xenööstrogene

24 Amalgamfüllungen

25 Elektromog und Handystrahlung

26 Kosmetik

27 Glyphosat

29 **NATÜRLICHE SELBSTBEHANDLUNG: HORMONREGULIERENDE HEILKRÄUTER**

30 **Die Therapie mit Phytohormonen**

31 **Worauf Sie achten sollten**

32 **20 Frauenheilkräuter von A bis Z**

32 Beifuß – die Mutter aller Kräuter

38 Brennnessel – die brennend Heiße

45 Frauenmantel – das Frauenkraut schlechthin

51 Granatapfel – Phytoöstrogene des Orients

57 Hopfen – Würze, Ruhe und Gelassenheit

62 Johanniskraut – Stimmungstiefs ausgleichen

68 Lein – trockene Schleimhäute befeuchten

74 Majoran und Dost – kraftvoll gegen Candida

80 Mariendistel – Schutz für Leber und Psyche

86 Melisse – Balsam für die Nerven

92 Mönchspfeffer – nimmt den Stress

97 Preiselbeere – bei Harnwegsinfekten

103 Rose – Liebe und Sinnlichkeit

109 Rosmarin – wärmendes Frauenkraut

115 Rotklee – Pflanzenöstrogene der Wiese

121 Salbei – natürlich cool bleiben

127 Schachtelhalm – der Bindegewebsprofi

132 Schafgarbe – reguliert Menstruationsbeschwerden

137 Traubensilberkerze – lösen und entkrampfen

142 Yams – natürliches Progesteron?

146 **LITERATUR**

147 **REGISTER**

VORWORT

Liebe Leserin,

„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern und die anderen Windmühlen“, sagt ein altes Sprichwort. Falls Sie sich in den Wechseljahren und somit in einer hormonellen Umstellungsphase befinden, können damit auch das persönliche Wohlbefinden, die Ausstrahlung oder die Gelassenheit beeinflusst werden. Ich habe dieses Buch speziell für Frauen geschrieben, die während des Wechsels Unterstützung mit natürlichen und bewährten Frauenkräutern suchen und ihre Gesundheit in die eigene Hand nehmen möchten. Denn da gehört sie auch hin.

Vor allem ist dieses Buch für Frauen gedacht, die ein Auf und Ab der Hormone spüren. Möglicherweise zeigt sich das durch Stimmungsschwankungen, Wassereinlagerungen, Energiemangel, sexuelle Unlust, Heißhunger, Hitze, Schweißausbrüche und vieles mehr. Mit erprobten Rezepturen heilender Pflanzen oder Nahrungspflanzen können Sie selbst eine Menge dazu beitragen, dass Ihre Hormone nicht aus dem Gleichgewicht geraten. Sollten Sie starke Beschwerden haben, diese anhalten oder sich möglicherweise verstärken, konsultieren Sie bitte einen ganzheitsmedizinisch ausgerichteten Arzt oder Heilpraktiker, der sich auf die Therapie von Veränderungen im Hormonsystem spezialisiert hat. Gemeinsam können Sie dann einen Weg hin zu neuer innerer und äußerer Balance finden.

Ob in der Zeit des Frauwerdens, der Pubertät, in und um die Schwangerschaft und die Geburt herum oder in der Zeit der weiblichen Wechseljahre – das Leben einer Frau erfährt mitunter große Hormonumstellungen.

Schon mit der Vorpupertät, um das zehnte Lebensjahr herum, startet ein durch Hormone bedingter körperlicher und geistiger Reifeprozess, der bis zu 15 Jahre andauern kann. Häufig um das 40. Lebensjahr herum beginnt ein weiterer, oftmals ebenso 15 Jahre andauernder Abschnitt, in dem die Produktion der Geschlechtshormone langsam zurückgeht. Oft ist diese Lebensphase mit einer tief greifenden geistigen Weiterentwicklung verbunden: Viele Frauen beginnen, ihr Leben zu reflektieren. Manche konzentrieren sich auf völlig neue Aufgaben, die sie erfüllen, und starten insgesamt nochmal durch. Die Zeit der „weisen Frauen“ beginnt, was in unserem Kulturkreis oftmals zu Unrecht abschätzig mit „weißhaarig“, alt oder weniger leistungsfähig in Verbindung gebracht wird. Hierauf näher einzugehen, würde den Rahmen dieses Ratgebers sprengen, wenngleich ein nachhaltiger Bewusstseinswechsel zu diesem Thema wünschenswert ist. Ich möchte mich hier auf die Linderung körperlicher Symptome und Befindlichkeitsstörungen mithilfe heimischer oder auch aus anderen Kulturkreisen stammender und erprobter Pflanzenzubereitungen konzentrieren und hoffe, dass auch Sie zu all Ihren Beschwerden nützliche Hilfen finden.

Ihre

Claudia Ritter





WECHSELJAHRE DER FRAU VERSTEHEN

Willkommen in den Wechseljahren, einer spannenden Lebensphase, in der sich das Zusammenspiel der Hormone in Ihrem Körper verändert. Die Wechseljahre sind für viele Frauen mit Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen oder Schlafstörungen verbunden. Sie sind aber eine Zeit der Veränderung und eine Chance auf einen Neubeginn.



Nun dürfen Sie Bilanz ziehen

Mit den Begriffen Wechseljahre oder Klimakterium sind in unserem Kulturkreis körperliche und psychische Erscheinungsbilder gemeint, mit denen sich Frauen in ihrer Lebensmitte mitunter auseinandersetzen müssen. Werden diese natürlichen Prozesse hierzulande eher negativ bewertet, sieht das in den archaischen Völkern ganz anders aus. Die viel zitierte Lebensmitte gilt als Höhepunkt, was sich auch im lateinischen *climax* = Steigerung ausdrückt. Die Frauen dieser Lebensphase gehören noch lange nicht zum alten Eisen, sondern sind die Zugpferde der Gesellschaft, die ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung an die nachfolgende Generation weitergeben dürfen. Sie dürfen nach den ersten Lebensjahrzehnten Bilanz ziehen, zurück- und vor allem auch nach vorne schauen.

Wenngleich häufig eine Veränderung auf allen Ebenen stattfindet, ist die persönliche Einstellung bedeutend, um die Umstellungsphase gut zu bewältigen. Und der Abschied von der fruchtbaren Phase im Leben darf auch mal kurzzeitig depressive Verstimmungen bedingen. Schließlich gehören beide Pole, also Freude und Leid, zu einem erfüllten Leben. Vielleicht verlassen gerade zu dieser Zeit die Kinder das Haus, was das Bewusstsein für einen neuen Lebensabschnitt verstärken kann. Der persönliche Blickwinkel bestimmt jetzt, wie das Leben sich weiterentwickeln darf. Neue Kräfte dürfen nun frei werden, etwa, um lang gehegte Zukunftspläne zu verwirklichen. Wie diese aussehen, ist völlig individuell und der eigenen Phantasie überlassen.

Freud und Leid –
beides gehört zu
einem erfüllten
Leben dazu.

NATÜRLICHE SELBST- BEHANDLUNG: HORMONREGULIERENDE HEILKRÄUTER

Pflanzen spiegeln wider, was nachhaltige Frauenheilkunde benötigt und ausmacht: die Sicht auf die Ganzheit und auf die in jeder Frau wohnenden natürlichen Kräfte für Gesundheit und Wohlbefinden. Sie können selbst viel zu Ihrer Hormonbalance beitragen und dafür die Apotheke der Natur nutzen. Ob Beifuß und Brennnessel, Melisse und Mönchspfeffer oder die Traubensilberkerze: Traditionelle Heilkräuter mit hormonregulierender Wirkung können Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht bringen und oft auch moderne, schulmedizinisch notwendige Therapien sinnvoll ergänzen.



Die Therapie mit Phytohormonen

Pflanzen sind so etwas wie regulierende Helfer des Menschen. Und zwar für fast alle Beschwerden. Tatsächlich gibt es eine Reihe von Pflanzen mit hormonähnlicher Wirkung. Diese wurden in der jüngsten medizingeschichtlichen Episode kaum beachtet, denn hochdosierte, chemisch hergestellte Hormone – im Grunde genommen sind es hormonähnliche Substanzen – versprachen eine effektive Linderung der Beschwerden. Doch kam es auch vielfach zu erheblichen Nebenwirkungen.

Die Renaissance der Heilkräuter ist allgegenwärtig.

Pflanzenstoffe besitzen solche Nebenwirkungen nicht. Umso mehr ist es Zeit für eine Renaissance, denn kräuterkundige Frauen haben sich schon immer mit Pflanzen geholfen – auch im hormonellen Bereich, wenngleich der Begriff der Hormone lange gar nicht bekannt war. Keine Hebamme kam ohne hormonell wirkende Pflanzen aus. Die alten Geschichtsbücher sind voll von fruchtbarkeitssteigernden wie auch sexualdämpfenden Ritualen und Pflanzenzubereitungen, um etwa die Menstruation zu fördern oder auch starke Blutungen zu stoppen.

Forscher der Neuzeit entdecken immer mehr Pflanzensubstanzen mit einer hormonregulierenden Wirkung. Was den therapeutischen Erfolg anbelangt, so wird es Frauen geben, die möglicherweise zusätzlich zu den Pflanzenzubereitungen noch Unterstützung mit Vitaminen, Spurenelementen oder bioidentischen Hormonen benötigen. Und es wird womöglich auch die Frauen geben, die mithilfe dieses Buches erfolgreich selbst viel dafür tun können, ihre Beschwerden zu lindern. Bei der Verwendung von Heilpflanzen ist dabei, wie fast überall, die Qualität ein bedeutender Faktor. Wildsammlungen und biologisch angebaute Pflanzen haben hier zum Beispiel eindeutige Vorteile. Zudem gilt bei Kräutertzubereitungen die Faustregel einer maximal vier- bis sechswöchigen Anwendungszeit. Dann sollte man pausieren oder das Kraut wechseln.

Worauf Sie achten sollten

Kräuter begleiten seit Urzeiten die verschiedenen Lebensphasen vor allem der Frau. Und wenngleich Zubereitungen aus Pflanzen und Heilkräutern in der Regel nebenwirkungsarm sind, sollten Sie Ihren Gynäkologen oder Heilpraktiker darüber informieren, wenn Sie diese verwenden. Auch bei naturheilkundlichen Medikamenten gilt der Grundsatz: So wenig wie möglich und so viel wie nötig. Denn Überdosierungen oder Langzeiteinnahmen können unter Umständen negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Frauen, die an Krebs und insbesondere an Brust- oder Eierstockkrebs erkrankt sind oder waren, wie auch Schwangere und stillende Frauen sollten Pflanzen mit einer hormonregulierenden Wirkung in jedem Fall nur nach Rücksprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker verwenden. Bitte informieren Sie diese auch bei körperlichen Warnsignalen jeder Art – seien es Schmerzen, Krämpfe, Blutungen, Fieber oder bei anhaltender Müdigkeit.

20 FRAUENHEILKRÄUTER VON A BIS Z

Beifuß – *Artemisia vulgaris*: die Mutter aller Kräuter



Weil Beifuß den Gattungsnamen *Artemisia* trägt, muss es sich ja um ein potentes Frauenkraut handeln. Artemis ist in der griechischen Mythologie die Muttergöttin und zuständig für die Jagd, Helferin bei Geburten und Hüterin der Frauen und Kinder. Jungfernkraut, Weiberkraut und Schoßwurz sind nur drei der zahlreichen Volksnamen für das alte Frauenkraut, das gerne an den Wegrändern wächst. Das Korbblütengewächs kommt relativ unscheinbar daher und wird deshalb manchmal übersehen. Dabei wächst Beifuß recht häufig bei uns. Er gedeiht als Wildkraut in

ganz Europa, in Teilen Asiens und in Nordamerika, ist eine Pionierpflanze und siedelt sich gerne auf trockenen und sonnigen Plätzen an: Schuttplätze, Ödland und Wegränder sind bevorzugte Standorte. Manchmal wächst der Beifuß nur kniehoch, anderenorts gleich zwei Meter in die Höhe.

Die Inhaltsstoffe: Viele kennen Beifuß als Gewürzpflanze und stopfen damit die Weihnachtsgans, damit der fette Braten leichter verdaut werden kann. Die verdauungsfördernde Wirkung von Beifuß erklärt sich über den hohen Gehalt an Bitterstoffen, über den die Leber aktiviert und die Galleproduktion verstärkt werden kann. Fette können so effektiver gespalten und verwertet und es kann einem Völlegefühl oder Blähungen vorgebeugt werden. Wie jede andere Pflanze auch lagert Beifuß Vitamine und Mineralien in das Kraut ein. Unter anderem solche, die das Immunsystem stärken und freie Radikale abfangen können. Dazu zählen: Carotinoide, Flavonoide und auch ätherische Öle wie Kampfer und Thujon sowie Cumarine, Sitosterole und viele andere Stoffe mehr.

In den gynäkologischen Praxen mit naturheilkundlichem Schwerpunkt nutzt man vor allem die wärmenden und durchblutungsfördernden Qualitäten des Krauts, das in früheren Zeiten von fast allen Kräuterweibern und Hebammen als Universalmedizin bei Frauenbeschwerden genutzt wurde. Von der magischen Zauberkraft, die einst mit Beifuß verbunden wurde, wissen allerdings nur noch wenige. Beispielsweise banden sich zum Sonnwendfest die Frauen einen Gürtel mit Beifußkraut an den Oberschenkel oder die Taille und sprangen damit über das Sonnwendfeuer, um ihn anschließend dem Feuer zu übergeben. So streiften sie symbolisch das ab, was sie hinter sich lassen wollten. Wenn Altes geht, kann Neues entstehen. Das gilt bis heute. Vielleicht eine neue Schwangerschaft, ein neuer Lebensabschnitt oder ein Umzug. Auch als Räucherwerk wird Beifußkraut genutzt, wenn das alte Jahr sich verabschiedet und ein neues sich ankündigt, wobei die Jahrtausendealte Tradition des Räucherns in einigen

Beifuß hat durchblutungsfördernde und wärmende Eigenschaften.

Gestaute Emotionen kommen wieder in Fluss, psychische Blockaden lösen sich.

Gegenden, wo noch viele Traditionen erhalten blieben, noch weit verbreitet ist. Im Alpenraum und in der Oberpfalz kennt man deshalb vielfach noch diese Bräuche. Der Beifußrauch ist krautig würzig, erdig und harzig. Er entspannt und beruhigt die Nerven, gibt neue Energie und stärkt die Lebenskraft und den Antrieb, Neues zu beginnen.

Beifuß kann auch für Frauen mit Wechseljahresbeschwerden hilfreich sein, denn er aktiviert die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse), regt die Gestagen- und Östrogenproduktion an und verhindert so einen allzu schnell abfallenden Hormonspiegel. Falls Sie unter einer Beckenbodenschwäche leiden, beispielsweise viele Kinder geboren haben oder über einen längeren Zeitraum körperlich schwer arbeiten mussten, kann Beifuß ebenfalls gute Dienste leisten, da er den Tonus der Gebärmutter und anderer Unterleibsorgane zu erhalten vermag. Gleiches gilt, wenn Sie häufiger mit Harnwegs- und Vaginalinfekten zu tun haben. Tatsächlich hat Beifuß auch antimikrobielle Eigenschaften. Das bedeutet, dass er gegen Bakterien, Viren und Pilze wirksam ist.

Zubereitungen mit Beifuß wirken aber nicht nur auf körperlicher Ebene, sondern können auch ein psychisches Ungleichgewicht wieder in die Mitte bringen. In frühen Zeiten verscheuchte man mit Beifuß Dämonen und die Melancholie, heute depressive Verstimmungen, Nervosität und Schlaflosigkeit. Auch hier greift das aktivierende Wirkprinzip der Pflanze. Gestaute Emotionen und psychische Blockaden kommen wieder in Fluss. Sollten Sie zu den Frauen gehören, die darüber hinaus unter ständig kalten Füßen leiden oder nach langen Fußmärschen zu geschwellenen Beinen neigen, dann kann ein Fußbad mit Beifußkraut Abhilfe schaffen. Vermutlich hat die Pflanze deswegen ihren deutschen Namen erhalten, weil sie müde Füße belebt und die Blutzirkulation verbessert.

Sammeltipps: Falls Sie als Kräutersammlerin den Beifuß auf Anhieb nicht erkennen: Seine Blätter sind oben dunkelgrün und auf

der Unterseite grau oder weiß filzig, die Stängel meist rostrot. Verwechseln kann man den Beifuß in erster Linie mit dem Wermutkraut, dessen Blätter allerdings auch auf der Oberseite weiß filzig sind. Der Geschmack der Beifußblätter ist herb würzig und bitter, jedoch nicht so ausgeprägt bitter wie jener des Wermuts. Eher unscheinbar ist beim Beifuß der gelbbraune Blütenstand mit den winzig kleinen Einzelblüten, die ähren- oder traubenförmig angeordnet sind. Die Blütezeit ist recht spät und dauert von Juli bis Oktober. Ernten Sie das Kraut dort, wo Sie wenige Schadstoffe vermuten, vorzugsweise vor der Blütezeit, denn dann ist das Allergiepotezial geringer.

Zubereitungen mit Beifuß für Frauen bei

- Gestagen- und Östrogenmangel
- Beckenbodenschwäche
- Harnwegs- und Vaginalinfekten
- schwacher oder ausbleibender Menstruation
- geschwollenen Beinen, kalten Füßen
- gestauten Emotionen und Antriebslosigkeit

Gut zu wissen

Beifuß ist ein aktivierendes Kraut, das Ihr eingeschlafenes Hormonsystem wieder zum Erwachen bringen kann. Deshalb bezeichnen es einige auch als Hypophysenaktivator.

Allgemeine Hinweise

Bedenken Sie bitte vor der Anwendung einer Teekur oder gar der regelmäßigen Einnahme der noch stärker wirkenden Tinktur, dass Beifußanwendungen nur für jene Frauen von Vorteil sind, deren Menstruation bereits ausgeblieben oder generell schwach ist. Bei starken Monatsblutungen sind Beifußanwendungen für Sie keine Option, denn die ohnehin schon starken Blutungen würden sich dann noch verstärken. Vielleicht hilft Ihnen als

Merkhilfe dieser kurze Satz: „Beifuß bringt alles in Fluss.“ Er regt den Kreislauf, die Lebertätigkeit, die Hypophyse und die Keimdrüsen an, aktiviert so die Entgiftungswege und die Ausleitung über Stuhl und Schweiß und verstärkt die Menstruation.

Falls Sie zu den Allergikerinnen gehören, müssen Sie ebenfalls vorsichtig mit Beifußanwendungen sein, denn die Pollen haben Allergiepotezial. Möchten Sie Beifuß für Selbstanwendungen in der Natur ernten, sollten sie ihn auch vor der Blüte ernten, um das Allergiepotezial erheblich zu senken. Wichtig: Für Frauen mit starker Regelblutung, während der Schwangerschaft und bei Bluthochdruck sind Beifußanwendungen tabu. In alten Zeiten hat man Beifuß verwendet, um eine stockende Geburt voranzutreiben und mit anderen Zutaten gemischt, um eine Schwangerschaft vorzeitig zu beenden.

Zum
Selbermachen

Bewährte Rezepturen

Beifußtee: die Hypophyse aktivieren

Trocknen Sie die frisch geschnittenen oberirdischen Teile mit den Triebspitzen. Für eine Tasse Tee 1 TL getrocknetes Kraut mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen, 8–10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, ehe Sie den Tee abseihen. Maximal drei Tassen pro Tag ist hier die richtige Dosierung.

Beifußtinktur bei chronischen Harnwegsinfekten oder schwachem Beckenboden

Sie benötigen für ein kleines Fläschchen: 10 g getrocknetes oder 20 g frisches, leicht angewelktes Beifußkraut und 100 ml 40-prozentigen Weinbrand. Beides in einem ausgekochten Schraubglas ansetzen, den Ansatz zwei Wochen stehen lassen. Abseihen und in eine dunkle Tropfflasche umfüllen, beschriften und mit Datum versehen. Die Tinktur sollte nach zwölf Monaten aufgebraucht sein.

Als Standarddosis gelten zwischen 10–20 Tropfen gelöst in etwas Wasser. Diese Medizin jedoch nicht mehr als dreimal täglich anwenden.

Beifußölauszug zur Einreibung

Der Ölauszug ist hilfreich bei geschwollenen Beinen, kalten Füßen, spärlicher Menstruation und Bauchkrämpfen: Eine Handvoll grob zerkleinertes Beifußkraut in ein Schraubglas geben. Mit neutralem Öl übergießen (z. B. Mandel-, Sonnenblumen- oder Distelöl), sodass alles Kraut bedeckt ist. Das Glas gut zwei Wochen an einen warmen Platz in die Sonne stellen, danach den Ansatz durch einen Filter gießen. Das Öl auf die Handflächen verteilen und damit die Beine oder in kreisenden Bewegungen den Unterbauch einreiben.

Wärmendes Fußbad mit Beifußkraut

Sie brauchen: 1 Handvoll getrocknetes Beifußkraut. Mit 2 l siedendem Wasser aufgießen und das Kraut zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und auf Körpertemperatur abkühlen lassen. Nun den starken Sud in eine Fußwanne schütten und mit angenehm warmem Wasser auffüllen. Genießen Sie die belebenden und wärmenden Eigenschaften des Beifußkrautes. Die aktivierenden Kräfte können übrigens auch bei Antriebslosigkeit gute Dienste tun.

Energetisierende Beifußräucherung

Wenn große Veränderungen im Leben anstehen, füllen Sie in ein feuerfestes Rauchgefäß feinen Sand. Eine Kohletablette zum Glühen bringen, bis diese einen weißgrauen Ascheüberzug bekommt. Erst dann getrocknetes und zerkleinertes Beifußkraut auf die Räucherkohle legen. Als Menge genügt das, was zwischen zwei Fingerspitzen passt. Den entspannenden und reinigenden Duft im Raum verteilen lassen und zuletzt gründlich lüften, damit die alte Energie den Raum verlassen kann.

Brennnessel – *Urtica dioica*: die brennend Heiße



Brennnesselzubereitungen wecken die Lebensgeister und die Lust.

„Wer eine Nessel werden will, fängt beizeiten an zu brennen“, weiß der Volksmund. Für einige ist die Brennnessel das Unkraut schlechthin. Ihr Name *Urtica* stammt vom lateinischen *urere*, übersetzt brennen. Doch wer genauer hinschaut, wird feststellen, dass sie eine der vielseitigsten nutzbaren Heilpflanzen überhaupt ist, die bereits in der Antike geschätzt wurde. Jedenfalls kennt sie so ziemlich jeder, denn wer einmal ein Brennnesselblatt berührt hat, wird mit den feinen Brennhaaren in Kontakt gekommen sein, die die Haut reizen. Sie stimuliert und aktiviert, belebt und erweckt zum Leben – damit sind die wesentlichen Eigenschaften der Brennnessel schon beschrieben, die feuchte und nährstoffreiche Böden liebt und im Frühling zu den ersten Pflanzen gehört, die sich stolz Richtung Sonne recken und auch wucherartig vermehren.

Kaum eine andere Pflanze ist auch geeigneter, um die menschlichen Lebensgeister wieder zu erwecken, wenn der Organismus beginnt, seine Funktionen buchstäblich herunterzufahren. Dabei ist es einerlei, ob dies durch Toxine wie Umweltgifte, eine unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, Stress oder Alterungsprozesse ausgelöst wurde, denn Zubereitungen aus der Nessel sind eine vitaminreiche und vitalisierende Speise. Spitzenköche bereiten aus den Blättern Nocken, Risotto, Tartes und viele andere Köstlichkeiten zu. Fast alle Großmütter kennen noch den Brennnesselspinat, ein schnelles grünes Gemüsegericht, das mit Pfeffer, Salz und Muskat abgeschmeckt wird.

Die Inhaltsstoffe: Die Brennnessel ist besonders reich an wertvollen Mineralien wie blutbildendem Eisen. Dazu kommen entspannendes Magnesium, harntreibendes Kalium, stabilisierende Kieselsäure (Silizium) und Kalzium, zudem Provitamin A, Vitamin C und E sowie der Pflanzenstoff Chlorophyll, der eine ähnliche molekulare Struktur wie unser roter Blutfarbstoff Hämoglobin hat. Weitere Pflanzenstoffe in der Brennnessel sind etwa Cumarine, biogene Amine, Enzyme, Flavonoide und etwas Sitosterol. Brennnesselzubereitungen treiben den Harn, reinigen, erfrischen und halten jung.

Alte Schriften berichten da von eher befremdlichen Ritualen – peitschten sich die Menschen doch mit Brennnesselruten auf der nackten Haut, um den Blutfluss anzuregen und die Liebesglut anzuheizen. Weise Frauen versorgten ihre Männer mit ausreichend Brennnesselsamen, damit die Potenz erhalten blieb. Zudem war die Brennnessel bei den alten Germanen Donar geweiht, dem Donnergott und Herrscher über die Fruchtbarkeit und Potenz. Nun, was dem Mann so guttut, hilft auch der Frau. Fühlen Sie sich zum Beispiel erschöpft und ausgelaugt? Dann ist ein regelmäßiges Gericht mit Brennnesselkraut vielleicht die richtige Speise für Sie. Außerdem enthält die Brennnessel Wirkstoffe, mit deren Hilfe Sexualhormone freigesetzt werden, wovon auch die Libido profitiert.

Mit der Brennnessel können Sie leere Eisenspeicher wieder auffüllen.

Falls Sie zu den Frauen gehören, die während der Menstruation starke Blutverluste erleiden, können Brennnesselzubereitungen die leeren Eisenspeicher wieder auffüllen und erneut Farbe ins Gesicht bringen. Manchmal sind die Ursache sehr starker und lange anhaltender Blutungen Myome, also gutartige Zubildungen in der Gebärmutter. Im Zweifel sollten Sie starke Blutungen immer ärztlich abklären lassen. Bekannt ist die Brennnessel auch für ihre harntreibende Wirkung und beliebt vor allem als Teekur im Frühjahr. Harnwegsinfekte oder Reizungen der Blase kommen mitunter auch in den Wechseljahren gehäuft vor, da vor allem in der späteren Phase die Östrogenproduktion nachlässt und damit alle Schleimhäute schlechter durchblutet werden. Diese werden zunehmend trockener, wodurch auch die Elastizität des Gewebes nachlässt. Wie gut, dass da die Brennnessel durch ihre harntreibende Wirkung eventuell aufsteigende Keime aus den Harnwegen spülen und durch die stabilisierende Wirkung der enthaltenen Kieselsäure langfristig alle Gewebe festigen kann. Die entwässernde Wirkung ist auch an den Tagen vor der Periode ein Segen, falls Sie vermehrt Wasser in die Beine und in die Gewebe einlagern und sich deshalb aufgedunsen fühlen. Nicht wenige Frauen berichten von einer kurzfristigen Gewichtszunahme von bis zu zwei Kilogramm, die jedoch nach dem Einsetzen der Monatsblutung wieder verschwindet.

Möglicherweise haben Sie auch schon davon gehört, dass die Brennnessel über Jahrhunderte verwendet wurde, um das Haarwachstum anzuregen. Die Altvorderen sahen in den Brennhaaren ein pflanzliches Ebenbild zur Kopfbehaarung. So verwundert es nicht, dass die auch Haarwurz genannte Brennnessel zu den traditionellen Therapeutika bei Haarausfall gehört. Und auch der stellt sich vermehrt in Zeiten hormoneller Umstellung ein. Tipp: Wegen der reichen Nährstoffdichte kann das Einmassieren eines starken Teeaufgusses in die Kopfhaut tatsächlich das Haarwachstum anregen. Beachten Sie jedoch, dass der grüne Tee auch Färbe-

kraft hat, und vor allem blondes Haar bei regelmäßiger Anwendung nachdunkeln kann.

Sammeltipps: Um eine Brennnesselpflanze zu finden, müssen Sie vermutlich noch nicht einmal in der Stadt lange suchen. Da sie zu einer stattlichen Staude von bis zu 1,50 Meter heranwächst, übersieht man sie meist nicht. Besonders gerne siedelt sie sich in der Nähe leerstehender Gebäude oder auf unbebauten Grundstücken an, in der freien Natur sucht sie Bachufer oder Ackerländer und liebt stickstoffhaltige Böden. Zudem kennzeichnen die scharf gesägten, sattgrünen Blätter die Pflanze. Und sowohl Blätter als auch Stängel sind mit Brennhaaren besetzt. Die Brennnesselblüten sind klein und unscheinbar, die eiweißreiche Frucht bildet ein kleines Nüsschen. Ernten Sie das Kraut vorzugsweise im Mai und Juni und benutzen Sie gegebenenfalls Handschuhe. Das Kraut so lange trocknen, bis es raschelt. Dann grob zerkleinern und in dunklen Gefäßen lichtgeschützt aufbewahren.

Zubereitungen mit Brennnessel für Frauen bei

- Eisenmangel
- körperlicher Erschöpfung
- sexueller Schwäche, regt die Keimdrüsentätigkeit an
- Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) mit Wassereinlagerungen
- Harnwegsinfekten
- Haarausfall

Gut zu wissen

Während Zubereitungen aus Brennnesselblättern eher ein Heilmittel für die Frau sind, sind die Wurzelzubereitungen ein klassisches pflanzliches Heilmittel für den reifen Mann, der zu einer gutartigen Prostatavergrößerung neigt.

Allgemeine Hinweise

Brennnesselzubereitungen sind gut verträglich. Lediglich bei stark eingeschränkter Herz- und Nierenfunktion sollten Sie keine Durchspülungstherapie anwenden.

Allergikerinnen mit einer Histaminunverträglichkeit sollten Brennnesselanwendungen mit Vorsicht genießen, da die Drüsenhaare der Pflanze Histamine enthalten.



Bewährte Rezepturen

Brennnesselblättertee: die Harnwege spülen

Er ist bei Symptomen einer Reizblase (z. B. häufiger Harndrang und häufige Toilettengänge mit nur geringer Urinabgabe) und unkomplizierten Harnwegsinfekten hilfreich, aber im Frühjahr auch allgemein der Klassiker für Entgiftung und Entschlackung. So geht's: 1 TL fein geschnittene Blätter mit einer Tasse heißem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen, anschließend durch ein Teesieb abseihen. So einen Tee können Sie zwei- bis dreimal täglich bei akuten Beschwerden oder kurmäßig über sechs Wochen trinken. Um die Harnwege gründlich zu spülen, ist es generell wichtig, zusätzlich reichlich Wasser – vorzugsweise artesische Wässer – zu trinken.

Brennnesseltinktur: eingelagertes Wasser ausschwemmen

Mischen Sie für die Brennnesseltinktur einen Teil grobgehackte frische Blätter mit fünf Teilen hochprozentigem Alkohol (Weinbrand, Obstbrand) und füllen Sie die Mischung in ein Schraubglas. Den Ansatz etwa 14 Tage stehen lassen und gelegentlich umschütteln. Abseihen und in lichtgeschützte Braunglasflaschen abfüllen. Dosierung: bis zu dreimal täglich 10–25 Tropfen gelöst in etwas Wasser einnehmen.

Brennnesselsamen: Erschöpfung lindern

Brennnesselsamen gelten als vitalisierendes Superfood schlechthin. Die Samen werden im Spätsommer geerntet und entweder frisch oder getrocknet verwendet. Am besten bewahrt man die getrockneten Vorräte in dunklen Gefäßen auf. Ihr nussiger Geschmack harmoniert gut im Müsli, mit Frischkäse oder Kräuterquark. Dosierung: 1 EL täglich über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen sollte es schon sein, um eine spürbare Wirkung zu erzielen.

Zum
Selbermachen

Nesselsaft: bei Eisenmangel, Erschöpfung und Unlust

Die im Mai geernteten Blätter haben den höchsten Eisengehalt. Für die Safterstellung 2 Handvoll frische Blätter grob zerkleinern und anschließend mit dem Mixer pürieren. Dann durch ein Leinentuch ausdrücken. 2–3 EL täglich getrunken mit etwas Zitronensaft vermischt, füllen zuverlässig die Eisenspeicher auf. Ich rate dazu, den Nesselsaft täglich frisch herzustellen, denn durch Lagerung entstehen Oxidationsprozesse und es kommt zum Wirkverlust. Alternativ gibt es Brennesselsaft im Naturkostladen oder Reformhaus zu kaufen.

Vitalisierender Brennesselspinat

Sie benötigen für 3–4 Personen:

500–750 g junges Brennesselkraut

2 kleine Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

150 g Schmand

2 EL Butter zum Anbraten

Salz, Pfeffer, Muskat

Die Brennesseln verlesen, grob hacken, waschen, abtropfen lassen und gut ausdrücken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinhacken. Die Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten und dann das Brennesselkraut zugeben. Mit Schmand und etwas Wasser auffüllen, umrühren. Die Pfanne abdecken und alles einige Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und je nach Gusto mit einem Spiegelei und Pellkartoffeln servieren.

Literatur

- Ahrens Detlev: Sechzig einheimische Wildpflanzen in lebendigen Portraits. DuMont Buchverlag, Köln 1991
- Bächtold-Stäubli Hanns unter Mitwirkung von Hoffmann-Krayer Eduard: Handwörterbuch des deutschen Aberglaubens, Band 1–10. Walter de Gruyter Verlag, Berlin 2000
- Beuchert Marianne: Symbolik der Pflanzen. Insel Verlag, Berlin 2004
- Fintelmann Volker, Weiß Rudolf Fritz, Kuchta, Kenny: Lehrbuch Phytotherapie. Haug Verlag, Stuttgart 2016
- Fuchs Leonhart: Kreütterbuch, Ausgabe Basel. Michael Isingrin 1543, Reprintverlag Konrad Kölbl, München 1975
- Greiner Angelika, Weber Karin: Magie und Heilkraft der Frauenkräuter. Mosaik Verlag, München 1999
- Mayer Johannes Gottfried, Goehl Konrad (Hrsg.): Kräuterbuch der Klostermedizin, Der Macer Floridus – Medizin des Mittelalters. Reprintverlag Leipzig Volker Hennig, Holzminden 2003
- Keidel-Joura Christine: Vom Charakter der Heilpflanzen. Mit heimischen Pflanzen Körper und Seele heilen. Droemer Knauer, München 1997
- Kruse Britta-Juliane: Die Arznei ist Goldes Wert – Mittelalterliche Frauenrezepte. Walter de Gruyter, Berlin/New York 1999
- Rätsch Christian: Pflanzen der Liebe. Aphrodisiaka in Mythos, Geschichte und Gegenwart. AT Verlag, Aarau Schweiz 2001
- Ritter Claudia: Frauenmantel. Das Frauenkraut. Deutsche Hebammen Zeitschrift, Elwin Staude Verlag GmbH Hannover, DHZ 01/2013
- Ritter Claudia: Hexenkräuter – Kräuterfrauenwissen neu entdecken. Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart 2018
- Ritter Claudia: Schlafmohn, Engelwurz und Aphrodites Quitten. Die Pflanzen der Heiligen und Gottheiten, Heilwendungen und Rezepte. Stocker, Graz 2016

- Ritter Claudia: Superfood von A bis Z gegen Krebs. 101 Gewürze, Früchte und Gemüse. Herbig Verlag, München 2016
- Ross Jeremy: Eine klinische Materia Medica – Westliche Heilpflanzen und Chinesische Medizin: 120 Heilpflanzen und ihre therapeutische Anwendung. Verlag Systemische Medizin AG, Bad Kötzing 2009
- Tabernaemontanus Jacobus Theodorus: Neu vollkommen Kräuterbuch. Reprint der Ausgabe 1731. Reprintverlag Konrad Kölbl, München 1970
- Werner Monika, von Braunschweig Ruth: Praxis Aromatherapie. Thieme Verlag, Stuttgart 2016
- Wichtl Max (Hrsg.): Teedrogen und Phytopharmaka. Ein Handbuch für die Praxis auf wissenschaftlicher Grundlage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart 2009
- Zerling Clemens: Lexikon der Pflanzensymbolik. AT Verlag, Aarau Schweiz 2007
- Studienergebnisse aus: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

Register

- Amalgamfüllungen 2, 24
 Angst 63, 64, 66, 82, 83, 84, 90
 ängstliche Erregung 89, 123
 Anti-Baby-Pille 82
 antimikrobiell 34, 76
 Antriebslosigkeit 35, 37

 Bauchkrämpfe 110
 Bauchschmerzen 72, 87, 89, 90, 91, 95, 134
 Beckenbodenschwäche 14, 34, 35
 Beifuß 3, 29, 32, 33, 34, 35, 36
 Bindegewebsschwäche 47, 48, 130, 131
 Blähungen 13, 33, 70, 75, 83, 93
 Blasenentzündung 76, 77, 78, 97, 98, 99, 100
 Blasenchwäche 14
 Blasenentzündung 99, 130
 Blasen- und Vaginalinfekte 34, 35
 Blutungen 13, 30, 31, 35, 40, 81, 110, 124,
 133, 135, 136
 Brennnessel 3, 29, 38, 39, 40, 41, 130
 brüchige Haare und Nägel 130
 Brustspannen 13, 49, 54, 93

 Candida albicans 76, 77, 105, 134
 Cellulite 130, 131
 chronische Verstopfung 70

 Dauerstress 94
 Depression 83
 depressive Verstimmung 8, 13, 17, 34, 63, 64,
 77, 104, 106, 139
 Diabetes 54
 Diosgenin 142, 143, 144, 145
 Dost 3, 74, 75, 76, 77
 Durchfallerkrankungen 117

 eingerissene Haut im Genitalbereich 71, 73
 Eisenmangel 41, 44
 Eisprung 11, 12, 47, 48, 75, 143
 Elektrosmog 2, 25
 Endometriose 75
 entzündete Schleimhäute 106
 erhöhter Prolaktinspiegel 95
 Erschöpfung 39, 43, 44, 83, 105, 110, 111

 Frauenmantel 3, 17, 45, 46, 47, 48, 146

 Gallenleiden 82
 Gebärmuttervorfall 130
 Gedächtnisleistung 110, 111, 112, 124
 Gereiztheit 89
 Gestagenproduktion 34, 35
 gestaute Emotionen 35
 Gewichtszunahme 13, 17, 23, 40, 143
 Glyphosat 2, 27
 Granatapfel 3, 51, 53, 54, 56

 Haarausfall 40, 41, 143
 Hämorrhoiden 83, 84, 134
 Handystrahlung 2, 25
 harndesinfizierend 98
 Harndrang 43, 99
 Harnwegsinfekte 3, 36, 40, 41, 43, 97, 98, 100,
 101
 Heißhungerattacken 13, 47
 Herpes 88, 89, 90
 Herzklopfen 87, 89
 Herzrasen 139
 Herz, schwaches 111
 Hitzewallungen 4, 7, 13, 14, 15, 23, 52, 53, 54,
 58, 59, 81, 102, 112, 117, 118, 119, 122,
 124, 139, 141
 Hopfen 3, 57, 58, 59

- Johanniskraut 3, 62, 63, 64, 65, 67, 140
Juckreiz im Genitalbereich 46, 48
- kalte Hände und Füße 34, 110, 111
Knochendichte 18, 117, 119
Kopfschmerzen 13, 20, 60, 83, 87, 93, 96, 104, 106, 108, 123
körperlicher Erschöpfung 41
Kosmetik 2, 26
Krampfadern 83, 84
Krämpfe 31, 75, 87, 123, 139, 140
Krebsprävention 54
- Lebenskraft 34
Leberbelastung 84, 85
Leberversagen, akutes 81
leeren Eisenspeicher 40
Lein 3, 68, 69
Libido 18, 39
Libidoverlust 17, 59, 77, 106, 111, 114, 135
Liebeskummer 77
Lignane 69, 71
Lustlosigkeit 13, 14, 134
- Majoran 3, 74, 75, 76, 77, 78, 79
Mariendistel 3, 80, 81, 82, 83, 84
Melancholie 34, 77
Melisse 3, 29, 86, 87, 88, 89
Menstruation 7, 11, 12, 16, 30, 35, 37, 40, 47, 54, 64, 65, 77, 87, 93, 105, 110, 111, 113, 114, 117, 118, 139, 140
Migräne 63, 83, 104, 106, 108, 110
Mönchspfeffer 3, 17, 29, 47, 92, 93, 94, 95, 96, 139
Müdigkeit 13, 31, 110, 113
Multiple Sklerose 54
- Nachtschweiß 13, 125
Narbenpflege 64, 65
nervöse Unruhe 57, 59, 61, 63, 64, 106
Nervosität 34, 58, 104, 139
Nymphomanie 94
- Oberlippenfältchen 71
Osteoporose 16, 54, 117, 118, 129, 130, 144
Östrogendominanz 143, 144
Östrogene 2, 11, 15, 16, 18, 27, 34, 40, 95, 116
Östrogenmangel 17, 35, 70
Östrogenüberschuss 23
- Parkinson 54, 95
Perimenopause 2, 13
Phytohormone 2, 30, 48
Phytoöstrogene 3, 51, 53, 117
PMS 13, 41, 46, 93, 94, 95, 96, 117, 118, 124, 141, 144
Postmenopause 2, 14, 118
Post-Pill-Syndrom 82, 84
Prämenopause 2, 12
Preiselbeere 3, 97, 100, 117
Progesteron 2, 3, 11, 15, 16, 17, 19, 47, 93, 142, 143, 144, 145
psychisches Ungleichgewicht 34
- Regelschmerzen 75
Reizbarkeit 17, 47, 58, 59, 87, 93, 139
Reizungen der Blase 40
Rheuma 54
Rose 3, 103, 104, 105, 106, 107
Rosmarin 3, 109, 110, 111, 113
Rotklee 3, 99, 115, 116, 117, 118, 120

- Salbei 3, 121, 122, 123, 124, 125, 126
Schachtelhalm 3, 127, 128, 130, 131
Schafgarbe 3, 132, 133, 135
Scheidenpilzinfekt 124
Schlaflosigkeit 34, 59
Schlafstörungen 7, 14, 17, 47, 53, 58, 61, 82,
87, 89, 90, 104, 112, 117, 139, 143
Schmerzen 64, 75
Schmerzen beim Geschlechtsverkehr 70, 117,
118
Schmerzen im Unterbauch 106
Schutz der Leber 81, 85
Schweißausbrüche 4, 13, 14, 15, 117, 118,
122, 123, 124, 126, 139
Sexualität 9, 75
Sexualtrieb, zu starker 95
sexuelle Unlust 4, 15, 52, 94
Spannungsgefühl in der Brust 95, 105, 106
Stimmungsschwankungen 4, 7, 13, 14, 23, 52,
54, 55, 63, 87, 89, 139, 143
Stimmungstiefs 3, 47, 62, 93

Testosteron 2, 11, 18, 19, 27
Traubensilberkerze 3, 29, 137, 138, 139, 140,
141
trockene Schleimhäute 70, 71, 118
Trockenheit der Scheide 14

unregelmäßiger Zyklus 95
unreine Haut 13
Unterleibsschmerzen 13, 87, 96

vaginale Trockenheit 54
Vaginalschleimhaut, Aufbau 106
Verdauungsbeschwerden 82
Verringerung der Knochendichte 14
Verstopfung 13, 48, 70, 71, 93
Vitamin D 2, 19, 20
Völlegefühl 13, 33, 59

Wassereinlagerungen 4, 13, 17, 23, 41, 93, 123
Wundheilung 65, 70

Xenoöstrogene 2, 23

Yams 3, 142, 143, 144, 145

Zyklusprobleme 46, 143
Zyklusunregelmäßigkeiten 12, 17, 83, 94, 141

Reset in der Mitte des Lebens ...



- Ein Buch für alle Frauen, die mit Power in die zweite Lebenshälfte starten wollen
- Mit konkreten Strategien, um neue Ziele zu definieren und umzusetzen
- Mit vielen praktischen Tipps und Übungen: für mehr innere Überzeugungskraft, persönliche Entspannung und neue berufliche Vorhaben

Katrin Bringmann

Die Midlife-Chance

176 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-107-1

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2935-6 (Print)

ISBN 978-3-8426-2936-3 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2937-0 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: gettyimages / Jill Ferry

Stock.adobe.com: OLGA GAVRILOVA: 6/7; sbw19: 21; behewa: 28/29; Animaflora

PicsStock: 32; Igor Stevanovic: 38; nikolaydonetsk : 42; IZOTOV DMITRII: 56;

Madeleine Steinbach: 60, 91; juefraphoto: 67; cut: 72; pusteflower9024: 74;

Sanja: 86; SuGak: 97; Shelli Jensen: 112; FPWing: 142

Claudia Ritter: S. 5, 45, 51, 57, 62, 68, 80, 92, 103, 109, 115, 121, 127, 132, 137

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Studien, Rezepturen, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte keinen Ersatz für eine medizinische Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: PEPE Die Redaktion für Gesundheit & Medizin, München

Covergestaltung: Zero, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei, Langenhagen

Claudia Ritter ist Heilpraktikerin, Autorin und Dozentin für naturheilkundliche Themen, unter anderem für Phytotherapie und die bioidentische Hormontherapie. Mit der Geburt ihres ersten Kindes 1999 kam sie über ein neues Gesundheitsbewusstsein zur Naturheilkunde. Was zunächst als Hobby begann, wurde schnell Beruf und Berufung. In den letzten Jahren entstanden mehrere naturheilkundliche Bücher mit den Schwerpunkten Pflanzenheilkunde und ganzheitliche Ernährung; zwei dieser Bücher wurden bereits in mehrere Sprachen übersetzt. Schwerpunkte ihrer Praxis sind Autoimmunerkrankungen, hormonelle Disbalancen sowie multifaktorielle Krankheitsbilder, die einen umfassenden Blickwinkel erfordern. Bei den zahlreichen Therapieoptionen stehen Körper, Geist und Seele immer im Mittelpunkt der Behandlung.



Natürliche Selbsthilfe bei Wechseljahresbeschwerden

Stimmungsschwankungen, sexuelle Unlust, Heißhunger, Brustspannen, Hitzewallungen: Die Wechseljahre gehen mit vielen körperlichen und seelischen Veränderungen und Beschwerden einher. Doch die Natur versorgt uns in dieser Lebensphase mit einer Vielzahl an Frauenkräutern, die helfen, die Zeit des Wandels gut zu überstehen.

Die erfahrene Heilpraktikerin Claudia Ritter zeigt Ihnen in diesem Ratgeber, wie Sie Ihre Gesundheit mit natürlichen und bewährten Frauenkräutern in die eigene Hand nehmen können. Dazu vermittelt sie Ihnen praktisches Hintergrundwissen über Ihr Hormonsystem, die Menopause und über bewährte Heilpflanzen. Und sie zeigt ganz praktisch, wie Sie mit erprobten Rezepturen viel dazu beitragen können, dass Ihre Hormone nicht aus dem Gleichgewicht geraten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2935-6



9 783842 629356

19,99 EUR (D)

**20 Heilpflanzen gegen
Hitzewallungen und Co.**