

HORMONE NATÜRLICH REGULIEREN

Heilpflanzen und Vitalpilze für die Frau

Menstruation, Verhütung, (ungewollte) Schwangerschaft, Geburt und Wechseljahre lagen über Jahrhunderte in weiblicher Hand (Hebammen und Heilerinnen).

Mit Intuition und viel Erfahrung verordneten sie die richtigen Pflanzen, bereiteten sie individuell passende Mittel und halfen damit Generationen von Frauen.

Text: Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer, Diplom-Biologin und Heilpraktikerin

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, dass altbekannte Frauenpflanzen tatsächlich Inhaltsstoffe enthalten, die hormonmodulierend wirken, indem sie z. B. an Hormonrezeptoren binden. Bekannt dafür sind die Isoflavone aus dem Rotklee und der Sojabohne, Lignane aus Lein und Taigawurzel und Diosgenin aus der Yamswurzel. Naturheilkundlich ausgerichtete ÄrztInnen und TherapeutInnen setzen daher mit Recht auch auf diese Pflanzen. Daneben rücken Vitalpilze, die den Hormonhaushalt modulieren können, immer mehr in den Fokus. In manchen Fällen werden Pflanzen und Pilze sogar kombiniert, um den Hormonhaushalt sanft, aber effektiv und auf gewünschte Weise zu beeinflussen.

Östrogenpflanzen

Der Einsatz von Östrogenpflanzen ist zu empfehlen bei:

1. Östrogenmangel ab der Menopause

mit Symptomen wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Herz-Kreislauf-Beschwerden, Schlafstörungen, Ängste oder depressive Verstimmungen.

BERATUNG

Die hier vorgestellten Heilpflanzen / Vitalpilze und Indikationen sind nicht unbedingt für die Selbstmedikation geeignet. Ich empfehle, sich von einer entsprechend ausgebildeten Therapeutin beraten zu lassen, welche Heilpflanzen und Vitalpilze individuell in welcher Kombination sinnvoll sind und in welchem Zyklusabschnitt eingenommen werden sollen.

2. Ausbleiben von Eisprünge

auf Grund von Amenorrhoe bzw. Oligomenorrhoe (keine oder seltene Monatsblutung aufgrund von keinen oder seltenen Eisprünge) und damit auch **unerfüllter Kinderwunsch** aufgrund von unzureichenden Eisprünge. ►



Hitzewallungen sind das häufigste Symptom der Wechseljahre, denn der Östrogenmangel bringt die Temperaturregulation durcheinander.



Mit der Einnahme von Rotklee
sollen insbesondere die unangenehmen
Hitzewallungen seltener werden.

Östrogenpflanzen werden von wechsellährigen Frauen durchgänglich eingenommen. Frauen, die sich im Zyklus befinden, nehmen sie in der 1. Zyklushälfte bis zum Eisprung ein!

Rotklee (*Trifolium pratense*)

Die Blüten enthalten Isoflavone wie Genistein und Daidzein. Isoflavone wirken östrogenartig und werden vor allem bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt (Kapselpräparate mit standardisiertem Isoflavongehalt von mindestens 40 mg für die tägliche Einnahme). Isoflavone mindern Hitzewallungen, wirken dünner und trockener werdender Haut, Schleimhaut und Haaren entgegen und haben einen positiven Effekt auf die Knochendichte und das Gefäßsystem. Sie binden sowohl an Alpha- wie auch an Beta-Östrogenrezeptoren. Die Beta-Östrogenrezeptoren befinden sich vor allem in Knochen und Blutgefäßen und werden durch die Isoflavone stimuliert, was sich positiv auf Herz-Kreislaufsystem und Knochen auswirkt. Die Alpha-Östrogenrezeptoren befinden sich vorwiegend in

Gebärmutter und Brustdrüsenzellen und werden von den Isoflavonen blockiert, wodurch sie in diesen Geweben eine wachstumshemmende Wirkung und eventuell auch eine tumorhemmende Wirkung ausüben.

Soja (*Glycine max*)

Die Sojabohne, die sich als Nahrungspflanze von Asien aus in der Welt verbreitet hat, enthält ebenfalls Isoflavone und hat damit eine ähnliche Wirkung wie Rotklee. Lassen Sie sich beraten, welche der beiden Pflanzen besser zu Ihnen passt.

Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Der Wurzelstock enthält Isoflavone, aber auch Triterpenglykoside, die unseren Steroidhormonen, zu denen auch die Geschlechtshormone zählen, ähneln. Dadurch wirkt sie nicht nur wie Rotklee und Sojabohne direkt auf die Östrogenrezeptoren ein, sondern auch auf den Hypothalamus und damit auf die seelische Befindlichkeit und die Steuerung vegetativer Funktionen.

Rhapontik Rhabarber (*Rheum rhaponticum*)

Sein Wurzelstock enthält Stilbene, die ebenfalls an den Östrogenrezeptor binden können. Auch der Rhapontik Rhabarber wird vornehmlich bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt, insbesondere bei Hitzewallungen, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen.

Salbei (*Salvia officinalis*)

Die gerbstoffreiche Pflanze ist DIE Heilpflanze bei Hitzewallungen mit Schweißausbrüchen in den Wechseljahren. Zur Anwendung kommen Fertigpräparate, Elixiere und Tinkturen, auch Deodorants.

Progesteronpflanzen

Progesteronpflanzen kommen zum Einsatz bei:

1. Gelbkörperinsuffizienz

Sie führt in der 2. Zyklushälfte zu einem Progesteronmangel, der die Gebärmutterschleimhaut nicht ausreichend auf eine Einnistung vorbereitet – eine Ursache für unerfüllten Kinderwunsch.

2. PMS (Prämenstruellem Syndrom)

Progesteronpflanzen stehen dabei zwar im Mittelpunkt der Behandlung, sollten aber je nach individuellem Beschwerdebild durch weitere naturheilkundliche Maßnahmen ergänzt werden.

3. Menstruationsbeschwerden

Insbesondere, wenn sie bei Frauen in der **Prämenopause** (zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr) verstärkt auftreten.

4. Wechseljahresbeschwerden

Neben der Gabe von Phytoöstrogenen sollte individuell auch an eine Progesteron-Unterstützung gedacht werden.

Progesteronpflanzen werden nur in den Wechseljahren durchgängig eingenommen. Frauen im Zyklus nehmen sie in der 2. Zyklushälfte ein!

Yamswurzel (*Dioscorea villosa*)

Sie enthält Diosgenin, ein Steroid, das von der Pharmaindustrie als Ausgangsstoff für die Synthese von Steroidhormonen genutzt wird. Die Yamswurzel wird bis heute in der Natur-

ÄTHERISCHE ÖLMISCHUNG**Unser
Tipp****bei akuten Wechseljahresbeschwerden:**

Jeweils 25 Tropfen eines ätherischen Salbei-, Muskatellersalbei-, Fenchel- und Pfefferminzöls in ein 5 ml Tropffläschchen geben. Das Fläschchen mit Mandelöl auffüllen und ein paar Mal zur Durchmischung schwenken. Bei akuten Beschwerden zwei Tropfen auf die Innenfläche des Handgelenks geben und mit dem anderen Handgelenk verteilen.

heilkunde als Progesteronpflanze eingesetzt. Es ist nach wie vor unklar, ob Diosgenin selbst an den Progesteronrezeptor bindet oder vom Organismus in Progesteron umgewandelt werden kann. Eventuell ist das auch von Frau zu Frau unterschiedlich.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*)

Ihre Blätter und Blüten enthalten u.a. ätherische Öle und Flavone, die entzündungshemmend und krampflösend wirken. In der Frauenheilkunde wird sie vor allem bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*)

Die Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers (Früchte) fördern die Hormonregulation (Progesteron, Gelbkörperhormon), was sich auch vorteilhaft bei einer Östrogendominanz auswirkt. Einige Inhaltsstoffe binden an den Dopaminrezeptor, was den Prolaktinspiegel modifiziert, und an Opiatrezeptoren, was eine Schmerzminderung zur Folge hat. Mönchspfeffer wird vor allem zur Behandlung von PMS eingesetzt. ▶



Mönchspfeffer, umgangssprachlich auch Keuschlamm genannt, wurde in früherer Zeit auch zur Abschwächung des Sexualtriebes verabreicht – z. B. in Klöstern.

MENSTRUATIONSTEE

Gänsefingerkraut	20 g
Schafgarbenkraut	20 g
Kamillenblüten	20 g

Zutaten ggf. in der Apotheke mischen lassen.

1 TL der Mischung mit kochendem Wasser (150 - 200 ml) übergießen und 7-10 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Pro Tasse fünf Tropfen einer Frauenmanteltinktur zugeben. Während der Menstruation 2-3 Tassen täglich warm trinken.



Schafgarbe

Menstruationsbeschwerden

Die meisten Frauen verspüren vor ihrer Menstruationsblutung ein leichtes Ziehen im Unterleib. Während der ersten 2-3 Tage ihrer Monatsblutung fühlen sie sich zudem kraftloser als sonst. Bei diesen leichten Menstruationsbeschwerden helfen **Magnesium** (150-200 mg morgens und abends, am besten als Magnesium-Citrat) und / oder eine **Frauenmanteltinktur** (dreimal täglich 5 Tropfen) oder ein **Menstruationstee**.

Ist die Menstruation von starken Krämpfen begleitet, helfen **Gänsefingerkraut** (im Menstruationstee) oder die stärker wirkende **Pestwurz** (Fertigpräparat). Ist der Blutverlust zu stark, kann er durch eine **Hirtentäschel-Tinktur** gebremst werden; ein Hirtentäschel-Tee ist nicht genügend wirksam.

Vitalpilze mit Hormonwirkung

Maitake (Grifola frondosa)

Maitake gilt als Frauenpilz. Diesen Ruf verdankt er drei Frauenthemen, bei denen er erfolgreich eingesetzt wird:

1. Zur **Osteoporose-Prophylaxe** und begleitenden Osteoporose-Therapie in den Wechseljahren.
2. Zum **Gewichtsmanagement**, da Frauen mit der ausbleibenden Regelblutung oft ein paar Kilo zunehmen.
3. Zur Behandlung von **PCOS** (Polyzystischem Ovarialsyndrom).

Cordyceps (*Ophiocordyceps sinensis*)

In der chinesischen und tibetischen Medizin gilt er als Aphrodisiakum. Cordyceps-Extrakt erhöht nicht nur den Testosteron-, sondern auch den Östrogenspiegel. Er kann also allein oder in Kombination mit Östrogenpflanzen bei fehlenden bzw. seltenen Eisprüngen und bei Wechseljahresbeschwerden aufgrund von Östrogenmangel eingesetzt werden. Cordyceps sollte bei Prostatahyperplasie und bei PCOS nicht angewendet werden.

Reishi (*Ganoderma lucidum*)

Der „Pilz der Unsterblichkeit“ enthält u.a. steroidähnliche Substanzen, zum Beispiel die Ganoderensäuren. Reishi hat bei Frauen zwei Einsatzgebiete: In den Wechseljahren und danach wirkt er hormonausgleichend und unterstützt alle Organe in ihrer Tätigkeit. Natürlich wirkt er auch in jüngeren Jahren hormonausgleichend, weshalb er auch bei unerfülltem Kinderwunsch begleitend eingesetzt wird. Er kann den gesamten Zyklus durchgenommen werden. ■

Praxis für Naturheilkunde & Kinesiologie

Dr. hum. biol. Ruth Teufel-Mayer

Heilpraktikerin

Merianweg 20 | 89075 Ulm

info@pranaki.de

www.pranaki.de



GUT ZU WISSEN...

Der **Frauenmantel** (*Alchemilla vulgaris*)

ist die wohl berühmteste Frauenheilpflanze in der Naturheilkunde. Seine Blätter sehen wie ein Fraenumhang aus, was auch seiner Signatur als Beschützerin des gesamten Frauenlebens entspricht. Dies spiegelt sich auch in den Gerbstoffen wider, die er in großen Mengen enthält. Gerbstoffe werden äußerlich als Wundauflage genutzt und innerlich bei Durchfallerkrankungen angewendet; sie sind das chemische Äquivalent für die Schutzwirkung. Gerbstoffe können allerdings Magenprobleme verursachen. Daher setze ich den Frauenmantel nicht gerne in Teemischungen ein, wo sie besonders gut herausgelöst werden. Stattdessen empfehle ich eine **Frauenmanteltinktur** zu verwenden, von der man auch ein paar Tropfen in eine Frauen-Teemischung geben kann. Die Frauenmanteltinktur bietet zwei Vorteile: zum einen enthält sie weniger Gerbstoffe, zum anderen werden seine hormonsensitiven Inhaltsstoffe besser im Alkohol als im Wasser ausgezogen.