

Ausbildung in Heilkräuterkunde & Phytotherapie

Heilpflanzen in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Margret Madejsky, Heilpraktikerin

NATURA NATURANS - Arbeitsgemeinschaft für Traditionelle
Abendländische Medizin - www.natura-naturans.de

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* = *A. xanthochlora*): >Aller Frauen Heil<

„Jede Frau, die es gut mit dem >Organ ihrer Schöpfungskraft<
(Gebärmutter) meint, sollte *Alchemilla*-Tinktur im Hause haben
und sich ihrer bedienen.“ (Jaap Huibers: Frau sein ... Frau
bleiben, Aurum Verlag 1983)

„*Alchemilla* steht für die Bejahung der weiblichen Rhythmen und
des Frauseins.“ (Roger u. Hildegard Kalbermatten: Pflanzliche
Urtinkturen, AT Verlag 2005)

Praxistipp: Ja zum Frausein & Stärkung des Yin-Pols

Ceres *Alchemilla* Urtinktur (Regelkrämpfe, PMS, Kinderwunsch)
oder **Ceres *Alchemilla* comp.** (vor allem ab dem Wechsel) oder
selbstgemachte Frauenmanteltropfen (1:5 die oberirdischen Teile
der blühenden Pflanze in zirka 50%igem Alkohol ausgezogen)

Volksmedizinische Anwendungsgebiete: Krampfartige
Regelbeschwerden, PMS (Stimmungsschwankungen), unerfüllter
Kinderwunsch infolge von Gelbkörperhormonmangel, hormonelle
Stabilisierung in der Schwangerschaft, Gebärmuttertonikum rund
um die Geburt, seelische Stabilisierung nach der Geburt & in der
Stillzeit, hormonelle Dysbalance in den Wechseljahren,
Begleitmedikation bei Endometriose, Myomen oder Zysten,
Vaginalspülungen bei Ausfluss und Scheideninfektionen,
Sitzbäder bei Myomen & Zysten, ...

© 7/22 Margret Madejsky, Heilpraktikerin, Angerfeldstr. 10 a,
82205 Gilching, Tel. 08105-7769002 office@natura-naturans.de

Welche *Alchemilla* wählt frau nun?

„**Es** (das Frauenmänteli) **hat eine vornehme, hochadelige
Schwester: das Silbermänteli (*Alchymilla alpina*), das
dieselben Eigenschaften in noch stärkerem Grade besitzt**“
(Kräuterpfarrer Johann Künzle: Chrut und Uchrut, 1935)

- ***Alchemilla vulgaris*** = *A. xanthochlora* umfasst viele
Unterarten, die endemisch vorkommen.
- ***Alchemilla mollis***, die Gartenvariante, zählt mehr zu den
Zier- als zu den Heilpflanzen.
- ***Alchemilla alpina***, der Silbermantel, bildet mehr Flavonoide,
Bitter- und Gerbstoffe, und wird daher vom Weidevieh
gemieden, verfügt jedoch über stärkere Heilkräfte.

Krampflösende Arzneipflanzen:

- **Kamille** (*Chamomilla recutita*); z. B. *Chamomilla Cupro culta* Rh Dil. D3 Weleda bei Krampfwehen.
- **Schafgarbe** (*Achillea millefolium*), das >Bauchweh-kraut< bewährt in krampflösenden Teemischungen.
- **Melisse** (*Melissa officinalis*); z. B. bei stressbeding-ten Unterleibskrämpfen als *Melissa Cupro culta*
- **Gänsefingerkraut** (*Potentilla anserina*), das >Krampf-kraut< der Volksmedizin, z. B. in *Aspas spag. Peka Tropfen* u. a. mit Kupfer kombiniert
- **Herzgespann** (*Leonurus cardiaca*); wirkt krampflösend, rhythmisierend und entzündungs-hemmend, speziell auch bei Endometriose! Z. B. in Teemischungen oder als Alkoholauszug.

Krampflösende Alkaloidpflanzen:

- **Bilsenkraut** (*Hyoscamus niger*): Enthält u. a. Scopolamin.
Tipp: *Oleum Hyoscyami* von Caelo zur Baucheinreibung.
- **Brechnuss** (*Strychnos nux-vomica*): Enthält u. a. Strychnin.
Tipp: *Nux vomica* D4 oder D6 bei krampfartigen Regelbeschwerden mit Mastdarmkrämpfen.
- **Weißer Germer** (*Veratrum album*): Enthält u.a. Protoverin, Protoveratrin, ...
Tipp: *Veratrum album* C30 oder bei Unterleibskrämpfen mit Kreislaufbeteiligung (kalter Schweiß)

Therapiekonzept: Krampfartige Regelbeschwerden:

Rezeptbeispiel: Krampflösender Frauentee

Frauenmantelkraut 50 g / Gänsefingerkraut 30 g / Klatschmohnblüten 20 g / Melisse 20 g / Schafgarbe 30 g - Pro Tasse à 200 ml 2 TL heiß überbrühen, 5 bis 8 Min. ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf im trinkwarmen Zustand mit etwas echtem Bio-Imkerhonig süßen; vorbeugend täglich eine Tasse trinken, während der Regelblutung 3 bis 4 Tassen über den Tag verteilt trinken.

Ergänzung:

- **Homöopathie**: *Aspas spag. Peka Tropfen* (Pekana), *Spascupreel* Tabletten, Zäpfchen oder Injektionslösung (Heel)
- **Krampflösende Baucheinreibungen**: *Kupfersalbe rot* (Wala), *Oleum Hyoscyami* (Caelo), ...
- **Osteopathie**: Beckenschiefstand, ISG- oder LWS-Blockade?
- **Organische Ursachen gynäkologisch abklären**: Myome, Endometriose

- **Liebstockel** (*Levisticum officinale*), >Maggikraut<; enthält östrogenartige Pheromone, wirkt blutbildend.
- **Rosmarin** (*Rosmarinus officinale*); **Ceres Rosmarinus Urtinktur** bei Drüsenchwäche.
- **Beifuß** (*Artemisia vulgaris*), >Schloßkraut<, öffnet den Unterleib und bringt die Mens ins Fließen, z. B. **Ceres Artemisia vulgaris Urtinktur**.
- **Poleiminze** (*Mentha pulegium*); alte Abtreibungspflanze, reinigt den Uterus nach abgestorbener Gravidität.

Ursachen für die zu schwache Regelblutung & Arzneipflanzen & Naturheilmittel:

Schilddrüsenunterfunktion

Wichtig: Blutwerte TSH, fT3, fT4 und TPO-AK wegen Verdacht auf Hashimoto-Thyreoiditis

Tipp: Krophan Tabletten von Repha (Blasentang) in Kombi mit Thyreoidea/Ferrum Globuli von Wala und/oder Amino plus Tyrosin Kapseln von Kyberg

PCO-Syndrom (= Polycystisches Ovarialsyndrom)

Wichtig: Ultraschall (>Perlschnurartige Eierstockzysten), LH/FSH >2, AMH >> 6, TSH > 2

Tipp: Erwärmen des Unterleibs mit Angelikawurzel, Beifuß (Moxibustion), Ingwer, Zimt, ...

Post-Pill-Syndrom

Wichtig: Betrifft bis zu 10% der Pillenkonsumen-tinnen, meist bei sehr früher Anwendung wg. Akne

Tipp: Anregung der Hypophyse mit Beifuß, Anregung der Eierstöcke mit Rosmarin

Stress & Hyperprolaktinämie

Wichtig: Bei Stress ist der Vitamin-C-Bedarf bis zu 10-fach erhöht. Die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) ist das vitamin-C-reichste Organ!

Tipp: Mönchspfeffer & Phytolacca senken Prolaktin

Weitere mögliche Ursachen von ausbleibender Regelblutung:

Schwangerschaft, (vorzeitige) Wechseljahre, Essstörungen (v. a. Magersucht), Leistungssport, ...

Die Kardinalpflanzen bei PMS

- **Frauenmantel** (*Alchemilla vulgaris*)
Tipp: Ceres Alchemilla Urtinktur bei Reizbarkeit vor der Regel
- **Safran** (*Crocus sativus*)
Tipp: Cefasafra Kapseln oder **Solunat Nr. 17 in Safrantee** bei PMDS (= Prämenstruelles Dysphorisches Syndrom)

Merke: Prämenstruelle Stimmungsschwankungen und Progesteronmangel sind oftmals mit relativ leerem Eisenspeicher und einer latenten Schilddrüsenunterfunktion vergesellschaftet!

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)

„*Agnus castus* ist die Pflanze vor dem Wechsel, *Cimicifuga* ist die Pflanze nach dem Wechsel.“ (HP Josef Karl)

- **Triebdämpfend** (Frau & Mann!)
- **Gelbkörperhormonregulierend:** stellt das relative Gleichgewicht her zwischen Östrogenen und Gestagenen via Hirnanhangsdrüse.
- **Prolaktinsenkend:** bei verkürzten Zyklen mit Eizellreifungsstörungen und Brustspannen vor der Regel.

Nicht angezeigt bei ausbleibender Regelblutung infolge von Schilddrüsen-unterfunktion, bei Neigung zu sexueller Unlust oder bei depressiver Verstimmung.

Praxistipp: **Agnucaston** (Bionorica) oder **Melissa/Phosphorus comp.**, Mischung (Weleda) bei unerfülltem Kinderwunsch infolge von Gelbkörper-schwäche / Einnistungsprobleme.

Praxistipp: Mönchspfeffer und Tigerlilie (*Lilium tigrinum*) sind kombiniert in **Mastodynon Tropfen oder Tabletten von Bionorica**.

Hauptanwendungsgebiet: PMS-Mastodynie = Brustspannen vor der Regel sowie bei Brustspannen oder empfindlichen Brustwarzen in den Wechseljahren.

Erfahrungsgemäß wirkt Mastodynon auch punktuell bei akuten PMS-Beschwerden. Je nach Bedarf und Reaktion 1 – 2 Tabl. täglich oder 1 – 2 x tgl. 20 – 30 Tropfen.

Küchenschelle (*Pulsatilla*): Wichtigste gestagenartige Arzneipflanze der Homöopathie ⇒ **Praxistipp:** Pulsatilla-Kur bei Kinderwunsch, am 1. Zyklustag D200, ab dem 14. Zyklustag bis zur nächsten Regelblutung 1 x tgl. Pulsatilla D12

Stinkender Storchnabel (*Geranium robertianum*):
Der >Kindsmacher<

Hauptanwendungsgebiet: Unerfüllter Kinderwunsch ohne organische Ursache oder nach seelischen Traumen.

Praxistipp: Ceres *Geranium robertianum* Urtinktur, 2 x tgl. 5 – 6 Tropfen pur oder in Wasser

Hauptursachen von unerfülltem Kinderwunsch:

- **Eizellreifungsstörungen:** Prolaktinüberschuss?
- **Ausbleibende Eisprünge:**
Alter? Frühzeitiger Wechsel? Eierstockschwäche bei PCO?
Post-Pill-Syndrom? Schilddrüsenunterfunktion?
Übergewicht/Untergewicht? Essstörungen? Leistungssport?
Stress?
- **Organische Ursachen:**
Myome (Progesteronmangel, Uterusnarben)? Endometriose
(Eizellqualität), PCO (Eierstockschwäche und schlechte
Eizellqualität), verklebte Eileiter???
- **Schlechte Spermaqualität:** Umweltgifte?
- **Progesteronmangel** (Einnistungsprobleme) **oder**
Gelbkörperschwäche (Frühabort):
Toxische Belastung? Schilddrüsenunterfunktion?
- **Blutgerinnungsstörungen** (Fehlgeburtsneigung):
Faktor V-Leiden? Faktor VIII-Leiden? Umweltgifte?
- **Sexuelle Unlust:**
Sexuelle Inkompatibilität? Vorzeitiger Samenerguss?
- **Traumata:**
Zustand nach Kaiserschnitt, Totgeburt o. ä.?

Einige weitere Spezifika bei Kinderwunsch:

- **Damiana** (*Turnera aphrodisiaca*); Tonikum, Adaptogen und Aphrodisiakum für Frau und Mann. Als Tee getrunken oder als Alkoholauszug oder als Fruchtbarkeitswickel.
- **Brennnessel** (*Urtica dioica*)
Tipps: **Ceres Urtica dioica Urtinktur** stärkt das Yang in der Frau (bspw. bei Anorgasmie) oder im Mann.
Brennnesselsamen sind ein Fruchtbarkeitsdoping. Sie steigern die Legeleistung bei Hennen und mehren den Samen des Mannes.
- **Safran** (***Crocus sativus***): steigert die Beweglichkeit der Spermien, z. B. als **Cefasafra Kapsel** oder als **Safrantee** oder in Smoothies ...

Therapiekonzept zur Anregung der Eierstock-funktion, des Eisprungs und der Einnistung:

Ovaria comp., Injektionslösung (Wala) 2 bis 3 x wöchentlich 1 Ampulle subkutan im Bauchraum injizieren oder 2 x täglich 15 Globuli.

Melissa/Phosphorus comp. (Weleda) in der 1. Zyklushälfte 2 x tgl. 10 Trpf., in der 2. Zyklushälfte 2 x tgl. 25 Trpf., ab dem positiven SS-Test bis Ende 3. Monat 2 x tgl. 8 – 10 Trpf.

Ceres Alchemilla Urtinktur, 2 x tgl. 6 – 7 Trpf.

Eisprungtee: Angelikawurzel 40 g / Damiana-blätter 30 g
Eisenkraut gewöhnl. 30 g / Rosmarin 20 g - Mischen, 2 TL pro Tasse heiß überbrühen, 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, in der Woche vor dem Eisprung 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Pflanzen für die Schwangerschaft:

- **Frauenmantel** (Alchemilla): Zur hormonellen Stabilisierung der Schwangerschaft **Ceres Alchemilla Urtinktur**, 3 – 4 x tgl. 3 – 4 Tropfen
- **Keimzumpfe** (Bryophyllum): Bei Ängsten und Schlafstörungen in der Schwangerschaft und Stillzeit oder bei vorzeitigen Wehen Bryophyllum comp. (Wala) oder Bryophyllum 50% (Weleda)
- **Lavendel** (Lavandula officinalis): Zur beruhigenden Einreibung Weleda Lavendelöl oder -bad; zur Pilzprophylaxe 1 Tropfen äther. Öl auf eine Binde geben.

Arzneipflanzen für die Geburt:

- **Kamille** (Chamomilla recutita): Bei Krampfwehen Chamomilla C30 o. Chamomilla Cupro culta (Weleda)
- **Himbeere** (Rubus idaeus): Teekur etwa 2 Wochen vor der Geburt zur Dammschnittprophylaxe.
- **Eisenkraut** (Verbena officinalis): Tee oder Verbena officinalis Urtinktur zur Geburtseinleitung, bei Übertragung oder Wehenschwäche.
- **Frauenwurz** (Caulophyllum): Wurzeldekot oder Tiefpotenzen bei Wehenschwäche (Leitsymptom: Zittern ohne Geburtsfortschritt)

Pflanzliche Homöopathika bei rigidem Muttermund:

- **Giftjasmin** (Gelsemium sempervirens): Gels. C30 das >Lampenfieber<
- **Ignatiusbohne** (Ignatia amara): Ignatia C30 - das >Loslassmittel<

Dosierung je nach Reaktion; zunächst 3 – 4 Globuli, akut bei positivem Effekt evtl. einmal wiederholen.

Bergwohlverleih (Arnica montana)

Heileigenschaften der homöopathischen Arnica:

abschwellend, entzündungswidrig, auflösend, blutstillend, ...

Praxistipps:

- **Arnica C30** und höhere Potenzen: bei atonischen Geburtsblutungen, evtl. in Kombination mit Ceres Bursa pastoris.
- **Traumeel** Ampullen oder Tabletten von Heel: nach Kaiserschnitt & Dammschnitt zur Anregung der Wundheilung.
- **Retterspitz äußerlich**: zum feuchten Umschlag bei Mastitis und Milchstau.

Vorsicht bei Korbblütler-Allergie!

Heilpflanzen fürs Wochenbett:

- **Safran** (*Crocus sativus*): Safrantee oder als Sonnengewürz bei Wochenbettdepression.
- **Hirtentäschel** (*Capsella bursa-pastoris*): In Teemischungen oder Ceres Bursa pastoris Urtinktur zur Anregung des Wochenflusses.
- **Gänseblümchen** (*Bellis perennis*), >Arnica der Gebärmutter<: Bellis C30 fördert die Rückbildung.
- **Frauenmantel** (*Alchemilla vulgaris*): Ceres Alchemilla Urtinktur und Frauenmanteltee bietet Mantelschutz für die Nerven und verbessert die hormonelle Balance.
- **Taubnessel** (*Lamium album*): In Teemischungen mit Hirtentäschel zur Anregung des Wochenflusses.

Kardinalpflanzen für die Stillzeit:

- **Mönchspfeffer** (*Vitex agnus castus*): Agnolyt (Madaus) zur Anregung des Milcheinschusses.
- **Kermesbeere** (*Phytolacca*): Kardinalmittel bei Stillproblemen (C30 bei Schmerzen) und zum Abstillen (Phytolacca Urtinktur DHU)
- **Fenchel** (*Foeniculum vulgare*): Milchbildungs-pflanze Nr. 1 der Volksmedizin; >4 Winde-Tee<.
- **Geißklee** (*Galega officinalis*): In Teemischungen zur Verbesserung der Milchqualität (Zuckeranteil ↗, Fettanteil ↗, Nährwert ↗)

Yamswurz (*Dioscorea villosa*)

Praxistipp: Bei hormoneller Dysbalance und Zyklusunregelmäßigkeiten vor und in den Wechseljahren empfiehlt sich ein Behandlungsversuch mit **Yamscreme 10%, 60 g** (Limes-Apotheke, Pohlheim 06403-61595), durchgehend 1 – 2 x täglich eine etwa kirschgroße Menge in die Armbeugen einmassieren

Blutflusshemmende Kräuter:

- **Eiche** (*Quercus robur*): Bestandteil von **Menodoron** (Weleda) bei perimenopausalen Blutungen.
- **Schafgarbe** (*Achillea millefolium*): Tee oder **Ceres Millefolium Urtinktur** bei hellroten Blutungen.
- **Hirtentäschel** (*Capsella bursa-pastoris*): Bei atonischen Blutungen oder Myomblutungen in Teemischungen oder **Menodoron** (Weleda) oder **Ceres Bursa pastoris Urtinktur**.
- **Wiesenknopf** (*Sanguisorba off.*): Gerbstoffreiches Rosengewächs für blutflusshemmende Tees
- **Blutwurz** (*Potentilla erecta*): Tee oder in **Tormentilla comp. (Wala)**

Bewährte pflanzliche Blutstiller:

Menodoron Mischung (Weleda; Zus.: Dekokte oder Infuse von Majorankraut und -früchte, Eichenrinde, Schafgarbenblüten, Hirtentäschelkraut, Brennnessel); Dosierung: langfristig 1 x tgl. 30 bis 40 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Solunat Nr. 21 (ehemals >Styptik<; Zus.: Brennnesselsamen und –kraut, Eichenrinde, Eisen, Hirtentäschelkraut, Johanniskraut, Ratanhiawurzel, Schafgarbenkraut, Spitzwegerichkraut, Tormentillwurzelstock, Wiesenknöterichwurzelstock): 1 x tgl. 10 bis 20 Tropfen, während der Regelblutung – je nach Reaktion – 3 – 5 x tgl. 15 bis 20 Tropfen in etwas Wasser oder Tee.

Calcium Quercus Injekt oder Globuli (Wala; alchemistische Zubereitung aus Eichenrinde und wässriger Eichenrindenaschen-Lösung mit Calcium carbonicum); Dosierung: bei Neigung zu Allergien und Menorrhagien 2 bis 3 x wöchentlich 1 Ampulle subkutan im Bauchraum injizieren, bei leichten Blutungen in der Frühschwangerschaft 2 bis 3 x tgl. 10 bis 15 Globuli in Kombi mit *Bryophyllum comp.*

Tormentilla comp., Injektionslösung oder Globuli (Wala; Zus.: Löffelkraut D2, Tormentill-wurzel D2, Stibium metall. D5); Dosierung: 2 bis 3 x wöchentlich 1 Ampulle subkutan im Bauchraum injizieren und an den übrigen Tagen 2 bis 3 x tgl. 10 - 15 Globuli einnehmen.

Ceres Bursa pastoris Urtinktur: Vor allem bei atonischen (Geburts-)Blutungen oder bei Myomblutungen; Dosierung: 2 – 3 x tgl. 5 – 6 Tropfen pur oder in etwas Wasser einnehmen.

Kardinalpflanzen bei Myomen:

- **Mistel** (*Viscum album*): Injektionskuren mit speziell aufbereiteter Mistel (z. B. Iscucin Mali Potenzreihe I ⇒ Potenzreihe II ⇒ Abnoba *Viscum Mali* oder Helixor M) bei großen oder schnellwachsenden Tumoren.
- **Berberitze** (*Berberis vulgaris*): zur Leberdrainage bei Unterleibsleiden (Myom, Prostata), z. B. Berberis/Uterus comp. (Wala) oder Berberis/Sepia comp. (Wala)
- **Eiternessel** (*Urtica urens*): Bestandteil der beiden vorgenannten Basismittel zur Myombehandlung von Wala (siehe Berberitze)
- **Grüntee** (*Camellia sinensis*; ohne Bild): beste Studienlage bei Myomen; kleinere Myome bilden sich u. U. zurück; z. B. Tigovit Grüntee Extrakt Kapseln.
- **Silberkerze** (*Cimicifuga racemosa*; ohne Bild): begünstigt laut Studien die raschere Rückbildung von Myomen in der Menopause, z. B. Ceres *Cimicifuga D2* oder *Cimicifuga comp.* von Weleda oder Remifemin oder ...

Beispiel: Therapiekonzept bei Myomen

Berberis/Sepia comp., Globuli (Wala)

2 x tgl. 15 bis 20 Globuli

Tigovit Grüntee Extrakt Kapseln oder Grüntee-Extrakt Kapseln (Hecht Pharma)

Langfristig 2 bis 3 x tgl. 1 Kapsel

Rezeptbeispiel: Myomtee

Brennnesselwurzel 30 g / Edelgamander 20 g / Frauenmantelkraut 50 g / Schafgarbe 30 g / Silbermantelkraut 40 g / Walnussblätter 30 g - 2 TL pro Tasse à 200 ml heiß überbrühen, 8 bis 10 Min. ziehen lassen, abseihen, ungesüßt trinken, 2 bis 3 Tassen tgl. mindestens 8 – 12 Wochen lang.

Je nach Blutungsstärke und Reaktion zusätzlich **Ceres Bursa pastoris Urtinktur** und / oder Injektionskuren mit Mistel-Präparaten und / oder **Tormentilla comp. Glob./ Amp.** (Wala)

Wichtig: Operationsindikation besteht bei sehr schnellem Wachstum, starken Beschwerden (Druck auf Blase, Darm), bei Schmerzen oder therapieresistenten Blutungen (Hb \searrow , Fe \searrow , Ferritin \searrow) oder bei Verdacht auf Leiomyosarkom.

Hopfen (*Humulus lupulus*): Genußmittel & Phytoestrogen

Hopfenzapfen (= Hopfenblüten) und Hopfendrüsen (= Lupulin = Hopfenmehl) enthalten estrogenartige Wirkstoffe (Prenylnaringenin), die an humanen Östrogenrezeptoren und die Proliferation bestimmter Brustkrebszelllinien (u. a. MCF-7 Zellen) anregen.

Anwendung:

- In der Aromatherapie einst zur Anregung des Brustdrüsenwachstums gebraucht.
- Bei Kinderwunsch zur Luststeigerung der Frau sowie zur Aufbau der Gebärmutter-schleimhaut bei Neigung zu schwacher Blutung (z. B. Ceres Lupulus Urtinktur)
- In Teemischungen mit Salbei und Walnussblättern bei Wechseljahresbeschwerden.
- Als Bier-Ei-Shampoo (1 Glas gehopftes Bier, 1 Eigelb, 3 – 4 Tropfen Rosengeranienöl, 1 TL Buchsbaumblätterextrakt) zur Anregung des Haarwachstums.
- Zur täglichen vaginalen Pflege bei Scheidentrockenheit (Gynomunal vaginalgel)

Weitere Kardinalpflanzen für die Wechseljahre:

- **Walnuss** (*Juglans regia*): soll gestagenartige Wirkstoffe enthalten. Hilfreich in Teemischungen bei Wechseljahresbeschwerden sowie zur Darmsanierung (Dysbiose, Pilz) und bei Hautleiden aller Art.
- **Salbei** (*Salvia officinalis*): Der kalte oder lauwarm getrunkene Tee sowie Bäder und Extrakte (z. B. **Ceres Salvia officinalis Urtinktur**) reduziert die Schweißsekretion in den ersten (Pubertät) und zweiten Wechseljahren (Klimakterium). Volksmedizinisch verwendet als **Salbeissig** gegen erhöhte Schweißneigung in den Wechseljahren. Enthält u. a. Ursolsäure, welche die Metastasenbildung hemmt.
- **Rhapontik-Rhabarber** (*Rheum rhaponticum*): In Form von **FemiLoges Tabletten** bei Wechseljahresbeschwerden empfohlen. Lindert zahlreiche Beschwerden und gilt als krebsfeindlich.

Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

Bewährte Präparate:

- **Remifemin Tabletten (Schaper & Brümmer):** bei Hitzewallungen
- **Remifemin plus Tabletten (Schaper & Brümmer):** depressive Verstimmungszustände im Klimakterium
- **Cimicifuga comp., Mischung (Weleda):** Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen etc.

Zur Wirkweise von *Cimicifuga*

- Zählt zwar zu den sogenannten Phyto-SERM (= Selektive Estrogen Rezeptor Modulatoren). Interagiert jedoch nicht mit den Östrogenrezeptoren!
- Erhöht nicht den Östrogenspiegel!
- Reduziert Hitzewallungen und Schweiß über Hirnanhangsdrüse.
- Greift auch an den Opiatrezeptoren im ZNS an.
- Die Wirkung tritt frühestens nach 2 Wochen ein.
- Verbessert die Lebensqualität & verlängert die Lebensdauer von austerapierten Brustkrebspatientinnen!
- Begünstigt die Rückbildung von Myomen in der Menopause

Therapiekonzept bei Wechseljahresbeschwerden:

Remifemin Tabletten von Schaper & Brümmer

14 Tagelang 2 x tgl. 3 Tabletten, danach – je nach Reaktion – langfristig höher oder niedriger dosiert fortfahren.

Rezeptbeispiel: Wechseljahrestee

Hopfenzapfen 30 g / Salbeiblätter 40 g / Walnussblätter 30 g
2 TL der Mischung heiß überbrühen, 5 bis 8 Min. ziehen lassen, abseihen, bei Bedarf 2 – 3 lauwarme Tassen täglich trinken.

Salbei-Essig nach Christina Niederkofler

1 – 2 Handvoll Salbeiblätter einige Tage lang an einem sonnigen Platz in Bio-Apfelessig ausziehen – so lange, bis der Essig das Salbeiaroma angenommen hat. 1 EL Salbei-Essig auf einen feuchten Schwamm geben und die schwitzigen Hautpartien damit abtupfen.

Ergänzung:

- Schilddrüsenregulation
- Ernährungsumstellung: Kohlenhydrate ☹, Kaffee ☹, scharfe Gewürze ☹, jodhaltige Nahrungsmittel ☹
- Bei Therapieresistenz besteht Verdacht auf Metallbelastung (Quecksilber, Arsen, Blei, Cadmium)

Kardinalpflanzen für die weiblichen Brüste:

- **Löwenzahn** (*Taraxacum officinale*): Lymphreiniger bei Brustkrankungen wie etwa Zysten oder begleitend bei Brustkrebs; z. B. **Ceres Taraxacum Urtinktur**).
- **Kermesbeere** (*Phytolacca*): Extrakte (z. B. **Phytolacca Urtinktur von DHU**) senken Prolaktin und eignen sich zum Abstillen.
- **Schierling** (*Conium maculatum*): Hemmt das Brustdrüsenwachstum und lindert Schmerzen; empfiehlt sich zur Begleitbehandlung bei Mastopathie bis Brustkrebs, z. B. **Conium 5 % Salbe** (Weleda) oder **Flenin** (Schuck)

Therapiekonzept bei Brustzysten und Mastopathie:

Magnesit / Mamma comp. (Wala)

2 x wöchentlich 1 Ampulle subkutan im Bauchraum injizieren, an den übrigen Tagen 2 x täglich 15 Globuli einnehmen.

Debora Vit. D3 5.600 I.E., 2 x 60 Kapseln, 1 x tgl. 1 Kapsel zum Essen einnehmen.

Der Vitamin-D-Spiegel sollte um die 50 – 60 ng/l liegen!

Conium 5% Salbe (Weleda) zur täglichen sanften Brusteinreibung.

Ceres Taraxacum Urtinktur, 2 x täglich 5 – 6 Tropfen in etwas Wasser einnehmen.

Ergänzung:

- Horvi-Präparate,
- Lymphentlastung
- Milchprodukte ☹ & tierische Eiweiße ☹
- Bügel-BH weglassen

Blumen für die Vagina:

- **Lavendel** (*Lavandula officinalis*): Wirkt antimikrobiell, eignet sich auch zur Pilzprophylaxe in Salben, Zäpfchen, Tamponaden etc.
- **Nachtkerze** (*Oenothera biennis*): Samenöl empfiehlt sich zur Hautpflege bei Dammekzemen. Tipp: *Oenothera Argento culta* Dil. D3 oder D4 (Weleda) bei Neigung zu Scheiden-/Hauttrockenheit.
- **Rotklee** (*Trifolium pratense*): Bei Scheidentrockenheit infolge von Östrogenmangel als mild östrogenisierende Salbe/Gel oder Zäpfchen.
- **Hamamelis** (*Hamamelis virginiana*): Vor allem bei Analfissuren und Scheidenrhagaden in Form von Salben oder feuchte Umschläge mit Hamamelis-Essenz von Wala oder Weleda.
- **Hopfen** (*Humulus lupulus*): Gynomunal Vaginalgel zur täglichen Scheidenhautpflege in der Menopause.
- **Rose** (*Rosa centifolia*): Rosen-Vaginalzäpfchen zur unspezifischen Scheidenhautpflege und zur Yoni-Heilung empfohlen.

Aloe vera & Aloe arborescens

Praxistipps:

- Hautpflege mit Aloe vera Gel 99% von der Aloe vera Farm Mallorca www.aloeveramallorca.es
- Scheidenhautpflege mit dem gelartigen Blattkern

Achtung: Der gelbe Saft in der Rinde ist hautreizend!

Pflanzliche Vaginalpflegepräparate:

Rezeptbeispiel: Rotklee-Vaginalkugeln

Kakaobutter 30 g

Sheabutter 15 g

Trifolium pratense Urtinktur 5 ml

Echtes äther. Rosenöl (10%ig) 3 – 4Trpf.

Echtes äther. Rosengeranienöl 1 – 2Trpf.

Kakaobutter und Sheabutter im Wasserbad erhitzen bis sich alles verflüssigt hat, dann die Urtinktur einrühren. Sobald die Masse milchig wird, die äther. Öle unterrühren. Unter Umrühren weiter abkühlen lassen und je 1 TL zu Vaginalkugeln formen.

Kühl aufbewahren!

Akutcreme Potentilla (Dr. Hauschka): Zur reizlindernden Hautpflege bei Dammeckzem, Vulvodynie, Lichen etc.

Imlan Creme (Amryt GmbH): Reines Betulin fördert die Reepithelisierung bei barrieregeschädigter Haut, auch nach Transplantationen, bei Wunden aller Art, auch bei Lichen (= Kraurose).