

maudrich  
Naturapotheke

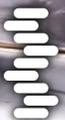
Nathalie Rosenegger

# Wohlfühlen in den Wechseljahren

Mit Kräutern und Hausmitteln in Balance



maudrich





# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>Hinweise zur Anwendung</b>	11
Anwendung von Heilkräutern	12
Aromatherapie – Therapie mit allen Sinnen	15
<b>Hormongesteuert</b>	21
Östrogene	21
Progesteron	22
Wenn die Hormone tanzen	22
Veränderung der Hormonsituation in der Peri- und Postmenopause	22
<b>Pflanzliche Hormone und Hormontherapie</b>	25
Pflanzliche Hormone	25
Bioidente Hormone	33
<b>Psyche und Nerven</b>	37
<b>Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit</b>	47
<b>Leistungsabfall, Erschöpfung, Müdigkeit</b>	51
<b>Schlafstörungen</b>	57
<b>Wenn die Lust nicht kommen will</b>	63
<b>Migräne und Spannungskopfschmerz</b>	67
<b>Rund um die Menstruation</b>	73
Zu starke oder zu schwache Menstruation	73
Menstruationsschmerzen	80
<b>Funktionelle und nervöse Herzbeschwerden</b>	85
<b>Erhöhter Blutdruck</b>	91
<b>Erhöhter Cholesterinspiegel und Arteriosklerose</b>	95



<b>Balance für Haut, Haare und Nägel</b>	99
Hautunreinheiten	102
Trockene Haut	106
Haare und Nägel	110
<b>Trockene Schleimhäute</b>	115
Scheidentrockenheit	121
<b>Hitzewallungen und Schweißausbrüche</b>	127
<b>Bindegewebe</b>	135
<b>Venöse Beschwerden und Wassereinlagerungen (Ödeme)</b>	141
<b>Weibliche Brust</b>	147
<b>Gewichtszunahme</b>	151
<b>Wir haben einen Bewegungsapparat, um uns zu bewegen</b>	157
<b>Rezeptverzeichnis</b>	159
<b>Abkürzungen</b>	160
<b>Literatur</b>	160



# Hinweise zur Anwendung

Alle beschriebenen Rezepturen sind bei bedachter Anwendung zur Langzeittherapie geeignet und frei von unerwünschten Wirkungen.

Sollte ein Mittel nicht verträglich sein, zeigt sich dies bei äußerlicher Anwendung z. B. durch das Auftreten von Ausschlägen. Bei innerlicher Anwendung kann sich eine Unverträglichkeit z. B. in Magenproblemen oder Kopfschmerzen wenige Stunden nach der Einnahme äußern. In diesem Fall wählen Sie ein anderes Mittel.

Wenn nicht anders beschrieben, empfiehlt es sich, nach 3–4 Wochen eine andere Zubereitung aus dem jeweiligen Wirkungsspektrum anzuwenden oder eine 2-wöchige Pause einzulegen.

Je nach Symptomausprägung und gewähltem Mittel braucht es einige Tage bis Wochen, damit die Phytotherapie ihre volle Wirkung entfalten kann, da der Wirkstoffgehalt jeder einzelnen Pflanze unterschiedlich ist. Nur fertige Pflanzenauszugspräparate aus der Apotheke enthalten eine standardisierte Wirkstoffmenge.

Sollte eine Schwangerschaft bestehen, besprechen Sie die Therapiemittel mit Ihrer Gynäkologin bzw. Ihrem Gynäkologen.

Im Buch kommen Rezepte aus verschiedenen Bereichen zum Einsatz. Sie sind mit dem jeweiligen Symbol versehen:



**Kräuterzubereitung**



**Aromatherapie (ätherische Öle)**



**Apitherapie**



**Hausmittel und Tipps**



## Helferlein in den Wechseljahren

Diese Tropfen sind ein verlässlicher Partner für die Wechseljahre. Sie tragen dazu bei, den Hormonhaushalt auszubalancieren, unterstützen die Leber und Verdauung, helfen beim Einschlafen und stärken die Nerven. Damit Sie gut durch ungemütlichere Phasen kommen.

### Zutaten:

40 ml Traubensilberkerzen-tinktur  
20 ml Hopfentinktur  
20 ml Schafgarbentinktur  
10 ml Baldriantinktur  
10 ml Johanniskrauttinktur

### Zubereitung:

Am besten in der Apotheke oder Kräuterdrogerie anmischen lassen.  
Bei Bedarf und 2–3-mal täglich zwischen den Mahlzeiten 10–20 Tropfen pur oder in ein wenig Wasser einnehmen.



## Unterstützende Teemischung

### Zutaten:

20 g Melissenblätter  
20 g Beifußkraut  
20 g Frauenmantelkraut  
20 g Johanniskraut  
10 g Hopfenzapfen  
5 g Fenchelsamen, zerstoßen  
5 g Anissamen, zerstoßen  
250 ml Wasser

### Zubereitung:

3–4 TL der Mischung in kaltem Wasser ansetzen, zum Kochen bringen und 5 Minuten lang sanft kochen. Zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, abseihen.  
2–3-mal täglich eine Tasse trinken.



Hopfen



## Frühstückscreme nach Dr. Budwig

Mein perfekter Start in den Tag. Dieses Müsli versorgt mich bis in den frühen Nachmittag mit Energie und wichtigen Nährstoffen für Gehirn, Haut, Knochen, Muskeln und Gelenke.

Die Samen und Nüsse enthalten Phytoöstrogene. Leinsamen beruhigen darüber hinaus die Schleimhäute im Mund und im Verdauungstrakt. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren bremsen Entzündungsprozesse im Körper. Der Topfen/Quark sorgt für eine optimale Aufnahme der Fettsäuren in den Körper und liefert wertvolles Kalzium für die Knochen. Vitamin D sorgt dafür, dass Kalzium auch in die Knochen eingebaut wird. Bienenprodukte liefern wertvolle Immunstimulanzen sowie eine Vielzahl von Mikronährstoffen.

Komme ich morgens nicht zum Frühstück, nehme ich mir einfach eine Portion mit in die Arbeit.

### Zutaten:

1 EL Leinsamen, frisch geschrotet  
oder grob gemörsert  
1 TL Sesam- oder Brennnessel-  
samen, grob gemörsert  
1 EL Nüsse, grob gehackt  
1 Apfel/Birne oder  
1/2 Fenchelknolle (oder andere  
saisonale Früchte),  
grob geraspelt  
Saft einer halben Zitrone  
1/2 Becher Topfen/Quark  
1 EL Joghurt  
2 EL kaltgepresstes Leinöl  
evtl. 1 TL Nachtkerzenöl  
1 Tr. Vitamin-D-Öl 1000 i.E.  
1–2 TL Bienenhonig, Pollen oder  
Bienenbrot (siehe Seite XX)

### Zubereitung:

Samen mit etwas Wasser über Nacht einweichen.  
Am nächsten Morgen mit Topfen/Quark, Joghurt,  
Obst/Gemüse, Zitronensaft, Nüssen, Ölen und Bie-  
nenprodukten vermengen.





# Bindegewebe

Östrogene sorgen dafür, dass nach der Monatsblutung wieder genügend Gewebe aufgebaut wird. Zu diesem Zweck bewirken sie die Einlagerung von Wasser, Blut und Schleim in der Gebärmutter. Kurz vor der Menstruation fühlen sich manche Frauen schon regelrecht aufgeschwemmt und aufgebläht. Bei einigen verändert sich in jenen Tagen sogar die Hosengröße.

Durch die Regelblutung werden Gewebe und Flüssigkeit ausgespült, das Körpergefühl verbessert sich wieder. Wenn die Monatsblutung spärlicher oder unregelmäßig auftritt, werden zyklusbedingte Wassereinlagerungen nicht regelmäßig ausgeschwemmt und sorgen für weiterhin gespanntes Gewebe und damit ein unangenehmes Körpergefühl.

Östrogen sorgt auch für die Einlagerung kollagener und elastischer Fasern in das Bindegewebe. Kollagen ist in der Lage, Wasser zu speichern. Daher ist das Bindegewebe in den fruchtbarsten Jahren prall, straff, elastisch und gut durchblutet. Das gilt nicht nur für das Stützgewebe der Haut, sondern auch für Sehnen, Bänder, Knorpel, Bandscheiben und Gefäßwände, wie auch die der Venen. Reduziert sich der Kollagenanteil in der späteren Perimenopause und in der postmenopausalen Zeit, hat dies nicht nur Auswirkungen auf das Aussehen der Haut, sondern beeinträchtigt auch die Blutgefäße, das Brustgewebe und den Bewegungsapparat.

Die gute Nachricht: Man kann einiges für das Bindegewebe tun. Je früher Sie damit beginnen, desto besser bleibt Ihr Bindegewebe in Form.



## Pflanzen mit hohem Mineralstoffgehalt

- Ackerschachtelhalm
- Brennessel
- Quecke
- Vogelknöterich
- Buchweizen
- Kartoffel



# Gewichtszunahme

Die Reifung eines Eis im Eierstock und der Eisprung verbrauchen täglich um die 300 Kalorien.

Progesteron lässt die Körpertemperatur in der zweiten Zyklushälfte um bis zu 1°C steigen. Der gesamte Körperstoffwechsel wird um ca. 15 % gesteigert. So ist es kaum verwunderlich, dass ab der Menopause die Fettdepots gefüllt werden, da der Körper nicht mehr so viele Kalorien verbrennt (wir unsere Ernährung jedoch im Allgemeinen kaum umstellen). Wenn auch noch die Schleimhäute in Mund und Nase trockener werden, greifen wir gerne zu starken Geschmäckern wie Salz und Süßem. Neben Fett- bauen sich dadurch wiederum Wasserdepots auf.

Die Naturheilkunde kennt viele Pflanzen, die die Ausscheidung von Wasseransammlungen fördern und die Befeuchtung der Schleimhäute anregen. Bei jeglicher Entwässerung, Entsäuerung und Entgiftung sollte darüber hinaus auch immer an eine Stärkung von Leber und Nieren gedacht werden.



## Entwässernde Pflanzen

- Gelber Steinklee
- Ringelblume
- Gundelrebe
- Walnuss
- Birke
- Brennnessel
- Echte Goldrute
- Wacholder

Die meisten harntreibenden Pflanzen fördern auch den Abtransport von Lymphe aus dem Bindegewebe und spülen die Nieren. Wird sehr viel Flüssigkeit ausgespült, besteht die Gefahr eines Nährstoff- und Mineralstoffverlustes. Verwenden Sie entwässernde Mittel deshalb nur in der vorgeschlagenen Dosierung und trinken Sie dazwischen stilles Mineralwasser.

# Wir haben einen Bewegungsapparat, um uns zu bewegen

Über den Wissensschatz der Traditionellen Europäischen Medizin hinaus liegt mir das Thema *Bewegung* am Herzen: Mit nunmehr 16 Jahren Erfahrung als medizinische Heilmasseurin in einem Krankenhaus und als Osteoporose- sowie Inkontinenz-Trainerin werde ich nicht müde, auf die enorme Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung im Freien und von moderatem Krafttraining zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Senkungen, Stoffwechselstörungen und depressiven Verstimmungen hinzuweisen.

Bis Mitte dreißig baut unser Körper Knochenmasse auf, danach wird es immer schwieriger, diese dazuzugewinnen. Der Östrogenentzug im Klimakterium und danach kostet uns Frauen besonders viel Knochendichte und -substanz. Jetzt zieht der Körper von der vorhandenen Knochenmasse ab. Das heißt im Klartext: Osteoporose-Prophylaxe beginnt mit dem Einsetzen der Pubertät. Je mehr Bewegung und Sport unsere Kinder machen, desto geringer ist die Gefahr, dass sie im Alter an der Volkskrankheit Osteoporose erkranken.

Der Knochenmasseschwund kann außerdem durch gezieltes Training in der Peri- und Postmenopause vermieden werden.

Osteoporose kann Oberschenkelhalsbrüche und Wirbelkörperbrüche nach sich ziehen, die die Lebensqualität im fortschreitenden Alter durch Bewegungseinschränkung und Schmerzen stark beeinträchtigen.

Wenn der Körper zuvor trainiert wurde, verkürzt sich im Krankheitsfall die Rekonvaleszenz und der Schwund an Muskelmasse bei vorübergehender Bettlägerigkeit hat weniger gravierende Auswirkungen auf Stoffwechsel und Skelett.