

*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 Xenoöstrogene

#### 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 Vorpubertät, 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 Ritt*





# 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
- geschwellenen 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

Zum  
Selbermachen

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 Allergiepotenzial. Möchten Sie Beifuß für Selbstanwendungen in der Natur ernten, sollten sie ihn auch vor der Blüte ernten, um das Allergiepotenzial 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.

## 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.