



NATUR HEIL PRAXIS

75. Jahrgang
Juni 2022

Fachzeitschrift für Naturheilkunde

naturheilpraxis.de

Hormonelle Turbulenzen ganzheitlich begleiten

Ein Beitrag von Christine Baumann

Die Jahre rund um die Menopause sind für den weiblichen Körper eine große Umstellungsphase. Mit der Beendigung der fruchtbaren Phase muss sich das gesamte Hormonsystem neu ausrichten. Kann „Frau“ sich in dieser Zeit ganz auf sich besinnen und in ihrem inneren Gleichgewicht bleiben, läuft dieser natürliche Vorgang oftmals völlig ohne unangenehme Symptome ab. Wer sich jedoch nicht ganz frei machen kann von äußeren Einflüssen und familiären oder arbeitsbezogenen Stressoren, neigt dazu, unter hormonellen Achterbahnfahrten mit Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und anderen Symptomen zu leiden.



Foto: CalypsoArt / shutterstock.com

In der Pflanzenwelt finden wir Helfer, die – im Idealfall durch die Hand des Alchemisten in ihrer Wirkung zur Vervollkommenheit gebracht – hormonelle Dysbalancen ausgleichen, die in der Zeit besonders geforderten Entgiftungsorgane stärken und die Psyche stärken können.

Ananas

Die in der Ananas enthaltenen Enzyme und ihre positiven Auswirkungen auf die Gesundheit sind

seit Langem bekannt. Extrakte aus der Königin der Südfrüchte wirken nicht nur bei dyspeptischen Beschwerden und leichten Pankreasstörungen. Auch zur Aktivierung des Stoffwechsels und zur Linderung von Ödemen werden sie verwendet. Sie fördern den Wundschluss, modulieren das Immunsystem

und sind sogar in der Lage, Nebenwirkungen von Chemotherapien im Rahmen einer Krebsbehandlung zu mildern. Da die Ananas auch mild hormonregulierend wirkt und die antiinflammatorischen Eigenschaften ihrer Inhaltsstoffe hilfreich sind bei Gelenkbeschwerden aller Art, ist sie eine große Unterstützung, wenn rund um die Menopause die Glieder schmerzen.

Brokkoli

Der Brokkoli ist ein echter Tausendsassa unter den Gemüsen. Unzählige Studien konnten krebsfeindliche, entzündungswidrige, stoffwechselaktivierende, blutzuckerregulierende oder stark antioxidative und immunmodulierende Eigenschaften bestätigen. Als Frauengemüse ist er bekannt, weil er östrogenregulierende sekundäre Pflanzenstoffe enthält. Insbesondere die Entstehung tumorwachstumsfördernder Östrogenabkömmlinge bremsen sie aus. Außerdem kann Brokkoli dabei helfen, Wassereinlagerungen im Gewebe zu verhindern oder abzumildern. Er unterstützt das Muskelwachstum und stärkt die Knochen.

Für Eilige:

Die hormonelle Umstellung in den Jahren rund um die Menopause kann von Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und anderen Symptomen begleitet werden. In der Pflanzenwelt finden sich u. a. mit Ananas, Goji-Beere oder Schachtelhalm viele Möglichkeiten zum Ausgleich einer hormonellen Dysbalance.

Dass er auch die Gehirn- und Nervenleistung verbessert, macht ihn zu einem hervorragenden „Well-Aging-Gemüse“.

Buchweizen

Die Früchte des Buchweizens genießen hohes Ansehen als Nahrungsmittel und Getreideersatz für alle, die sich proteinreich und glutenfrei ernähren wollen oder müssen. Das Knöterichgewächs hat jedoch auch als Heilpflanze eine lange Tradition. Buchweizenkraut wird als Tee oder Tinktur verwendet, um die Mikrozirkulation des Blutes zu verbessern und die Permeabilität der Gefäße zu regulieren. Ödeme können so reduziert werden und Durchblutungsstörungen wie Zerebralsklerosen oder diabetischen Retinopathien entgegengewirkt werden. Auch zur Arterioskleroseprophylaxe eignet sich die Pflanze. Zur Begleitung rund um die Wechseljahre bietet sich Buchweizen ebenso an, da er progesteronähnliche Substanzen enthält, die helfen, den Hormonhaushalt ins Gleichgewicht zu bringen.

Frauenmantel

Schon der Name deutet darauf hin, dass die Pflanze einen Bezug zum weiblichen Geschlecht hat. So sind für den Frauenmantel viele Anwendungen rund um die Frauengesundheit überliefert. Die Volksheilkunde empfiehlt ihn bei Zyklusbeschwerden, zur Verbesserung der Empfängnisfähigkeit, gegen Fehlgeburtsneigung, zur Regulation der Hormone bei pubertierenden Mädchen ebenso wie bei Frauen ab der Prämenopause oder zur Linderung zu starker Menstruationsblutungen oder Menstruationskrämpfe. Mit seinem Wesen vermittelt er das klare „Ja“ zur Weiblichkeit und zu den weiblichen Rhythmen, was ihn auch auf seelischer Ebene zu einer Pflanze für alle Lebenslagen der Frau macht. Nicht zuletzt legt er sich mit der fürsorglichen, menschenfreundlichen Art, die den Rosengewächsen innewohnt, wie ein Schutzmantel um uns, sodass negative Einflüsse von außen uns weniger treffen können und wir etwas stressresistenter und gelassener werden.

Gelber Enzian

Der Gelbe Enzian verbessert deutlich den Tonus des gesamten Verdauungstraktes. Er erleichtert die Fettverdauung und unterstützt die Bauchspeicheldrüse in ihrer Arbeit. Wenn Eiweiße aufgrund von leichten Pankreasstörungen nicht richtig aufgespalten werden, hat er sich ebenso bewährt wie zur Unterstützung der Leber. Als Bittermittel wirkt er antientzündlich und moduliert das gastrointestinale Immunsystem. Er wirkt stärkend nach auszehrenden Erkrankungen und kann begleitend bei Magersucht verwendet werden. Kopfschmerzen lindert er insbesondere dann, wenn sie aufgrund

gestörter Verdauungsleistung entstehen. Seine schmerzlindernden Eigenschaften helfen auch bei Gelenkbeschwerden, die beispielsweise aufgrund von hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren entstehen.

Gelée royale

Gelée royale wird von den Arbeiterinnen eines Bienenstockes produziert, um die Larven am Beginn der Entwicklung zu füttern. Während die gewöhnlichen Larven anschließend Honig und Pollen als Futter erhalten, werden bestimmte Larven weiter mit dem wertvollen Sekret versorgt. Das Beibehalten des hochwertigen Nahrungssaftes ist der Auslöser dafür, dass diese sich schließlich zu Königinnen-Larven entwickeln. Für den Menschen gilt Gelée royale als wertvolles Heilmittel. Es aktiviert alle Selbstheilungskräfte, stimuliert das Immunsystem und reguliert allerlei Verdauungsbeschwerden. Außerdem soll es den Alterungsprozess sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene hinauszögern und Wechseljahresbeschwerden lindern.

Goji-Beere

Die Goji-Beere hat sich als Superfood längst auf dem europäischen Markt durchgesetzt. Die Früchte des Bocksdorns sind extrem reich an unterschiedlichen Antioxidantien, weshalb sie ganzheitlich als Anti-Aging-Droge verwendet werden. Sie sollen die Gefäße schützen, das Immunsystem aktivieren und die Ausleitungsfunktionen von Leber und Nieren anregen. Sie beleben den Stoffwechsel, machen uns stressresistenter und sorgen für eine schöne, strahlende Haut. Da sie in der chinesischen Medizin einer Yin-Schwäche entgegenwirken, werden sie beispielsweise dann eingesetzt, wenn es im Rahmen der Wechseljahre zu Bluthochdruck, Schweißausbrüchen, Reizbarkeit oder Kopfschmerzen kommt.

Melisse

Die Melisse mit ihren krampf lösenden und entspannenden Eigenschaften ist seit alter Zeit ein rundum beliebtes und geschätztes Heilkraut. Als fester Bestandteil unzähliger Klosterrezepturen und Lebenselixiere wusste man um ihre vielseitigen Anwendungsgebiete. Paracelsus nahm an, dass man mit ihren Kräften selbst Menschen heilen könnte, die bereits auf dem Sterbebett liegen. Sie beruhigt Herz, Magen und Nerven, lindert Ängste und macht uns sanftmütig. Frauen unterstützt sie bei Menstruationskrämpfen und anderen Zyklusstörungen. In der Prämenopause wird sie begleitend verwendet, um Schlafstörungen zu reduzieren, Migräne und andere Schmerzen abzumildern und Reizbarkeit zu vertreiben. Sie hilft, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. >>

Als Tee oder Tinktur verbessert Buchweizen die Mikrozirkulation des Blutes.

Die Goji-Beere ist reich an Antioxidantien und macht uns u. a. stressresistenter.

Als Bittermittel moduliert Gelber Enzian das gastrointestinale Immunsystem.

Passionsblume

Ihre außergewöhnliche Blüte vermittelt beinahe den Eindruck, nicht von dieser Welt zu sein. Bei kontemplativer Betrachtung zeigt die Passionsblume bereits, dass sie dem Nervenkostüm hilft. Die vielen feinen, nach außen gerichteten, Antennen der Blütenfäden werden klar auf die Nebenkronenblätter in der Mitte zentriert. Menschen, die besonders sensitiv sind und feinste Schwingungen wahrnehmen, haben oft Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit nach innen zu richten und ganz bei sich und in der eigenen Herzensruhe zu bleiben. Solchen Menschen hilft die Passiflora, ihren ureigenen inneren Ton wieder wahrzunehmen. Sie lindert nervöse Unruhezustände und Ängste und reduziert nervöse Schlaflosigkeit. Die Volksmedizin verwendet sie bei hysterischen Gemütszuständen und zur Linderung neuralgischer Schmerzen und Kopfschmerzen. Sie gilt als nebenwirkungsarmes Nervenberuhigungsmittel, das auch tagsüber verwendet werden kann, weil es nicht müde macht.

Die Passionsblume lindert nervöse Unruhezustände sowie Ängste und reduziert Schlaflosigkeit.

Rosenkohl

Bereits die Römer nutzten Kohlgewächse und deren Auszüge zur Unterstützung der Verdauungsorgane und um „gallige Unreinheiten“ auszuleiten. Die vielen gesundheitsfördernden Eigenschaften aller Kohlarten konnten heute mehrfach nachgewiesen werden. Sie wirken unter anderem antikanzerogen, antioxidativ, gefäßschützend, stoffwechselregulierend und cholesterinsenkend. Der Rosenkohl gehört zu den Kohlsorten, die am direktesten in den Hormonhaushalt eingreifen. Seine Inhaltsstoffe helfen, ein hormonelles Ungleichgewicht auszubalancieren und lindern so Beschwerden, die mit einem Östrogenüberschuss einhergehen können. Er ist also ein perfektes Nahrungsmittel für all diejenigen, die unter Myomen und zu starker Regelblutung leiden. Auch Endometriose-Patientinnen könnten von seinen ausgleichenden Effekten profitieren.

Die Inhaltsstoffe des Rosenkohls balancieren ein hormonelles Ungleichgewicht aus.

Rotklee

Alte Kräuterweise beschreiben für den Rotklee eine allgemein erweichende und im Bezug auf die Menstruation eine sanft regulierende Wirkung. Die

moderne Wissenschaft findet in dem Schmetterlingsblütler Isoflavone, die als Phyto-SERM (= selective estrogen receptor modulator) wirken. Sie docken also selektiv an Östrogen-Rezeptoren der menschlichen Zellen an, lösen dabei jedoch eine erheblich sanftere, regulierende Wirkung aus als echte Östrogene. Als Folge daraus konnten in Studien positive Effekte auf klimakterische Beschwerden nachgewiesen werden. Rotklee befeuchtet die Schleimhäute und verjüngt die Erscheinung der Haut. Er enthält reichlich antioxidative und antikanzerogene Inhaltsstoffe. Die alten Kräuterweisen hätte das kaum überrascht. Sie kannten seine blutreinigenden Eigenschaften ebenso wie die wundheilenden Kräfte bei trockenen Ekzemen, akuten Verletzungen oder schlecht abheilenden Geschwüren.

Sojabohnen

Soja gehört ebenfalls zu den Pflanzen, die als Phyto-SERM beschrieben werden. Seine Inhaltsstoffe können sich an Östrogenrezeptoren binden. Bei Östrogenüberschüssen blockieren sie so die Hormonrezeptoren und wirken antiöstrogen, bei Hormonmangel, wie beispielsweise im Rahmen der Wechseljahre, können sie dabei helfen, für einen sanften Hormonausgleich zu sorgen. Klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen oder Schleimhauttrockenheit lassen sich dadurch unter Umständen lindern. Allgemein wird die Sojabohne eingesetzt, um leichte Fettstoffwechselstörungen zu reduzieren, bei Hypercholesterinämie oder um fibrotische Umbauprozesse in der Leber zu bremsen.

Trauben

Trauben und alle anderen Teile der Weinreben dienten seit alter Zeit als Heil- und Symbolpflanze. Traditionelle Empfehlungen, laut derer im Herbst über einige Tage täglich ein bis zwei Kilo Trauben verzehrt werden sollen, haben sich in der Volksheilkunde als vitalisierende, abwehrstärkende und stoffwechselanregende Kuren bewährt. Rheumatische Beschwerden und Gelenkschmerzen werden gemildert, Wassereinlagerungen reduziert, der Blutdruck reguliert und Giftstoffe >>



Passionsblume



Rotklee

und Säureüberschuss ausgeschwemmt. Die süßen Früchte liefern sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ, krebisfeindlich und hormonregulierend wirken.

Walnuss

Die Walnuss wird als Entgiftungsmittel und zur Reinigung von Blut und Darm verwendet. Sie wirkt parasitenfeindlich und antiseptisch und kann auf Reisen als Prophylaxe von Magen-Darm-Erkrankungen dienen. Sie wird zur Ausleitung von Schwermetallen ebenso eingesetzt, wie bei Haut- und Schleimhautbeschwerden aller Art. Im geistig-seelischen Bereich steht die Walnuss für Ruhe und Lebenskraft und hilft, sich gegen energieraubende Einflüsse zu schützen. Einige Forscher fanden in den Blättern des Walnussbaumes das Hormon Progesteron. Inwieweit es vom Menschen verwertet werden kann und arzneiliche Wirkung hat, ist bisher noch nicht bestätigt. Dennoch kann davon ausgegangen werden, dass es hilfreich ist, Konzepte zur Zyklusregulation und zur Unterstützung in den Wechseljahren mit Walnussblättern zu ergänzen.

Als Entgiftungsmittel reinigt Walnuss Blut und Darm.

Zinnkraut

Traditionell gilt Zinnkraut als Ausleitungsmittel über die Nieren und als Stärkungsmittel für das Bindegewebe. Das auch unter dem Namen „Schachtelhalm“ bekannte Gewächs ist der Rekordhalter für Kieselsäure in der Pflanzenwelt. Dieses Spurenelement wird benötigt, um kollagene Fasern in bindegewebigen Strukturen einzubauen und diese so elastisch zu halten. Es stärkt Knochen und Gelenke, aktiviert das Immunsystem und unterstützt den Hautstoffwechsel. Die strukturgebenden Eigenschaften machen das Zinnkraut zu einer guten Begleitpflanze bei Blutungsanomalien, Myomen, Zysten oder krebisverdächtigen Geschwüren. Aufgrund der nachgewiesenen antientzündlichen Effekte ist es ein Basistherapeutikum bei Autoimmunprozessen im Allgemeinen. Das ist auch

Zinnkraut gilt in der Pflanzenwelt als Rekordhalter für Kieselsäure.

deshalb sehr passend, weil für Autoimmunerkrankungen die generelle naturheilkundliche Empfehlung gilt, über die Niere auszuleiten.

Gemeinsam zum Einklang

Gemäß der paracelsischen Empfehlung wirksame Pflanzen zu kombinieren, um ein heilsame Synergieeffekte zu nutzen, werden diese Substanzen in der WOM 11 Kardinaltinktur von Evolution International gemeinsam spagyrisch verarbeitet.

Der Komplex ist auf die Bedürfnisse des weiblichen Organismus ab der Prä-Menopause abgestimmt. Er aktiviert das Immunsystem, pflegt den Verdauungstrakt und stärkt das Bindegewebe. Gemeinsam mit der lymphanregenden und mild ausleitenden Wirkung unterstützt dies die Schönheit der Haut von innen heraus. Hormonregulierende Komponenten und adaptogene Kräuter helfen, Belastungen in anstrengenden Zeiten besser Stand zu halten. Die Stabilisierung der Blase und ableitenden Harnwege und die Verbesserung der Regenerativkräfte und des Schlafes runden die positiven Wirkbereiche der Tinktur ab.

Auf geistig-seelischer Ebene hilft WOM Komplex 11 Kardinaltinktur, das weibliche Prinzip liebevoll zu integrieren und einen leichten Zugang zu den eigenen weiblichen Qualitäten zu erlangen. Sich als Frau in der eigenen Haut wohlfühlen und das Frausein aktiv leben zu können, wird so ermöglicht. Weibliche Energien wie Intuition, Kreativität, Hingabe und Urvertrauen werden unterstützt. Auch äußerlich kann die Kardinaltinktur aufgetragen werden, beispielsweise als Körperwickel gemeinsam mit Terra Gold Pulver von Evolution International. Über der Leber aufgelegt, werden damit die Entgiftung sanft angeregt und Entspannung und erholsamer Schlaf gefördert.

Dieser Beitrag wurde in Zusammenarbeit mit der Firma Evolution International erstellt. ■



Christine Baumann

Sie ist Heilpraktikerin in eigener Praxis im bayerischen Mittenwald sowie Autorin diverser Fachartikel und Bücher. Ihr therapeutisches Spektrum verbindet Pflanzenheilkunde, Spagyrik, Homöopathie, manuelle Therapien und andere Verfahren aus der Traditionellen Abendländischen Medizin mit modernen Ansätzen aus anthroposophischer und orthomolekularer Medizin, sowie Ernährungstherapie.



EVOLUTION®

NATÜRLICH KERNGESUND

Österreichisches
Familienunternehmen
seit 1987

Ganzheitliches Programm
von Experten empfohlen

Akademie
Vorträge, Webinare
Ausbildungen



Die Pflanzenalchemie ist eine uralte, Erde, Kosmos und Mensch umfassende, Weisheit. Diese Kraft wirkt in den Kardinal-Tinkturen, vom Körper bis in die emotionale Ebene des Seins. Die natürlichen Komplexmittel aus Pflanzen, Kräutern, Obst, Gemüse, Wurzeln und Algen sind sorgsam nach Grundsätzen des Paracelsus hergestellt.

Kardinal-Tinkturen

Ganzheitliche Komplexmittel
für Körper, Geist und Seele

Hergestellt nach
spagyrischen Grundsätzen

**Spezielle Konditionen für Therapeuten & Wiederverkäufer:
Infopaket anfordern unter: schamberger@evolution-international.com**

Mikronährstoffe, Kräutertropfen & Bio-Kosmetik für ganzheitliche Gesundheit & Schönheit

A-9500 Villach, Hausergasse 28, Tel. +43 (0) 4242 22560, office@evolution-international.com

www.evolution-international.com

