



Gegen jedes
Leiden ist ein
Kraut gewachsen

EMPFEHLUNGEN VON MAG. PHARM. ESTHER SCHWAIGER

Keine Probleme mehr mit Hitzewallungen

Die Wechseljahre – das sogenannte Klimakterium – sind ein ganz natürlicher Prozess. Es werden weniger weibliche Hormone gebildet, um die Belastung einer Schwangerschaft für den weiblichen Körper im Alter zu vermeiden. Diese Hormonumstellung, also eine Unfruchtbarkeit durch Reduzierung der Produktion der weiblichen Hormone, bedingt aber manchmal Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Herzrasen.

Rotklee, Soja und Mönchspfeffer

In der Schulmedizin werden weibliche Hormone verordnet, um diese Beschwerden hintanzuhalten. Es gibt aber viele Kräuter, die auf natürliche Weise wie weibliche Hormone wirken. Und zwar sind es die Inhaltsstoffe der Kräuter, die sogenannten Isoflavone, die die Beschwerden in den Wechseljahren verringern helfen. Hier sind vor allem Rotklee, Soja und Mönchspfeffer hervorzuheben.

Diese Kräuter können als Tee oder als Kapseln in der Apotheke erworben werden. Gegen all die oben genannten Beschwerden versuchen Sie einmal eine

Teekur über vier Wochen mit jeweils zwei Tassen Tee pro Tag aus einer Mischung zu gleichen Teilen von Hirtentäschel und Frauenmantel. Nach einer dreiwöchigen Pause können Sie diese Kur bedenkenlos wiederholen.

Stehen Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen im Vordergrund, versuchen Sie Rosmarin oder Hopfentee.

Unregelmäßige und sehr schmerzhaft Blutungen werden erfolgreich mit Frauenmantel und Kamille bekämpft.

Salbeitee wiederum wirkt wahre Wunder bei Hitzewallungen. Honig zur Geschmacksverbesserung ist gerade hier (Salbei schmeckt eigenartig) sehr empfehlenswert.

Ein Schafgarbenbad vorm Schlafengehen

Bei nächtlichen Schweißausbrüchen rate ich zusätzlich zu einem Schafgarbenbad vor dem Schlafengehen. 100g Schafgarbe mit einem Liter heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen, abseihen und in das Badewasser gießen. Zehn Minuten im Wasser ruhen, nur abtupfen, nicht abtrocknen. Gegen trockene Haut empfehle ich kaltgepresstes Nachtkerzenöl.

Und als **Tipp** noch meine eigene, selbst erprobte Teemischung: je 20g Hopfen, Rotklee, Salbei und Melisse.

Sie werden sehen, die Wechseljahre werden Sie als nicht belastend empfinden! ■



Foto: fotolia.com