GESUNDHEIT

ES IST NICHT IMMER EINFACH, *FRAU* ZU SEIN

Arzneipflanzen können bei Menstruationsbeschwerden, Wechselerscheinungen, bei Pilzinfektionen und unerfülltem Kinderwunsch helfen.

TEXT GABRIELE STINDL

FOTO ©SANDY MILLAR / UNSPLASH

Heilpflanzen gehören zu unseren ältesten Begleiterinnen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Frauen wussten in allen Zeitepochen über die Heilkraft, über Zubereitungsmethoden und Anwendung Bescheid. Die erfolgreiche Verwendung von heilenden Arzneien aus der Natur basierte dabei keinesfalls auf Versuch und Irrtum.

Die Signaturenlehre ermöglichte eine genaue Zuordnung der Heilpflanzen zu bestimmten Krankheitsbildern. Die Weitergabe des Wissens durch Heilkundige und die Aufzeichnungen in alten Arzneischriften konnten das umfangreiche Wissen präzise bis in die heutige Zeit transportieren. Die jahrhundertelange Erfahrung mit Medizin aus der Natur ist inzwischen durch moderne Untersuchungsmethoden genauestens erforscht und bestätigt. Heute können die Wirkstoffe genau in Qualität und Quantität bestimmt werden und in therapiegerechte Arzneiformen wie Tropfen, Zäpfchen, Salben oder Gele verarbeitet werden. Häufig werden Inhaltsstoffe aus Pflanzen von der pharmazeutischen Industrie verwendet, um daraus Arzneimittel zu synthetisieren.
Die Antibabypille entstand aus Grundstoffen der Wilden Yamswurzel, cholesterinhemmende Arzneimittel aus Rotem Reis, Schmerzmittel vom Opioidtyp aus Mohn. Pharmazeutische Betriebe schicken ihre Mitarbeiter auf Jagd in die letzten Urwaldgebiete nach neuen, noch nicht bekannten Wirkstoffen.

Viele Frauen wünschen sich heute, bei Beschwerden und Erkrankungen einen selbstbestimmteren und ganzheitlichen Weg zu gehen. Sie möchten gerne die Erfahrungen aus altem Heilwissen und pflanzlichen Heilmitteln mit modernsten medizinischen Methoden kombinieren. Sie möchten kleinere Beschwerden selbst behandeln und Verantwortung für ihren Körper übernehmen. Oft wird auch dann bei pflanzlichen Arzneimitteln Hilfe gesucht, wenn mit klassischen Arzneimitteln kein ausreichender Erfolg erreicht wird oder die Beschwerden nach Absetzen des Medikaments immer wieder auftauchen. Ein ganzheitlicher Zugang zu einer Erkrankung erfasst immer den ganzen Menschen und sein Umfeld und nie seine Symptome allein. Dadurch wird es möglich, ein Problem im Körper an seinem Ursprung zu erkennen und diese Ursache zu behandeln.

Bei einem schmerzenden Zahn reichen zu Beginn Schmerzmittel, doch meist ist es nötig, auch die Ursache, zum Beispiel Karies, zu beseitigen. Was bei diesem Beispiel so leicht zu erkennen ist, wird in anderen Bereichen der Medizin häufig nicht umgesetzt. Bei Menstruationsbeschwerden schafft eine Tablette schnell Linderung, aber warum sind überhaupt Beschwerden vorhanden? Was ist die Ursache von immer wiederkehrenden Pilzinfektionen und wie kann diese behandelt werden? Was tut sich im Körper bei Wechselbeschwerden, die sich auf die Psyche und den Leib auswirken?

Viele Erkrankungen und vor allem Frauenkrankheiten können mit Heilpflanzen sehr gut und ganzheitlich behandelt werden. Hormonähnliche Inhaltsstoffe, entzündungshemmende, pilz- und virenhemmende, stoffwechselaktivierende, schmerzstillende, stimmungshebende Wirkstoffe und andere

DAS ALTE HEILPFLANZENWISSEN BLIEB ÜBER DIE JAHRTAUSENDE LEBENDIG. HEUTE IST DIESES WISSEN EIN TEIL DER MODERNEN MEDIZIN.

finden sich in vielen Frauenheilkräutern. Die Pflanzen enthalten Vielstoffgemische. Dies bedeutet, dass die Hauptwirkstoffe stets in viele Begleitstoffe eingebettet sind. Eine sehr wichtige Frauenheilpflanze, der Frauenmantel, enthält Inhaltsstoffe aus sieben verschiedenen Wirkstoffgruppen. Durch Zubereitungsmethoden wie Tinkturenauszug, Teebereitung oder Mazeration werden stets mehrere Inhaltsstoffe aus der Pflanze gewonnen. Dabei wird die Pflanze mit ihren Wirkstoffen möglichst als Ganzes erfasst.

Die Möglichkeit von Nebenwirkungen bei der Verabreichung sinkt, da die Hauptwirkstoffe nie in zu hoher Konzentration im Körper abgegeben werden. Sie lösen sich langsam von ihren Begleitstoffen und entfalten dann ihre Wirkung. Den sekundären Pflanzenstoffen, wie diese Begleitstoffe genannt werden, kommt inzwischen immer mehr Bedeutung zu. Ob in der Krebs-, Darm- und Schmerzforschung oder in der Schönheitsindustrie, hier gibt es viel Forschungsarbeit. In der pharmazeutischen Industrie dagegen trachtet man danach, Einzelwirkstoffe aus den Pflanzen zu extrahieren. Es verhält sich ein wenig so wie mit einem Proteinshake und einem saftigen Stück Fleisch. Der Eiweißdrink enthält das isolierte Protein, das rasch aufgenommen werden kann. Häufig müssen fehlende Mineralstoffe und Vitamine zugesetzt werden, ebenso Geschmacks- und Farbstoffe sowie Geruchsbinder.
Das Stück Fleisch, entsprechend zubereitet, entfaltet auf andere Weise die gleiche Wirkung. Der Körper nimmt nach dem gründlichen Zerkauen das Nahrungsmittel auf. Das Stück Fleisch beinhaltet neben Eiweiß eine Vielzahl an anderen Nahrungsstoffen, wie Aminosäuren und Mineralstoffe, die für den Körper wichtig sind und die natürlichen Ursprungs sind. Der Duft, das ansprechende Aussehen, das Gefühl im Mund bei der Aufnahme, das gesamte sinnliche, positive Erleben trägt genauso zur Wirkung bei wie eine entsprechende positive innere Grundhaltung. Eine frisch aufgebrühte Tasse Tee, dampfend und duftend, eine kleine Ruhepause beim Dosieren von Tropfen, dabei ein tiefes Durchatmen und ein kurzer Fokus auf die Heilwirkung, die angestrebt wird, Augenschließen und ein kleiner Tagtraum beim Aufsprühen eines aromatherapeutischen, duftenden Körpersprays oder die bewusste Auszeit beim Einmassieren eines wirksamen Körperöls, all das trägt mehr zur Wirkung bei, als wir annehmen. Die Psychoneuroimmunologie kann solche Prozesse inzwischen erklären und wissenschaftlich untermauern.
Bei vielen Beschwerden kann Frau zur Selbstmedikation mit Heilpflanzen greifen. Häufig steht zuerst eine genaue schulmedizinische Abklärung des Problems. Dann erfolgt die Auswahl der richtigen Heilkräuter oder sie werden ergänzend zu schulmedizinischer Behandlung eingesetzt.

Menstruationsbeschwerden machen sich vor Beginn der Monatsblutung und während der Tage bemerkbar oder treten als Rhythmusstörungen und zu starke oder zu schwache Blutungen auf. Als Prämenstruelles Syndrom werden Probleme zusammengefasst, die ab dem Eisprung bis zum Beginn der Regel auftreten können. Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Depression, Müdigkeit, Hautprobleme, Brustempfindlichkeit, migräneartige Beschwerden, Bauchschmerzen, Gewichtszunahme, Wasseransammlungen und Heißhunger gehören zu diesem Beschwerdebild.
Andere Frauen leiden unter krampfartigen Beschwerden vor allem bei Menstruationsbeginn. Die Ursachen können vielfältig sein. Im Laufe des Zyklus kommt es natürlicherweise zu Veränderungen im Hormonhaushalt. Manchmal entstehen dabei

FOTO JACALYN BEALES/ UNSPLASH

Spezielle Teeanfertigungen, Aromaöle und Tinkturenmischungen finden Sie auf
www.marienapotheke.at

FOTO FELIPHE SCHIAROLI / UNSPLASH

Ungleichgewichte zwischen den wichtigen beiden weiblichen Hormonen Östrogen und Progesteron und dies löst Beschwerden aus. Häufig hat auch der Lebensstil Einfluss auf das weibliche Körpergeschehen. Stress, Schlafmangel, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Koffein, Nikotin und Alkohol sowie psychische Belastungen können einen Anteil an der Entstehung von Regelbeschwerden haben. Auch die Schilddrüse muss berücksichtigt werden.

Wichtige Frauenpflanzen bei Regelbeschwerden wirken hormonausgleichend, entkrampfend, stimmungshebend, zyklusharmonisierend, schmerzlindernd. Mönchspfeffer in Tropfen- oder Tablettenform hilft bei PMS-Symptomen wie Müdigkeit, Gereiztheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen und Rhythmusstörungen. Frauenmantel als Tee oder in konzentrierter Tropfenform ist hilfreich zur Zyklusstärkung, bei Blutungsbeschwerden und bei PMS. Muskatellersalbei wirkt auf den Hormonkreislauf, kombiniert mit ätherischem Rosenöl als PMS-Spray für die äußerliche Anwendung oder im Roll On zum Auftragen auf die Haut. Schafgarbe in Teeform wirkt entkrampfend und blutungsregulierend.

Bei sehr schwachen Blutungen ist auch an einen ausgeglichenen Eisenhaushalt zu denken. Günstige Arzneipflanzen sind Brennnessel als Tee oder in spagyrischer Tropfenform. Auch Eisen aus dem Curryblatt in Kapselform kann gut und ohne unangenehme Nebenwirkungen in den Körper aufgenommen werden. Ein Tee für eine starke Zyklusmitte kann regulierend auf den Eisprung wirken. Immer wiederkehrende Pilzinfektionen oder Entzündungen im Genitalbereich können hervorragend mit magistral hergestellten Zäpfchen behandelt werden, die pflanzliche Wirkstoffe in hochkonzentrierter Form enthalten. Teils sind es Tinkturen, teils ätherische Öle, die eine breit gefächerte Wirkung gegen Bakterien, Pilze und Viren haben. Hilfreich sind Thymian, Rose, Frauenmantel, Ringelblume, Kapuzinerkresse, Rosengeranie. Bei trockenen Schleimhäuten helfen Zäpfchen oder Vaginalgele mit Rotklee, Rose, Frauenmantel oder Rosengeranie.

> GRANATAPFEL, TRAUBENSILBER, YAMSWURZEL, MÖNCHSPFEFFER, FRAUENMANTEL UND SCHAFGARBE GEZIELT EINGESETZT, VERMÖGEN DEN HORMONKREISLAUF DER FRAU ZU BEEINFLUSSEN.

Im Wechsel verändert sich die Hormonproduktion im Körper und nimmt langsam ab. Unregelmäßige Zyklen, ausbleibende Menstruationsblutung, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüche, mentale Verstimmungszustände, Gewichtsveränderungen und allgemeine Schwäche machen vielen Frauen in dieser Lebensphase zu schaffen. Alternativ zu Hormonersatztherapie oder dem Einsatz von bioidenten Hormonen eignen sich vor allem hormonmodulierende Arzneipflanzen wie Traubensilberkerze, Yamswurzel, Rotklee oder Granatapfel. Eine Yamswurzelcreme wird wie ein Hormonersatzpräparat auf die Innenseite von Oberarm oder Oberschenkel aufgetragen. Beschwerden wie Schwitzen, Schlafstörungen und Energiemangel können mit Tropfen oder Tees aus Salbei, Hopfen, Melisse oder Johanniskraut behandelt werden. Muskatellersalbei, Pfefferminze und Rosengeranie wirken in speziellen Körpersprays über Haut und Schleimhaut. Lavendelextrakte in Kapseln helfen bei ängstlichen Verstimmungszuständen und bei Schlafproblemen.

Endometriose, eine Erkrankung mit Gewebeveränderungen, Blutungen und Schmerzen, kann nach erfolgter Abklärung durch den Facharzt mit Arzneipflanzen wie Frauenmantel, Schafgarbe, Löwenzahn und Ackerschachtelhalm beeinflusst werden. Auch Teemischungen oder individuelle Tinkturenmischungen mit Heilkräutern zeigen hier gute Wirkung.

Bei unerfülltem Schwangerschaftswunsch gibt es unterstützende Arzneipflanzen und ganzheitliche Behandlungsansätze. Entgiftung des Körpers mit Nestreinigungstees, Leberentgiftung in Tropfenform, Hormonbalance mit Tees und Tinkturen begleiten körperliche und seelische Aspekte des unerfüllten Kinderwunsches. Heilpflanzen, die hierbei verwendet werden, sind Frauenmantel, Storchschnabel und Schafgarbe.

Arzneipflanzen sind wirksam und stellen gute und sichere Behandlungskonzepte dar. Ergänzen Sie diese mit dem richtigen Mindset, das heißt mit einer optimistischen, guten inneren Einstellung zum Heilgeschehen, dem Vertrauen, dass ab sofort ganzheitliche Heilung in die Wege geleitet wird. So können Sie Ihren Heilungsprozess zusätzlich vertiefen und beschleunigen.

GABRIELE STINDL

Mag. pharm. GABRIELE STINDL ist Apothekerin in der Marienapotheke Perchtoldsdorf mit Schwerpunkt Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin. Sie ist spezialisiert auf die Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln, Aromatherapie, TCM-Ernährung und Hypnose

www.marienapotheke.at