Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

Artikel: Wohlfühlen mit Heilpflanzen
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558229

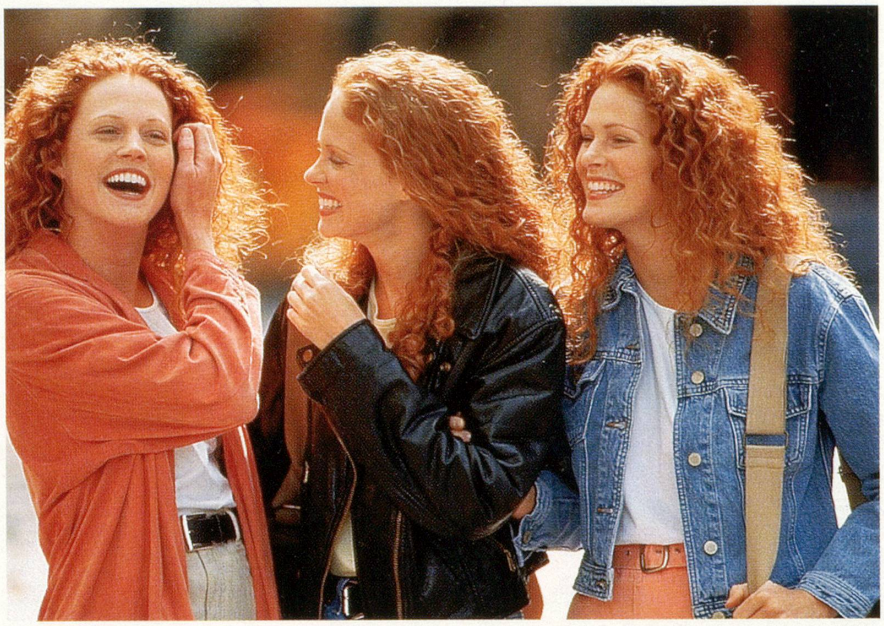
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Wohlfühlen mit Heilpflanzen

Gerade in der Frauenheilkunde besteht ein grosses Verlangen nach ganzheitlichen, sanften Heilmöglichkeiten. Auch wenn Sie zunächst skeptisch sind, der Versuch, den Kräften der Natur zu vertrauen, lohnt sich bestimmt! Sie müssen allerdings bedenken, dass Soforthilfe durch Heilpflanzen zwar nicht selten ist, es aber unter Umständen auch ein wenig länger dauern kann, bis sich ihre Heilkräfte voll entfalten. Wir helfen Ihnen, die individuell richtige Auswahl zu treffen.

Nehmen Sie auch unseren telefonischen Beratungsdienst in Anspruch. Im A. Vogel-Gesundheitszentrum werden Sie sachkundig von zwei Apothekerinnen und einem Drogisten beraten. Telefon 071/333 29 83 (aus D: 0041/71/3332983)

Mönchspeffer (Vitex agnus castus)

«Mönchspfeffer ist ein regelrechtes gynäkologisches Allheilmittel», sagen viele Frauenärztinnen. Extrakte aus den Früchten des Krauts sind in der Lage, das hormonelle Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und bei zu starker oder zu häufiger Menstruation den Zyklus zu regeln. Wird auch zur Normalisierung des Eisprungs und der Menstruation nach dem Absetzen der Anti-Baby-Pille eingesetzt. Die Pflanze fördert wahrscheinlich die Bildung des Hormons Progesteron, hat aber auch einen regulierenden Effekt auf das Östrogen.

Eigenschaften. Greift in den Hormonstoffwechsel der Keimdrüsen ein, löst Krämpfe, allgemeines Beruhigungsmittel, auch speziell für die Geschlechtsorgane.

Indikationen. Periodenschmerzen, zyklusbedingte Brustschmerzen, Blutungsstörungen (zu späte, zu frühe, zu starke und ausbleibende Menstruation), Prämenstruelles Syndrom (PMS) und Wechseljahrbeschwerden. Mönchspfeffer kann die Fruchtbarkeit positiv beeinflussen und die Milchbildung in der Stillzeit fördern.

Anwendung. Als Fertigpräparat oder in homöopathischen Komplexmitteln. Die Teezubereitung ist nicht üblich.

Der A. Vogel-Preis 1998 ging an Dr. Daniel Berger, der die (positive) Wirkung von Mönchspfeffer auf Beschwerden bei PMS untersuchte.

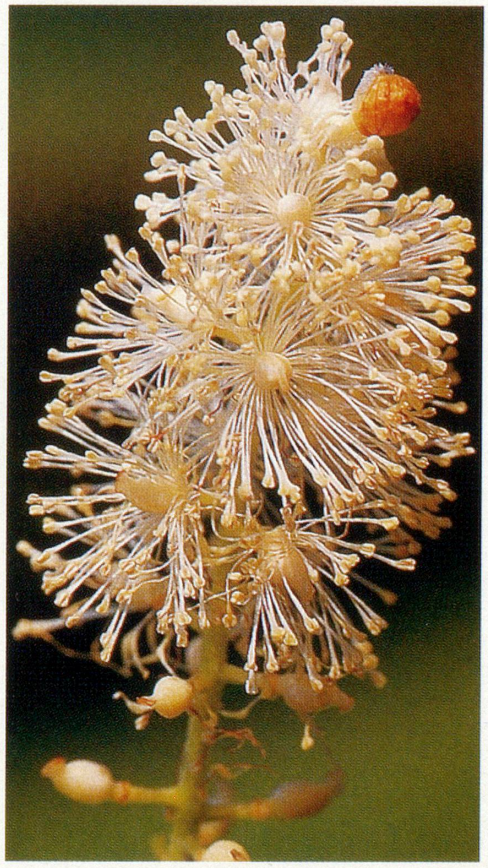
Traubensilberkerze (Cimicifuga racemosa)

Die abstossend riechenden Blütenstände treiben sogar Wanzen in die Flucht (= Bedeutung des lateinischen Namens). Bei uns heisst die Pflanze auch Schlangenkraut, Wanzenkraut oder Silberkerze. Die Wurzeln der Heilpflanze besitzen Inhaltsstoffe, die im Körper einer Frau ähnlich – jedoch schwächer – wie Hormone wirken. Man nennt sie deshalb auch Phyto-Östrogene. Sie können teilweise den Ausfall der Östrogenproduktion während der Wechseljahre ausgleichen und die dadurch verursachten Beschwerden lindern. Eine gleichartige Wirkung haben sie auch beim Prämenstruellen Syndrom.
Eigenschaften. Senkt das luteinisierende Hormon (LH).
Indikationen. Beschwerden der Wechseljahre, vor und während der Menstruation, alle Formen von Zyklusstörungen, Krämpfe.
Anwendung. Tee 1 TL pro Tasse, 2 bis 3 Tassen am Tag. Da die Pflanze nicht nur recht ekelhaft riecht, sondern auch so schmeckt, empfehlen sich Fertigprodukte und homöopatische Zubereitungen.

Silberweide (Salix alba)

In der Heilkunde wird vor allem die abgeschälte Rinde von Zweigen der Salix alba und Salix purpurea verwendet, die im Volksmund auch Fieber- oder Maiholzrinde heisst. Seltener werden die männlichen Blüten (Kätzchen) und die Blätter verwendet.
Eigenschaften. Fiebersenkend, schmerzstillend, Beruhigungsmittel für die Geschlechtsorgane und die Nerven, krampflösend.
Indikationen. Fieberhafte Erkrankungen, Kopf- und Menstruationsschmerzen, rheumatische Beschwerden (insbesondere bei chronischem Weichteilrheumatismus).
Anwendung. Aufguss der Kätzchen oder Blätter: 1 Teelöffel pro Tasse, 1 bis 3 Tassen pro Tag. Tee aus der Rinde: 20 bis 35 Gramm auf 1 Liter Wasser, 2 bis 3 Tassen täglich. Tinktur: 2 bis 4 Teelöffel pro Tag.

Traubensilberkerze oder Wanzenkraut (*Cimicifuga racemosa*).



Schafgarbe (Achillea millefolium)

Die tausendblättrige (millefolium) Pflanze gilt als eines der wichtigsten Frauenkräuter. Sie wird bei Regelstörungen, aber auch bei Magen-Darm-Problemen verwendet.
Eigenschaften. Appetitanregend, krampflösend, fördert den Gallenfluss, entzündungshemmend, antiseptisch.
Indikationen. Appetitlosigkeit, krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, bei Unterleibskrämpfen.
Anwendung. Für Tee: 30 g Kraut pro Liter Wasser, 3 Tassen pro Tag. Für Sitzbäder (bei schmerzhaften Krampfzuständen im weiblichen Becken): 100 g Schafgarbenkraut auf 20 Liter Wasser.

Wolfstrapp (Lycopus)

Die oberirdischen Teile des Wolfstrapps werden kurz vor der Blüte geerntet und als Frischpflanze oder als getrock-

netes Kraut in wässrigen oder alkoholischen Extrakten verarbeitet. Wässrige Auszüge müssen gefriergetrocknet werden, damit die Wirkung stabil bleibt.

Eigenschaften. Hemmt die Schilddrüsenhormone und wirkt über diesen Weg auch regulierend auf die Geschlechtshormone.

Indikationen. Leichte Schilddrüsenüberfunktion, schilddrüsenbedingte Nervosität, Spannungen in der Brust.

Anwendung. Als Teeaufguss, Frischpflanzenpresssaft, Tinktur, in Tablettenform. Die Tages-Standarddosierung liegt bei 1 bis 2 Gramm für Tee und 20 mg für wässrige Extrakte.

Blüte des Mönchpfeffers (*Vitus agnus castus)* und Hopfenzapfen (*Humulus lupulus*).

Passionsblume (Passiflora incarnata)

Die Ranken, Blüten und Blätter der subtropischen Schlingpflanze enthalten als wichtigsten Wirkstoff Flavonoide. Wer öfters tagsüber viel um die Ohren hat und abends keinen Schlaf findet, dem hilft diese Heilpflanze. Frauen schätzen das Kraut insbesondere während der Wechseljahre.

Eigenschaften. Beruhigend, krampflösend, entspannend.

Indikationen. Nervöse Unruhe, Einschlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten, auch bei Wechseljahrsbeschwerden, Kreislaufschwäche, nervöse Magen-Darm-Beschwerden.

Anwendung. Wird als Tee oder Tinktur eingenommen, vielfach auch als Trockenextrakt, meist in Kombinationspräparaten.

Hopfen (Humulus lupulus)

Hopfen ist, nicht nur im Bier, ein altbewährtes, mildes Beruhigungs- und Stärkungsmittel.

Eigenschaften. Appetitanregend, stärkend, verdauungsfördernd, schlaffördernd.

Indikationen. Nervliche Belastung, Ruhelosigkeit, Gereiztheit, auch in den Wechseljahren, Weissfluss, Hautausschlag.

Anwendung. Für einen Aufguss nimmt man 30 Gramm Hopfenzapfen auf 1 Liter Wasser und trinkt 3 Tassen pro Tag. Von einer Tinktur nimmt man zwischen 2 und 4 Gramm täglich.

Johanniskraut (Hypericum perforatum)

Diese Heilpflanze geniesst auch in der Schulmedizin grosses Ansehen. Denn Johanniskrautpräparate mildern nachgewiesenermassen Gemütsverstimmungen. Und das Beste daran: Im Gegensatz zu vielen Antidepressiva machen sie nicht abhängig. Qualitativ gute Mittel werden nur aus den blühenden Triebspitzen hergestellt.

Eigenschaften. Stimmungsaufhellend, durchblutungsfördernd.

Indikationen. Nervliche Belastung, Niedergeschlagenheit, Spannun-

gen, Ängste, Wechseljahrsbeschwerden, Wochenbett-Traurigkeit.
Anwendung. Für Tee nimmt man 2 gehäufte Teelöffel Kraut auf einen Viertelliter Wasser und trinkt zwei bis drei Tassen pro Tag. Als Fertigarzneimittel erhältlich in Tropfen- und Tablettenform.

Weisse Taubnessel (Lamium album)

Die weisse Taubnessel hat einen charakteristischen herbsüssen Duft und wartet medizinisch gesehen nicht «mit starkem Geschütz» auf. Sie wirkt eher beruhigend und harmonisierend. In der Frauenheilkunde lindert sie vor allem Weissfluss und Periodenbeschwerden.
Eigenschaften. Stärkungsmittel und Adstringens speziell für die Gebärmutter. Gefässverengend, entzündungshemmend, Entschlackungsmittel.
Indikationen. Zwischenblutungen, schmerzhafte Menstruation, weisser Ausfluss, Hämorriden, Blasenentzündungen.
Anwendung. Für einen Teeaufguss nimmt man 1 Teelöffel Blüten und Blätter pro Tasse, 3mal am Tag. Tinktur: 30 Tropfen pro Tag.

Eichenrinde (Quercus cortex)

Die Gerbstoffe der Eichenrinde (auch als Spiegel- oder Glanzrinde im Handel) werden von der Haut und Schleimhaut ausgezeichnet vertragen. Sie wirken entzündungshemmend und zusammenziehend und entziehen so den Bakterien den Nährboden.
Eigenschaften. Adstringierend, unterstützt die Wundenreinigung.
Indikationen. Eichenrindenwaschungen und -bäder sind eine grosse Hilfe bei entzündlichen Hauterkrankungen, nässenden Ekzemen, bei Entzündungen von Vulva und Scheide, entzündlichen Hämorriden. Achtung: Wer zu lange im Sitzbad bleibt, hat nachher verfärbte Haut.
Anwendung. Für Spülungen, Umschläge und Gurgellösungen nimmt man 20 Gramm Droge auf 1 Liter Wasser. Für Voll- und Teilbäder 5 Gramm Eichenrinde auf 1 Liter Wasser.

Salbei (Salvia officinalis)

Blätter und Blüten des Salbeis wirken nachweislich antibakteriell und pilzhemmend. Deshalb ist er auch in Zubereitungen gegen Erkältung und Halsweh enthalten. Innerlich angewendet wirkt Salbei schweisshemmend.
Eigenschaften. antibakteriell, allgemeines Stärkungsmittel, stimuliert die Nebennierenrinde, hormonregulierend (östrogenähnlich), führt die Blutung herbei, fördert die Empfängnis, «Milchhemmer».
Indikationen. Hitzewallungen, Schweissausbrüche und als Unterstützung beim Abstillen. Ungenügende oder schmerzhafte Menstruation, Wechseljahre, Vorbereitung zur Entbindung, Lymphdrüsenentzündung.
Anwendung. Für einen Teeaufguss nimmt man 20 Gramm feingeschnittenen Salbei oder 2 EL pro Liter Wasser und trinkt 3 Tassen pro Tag. (Frischpflanzen-)Tinktur 30 bis 40 Tropfen, 2mal täglich, mit Wasser verdünnt.

• IZR nach einer Idee von Karin Müller

Von A. Vogel gibt es zwei erprobte homöopathische Komplexmittel:

Menosan
bei Wechseljahrbeschwerden, auch schon vor der Menopause.

Menstruasan
bei Menstruationsbeschwerden wie krampfartigen Unterleibsschmerzen, zu starker Periode, PMS, Reizbarkeit und Brustschmerzen.

Beide nicht in Deutschland erhältlich.