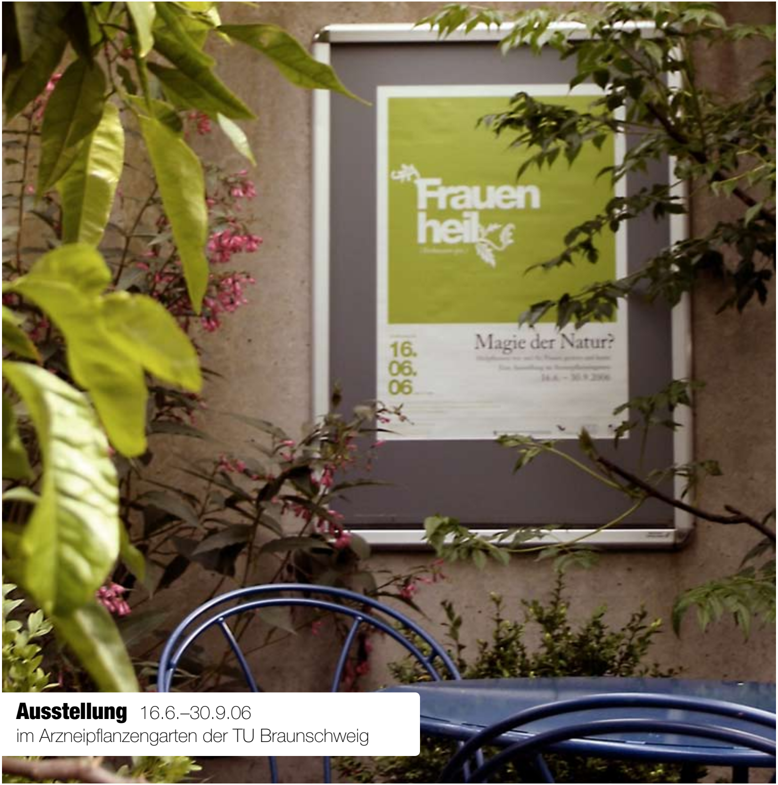


Ausstellung 16.6.–30.9.06
im Arzneipflanzengarten der TU Braunschweig

Magie der Natur?

Einleitung

Magie der Natur?

Heilkräuter von und für Frauen gestern und heute

Zyklusbeschwerden

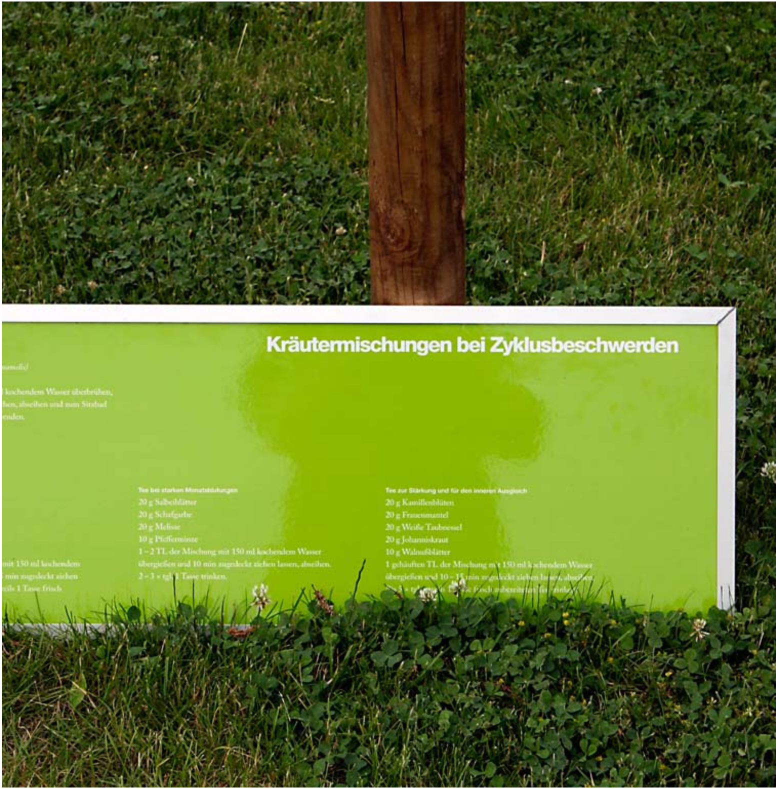
Mutterkraut *(Chrysanthemum parthenium alter Name: Tanacetum parthenium)*

/Wirkung// Medizinisch belegt ist die Wirkung bei Menstruationsbeschwerden und Migräne. Volksheilkundlich wird Mutterkraut auch bei Wehenschwäche, Fieber und Zahnschmerzen angewendet.
/Verwendung// 150 mg gepulverte Droge (getrocknetes Mutterkraut) mit 150 ml kochendem Wasser übergießen, 10 min zugedeckt ziehen lassen, davon bei Migräne 2–3 × tgl. 1 Tasse jeweils vor dem Essen oder bei Menstruationsbeschwerden morgens nüchtern eine Tasse eine Woche lang jeden Tag trinken.
/Nebenwirkungen// können nach phytotherapeutischem Maßstab beträchtlich sein. Selten treten auf Mundschleimhautentzündung, Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Hautausschläge.
/Nicht verwenden// bei Korbblütlerallergie.

Hirtentäschel *(Capsella bursa-pastoris)*

/PMS (prämenstruelles Syndrom)
Unter diesem Begriff sind häufig in der zweiten Zyklushälfte auftretende Beschwerden, wie empfindliche Brüste, Ziehen im Unterleib, Kopfschmerzen, Nervosität oder Depression zusammengefasst. Sie können die verschiedenen Kräuter je nach Art der Beschwerden individuell kombinieren oder einzeln verwenden. Da PMS meist hormonell bedingt ist, helfen auch Pflanzen, die eigene, den menschlichen Hormonen ähnliche, Hormone besitzen, wie Mönchspfeffer oder Traubensilberkerze (siehe Tafel „Wechseljahre").

/Schmerzhafte Monatsblutung



Kräutermischungen bei Zyklusbeschwerden

namosis)

l kochendem Wasser überbrühen,
hen, abseihen und zum Sitzbad
enden.

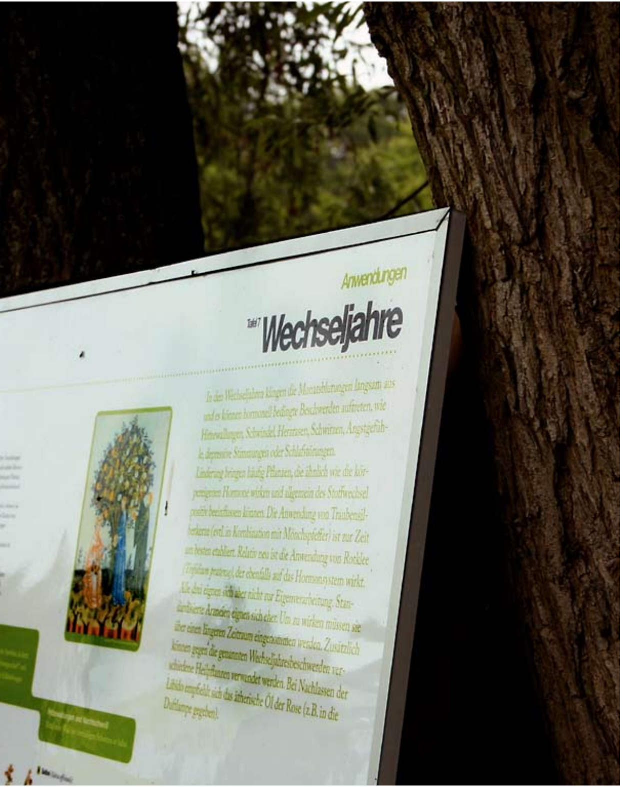
mit 150 ml kochendem
5 min zugedeckt ziehen
eils 1 Tasse frisch

Tee bei starken Monatsblutungen

20 g Salbeiblätter
20 g Schafgarbe
20 g Melisse
10 g Pfefferminze
1 – 2 TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2 – 3 × tgl. 1 Tasse trinken.

Tee zur Stärkung und für den inneren Ausgleich

20 g Kamillenblüten
20 g Frauenmantel
20 g Weiße Taubnessel
20 g Johanniskraut
10 g Walnußblätter
1 gehäuften TL der Mischung mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 – 15 min zugedeckt ziehen lassen, abseihen.
2 – 3 × tgl. [illegible] frisch zubereitet [illegible] trinken.



Anwendungen

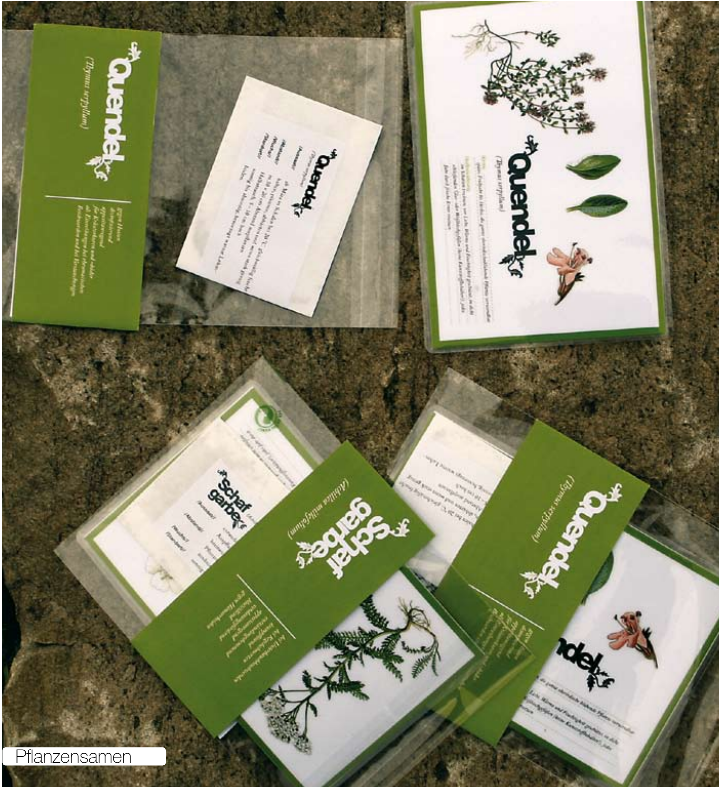
Tafel 7 **Wechseljahre**

In den Wechseljahren klingen die Monatsblutungen langsam aus und es können hormonell bedingte Beschwerden auftreten, wie Hitzewallungen, Schwindel, Herzrasen, Schwitzen, Angstgefühle, depressive Stimmungen oder Schlafstörungen.

Linderung bringen häufig Pflanzen, die ähnlich wie die körpereigenen Hormone wirken und allgemein den Stoffwechsel positiv beeinflussen können. Die Anwendung von Traubensilberkerze (evtl. in Kombination mit Mönchspfeffer) ist zur Zeit am besten etabliert. Relativ neu ist die Anwendung von Rotklee (*Trifolium pratense*), der ebenfalls auf das Hormonsystem wirkt. Alle drei eignen sich aber nicht zur Eigenverarbeitung. Standardisierte Arzneien eignen sich eher. Um zu wirken müssen sie über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Zusätzlich können gegen die genannten Wechseljahresbeschwerden verschiedene Heilpflanzen verwendet werden. Bei Nachlassen der Libido empfiehlt sich das ätherische Öl der Rose (z.B. in die Duftlampe gegeben).

Beetaufsteller

Magie der Natur?



Pflanzensamen

Schafgarbe
(Achillea millefolium)
Quendel
(Thymus serpyllum)
Melisse
(Melissa officinalis)