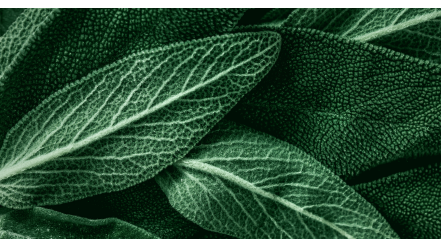


# 12 Heilpflanzen

für Frauen in den  
Wechseljahren &  
der Premenopause



inkl.  
REZEPTE,  
unterstützende  
Heilsteine und  
Planeten

# Meine Auswahl für dich

Salbei.....	Seite 6
Johanniskraut.....	Seite 7
Himbeerblatt.....	Seite 8
Frauenmantel.....	Seite 9
Traubensilberkerze.....	Seite 10
Mönchspfeffer.....	Seite 11
Leinsamen.....	Seite 12
Rotklee.....	Seite 13
Ingwer.....	Seite 14
Weißer Taubnessel.....	Seite 15
Granatapfel.....	Seite 16/17
Wilde Yamswurzel.....	Seite 18
Mangesiummangel.....	Seite 19

Schön, daß du mein E-Book  
„Heilpflanzen für Frauen in den  
Wechseljahren & der Premenopause“  
in der Händen hältst.

In diesem Workbook möchte ich dir 12 speziell ausgewählte Heilpflanzen vorstellen und dich auf deiner individuellen Reise durch die Premenopause und Wechseljahre unterstützen.

Auf den folgenden Seiten findest du Informationen zur Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten von Heilpflanzen, einfache Rezeptideen sowie welche Heilsteine und Planeten dich in dieser neuen Lebensphase unterstützen können.

Dieses e-Book habe ich mit ganz viel Liebe erstellt.  
Möge es dir Alternativen und Möglichkeiten aus der Natur aufzeigen, die Wechseljahre und Premenopause unterstützend mit Heilpflanzen positiv, zversichtlich und voller Lebensfreude zu erleben.

deine Katy

Bitte beachte, dass dieses E-Book und Heilpflanzen kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose und medizinisch notwendige Behandlung darstellt. Es ist eine unterstützende Methode, deinen Hormonhaushalt auf natürliche Art und Weise in Balance zu bringen. Besprich auch mit deiner Ärztin/deinem Arzt, welche Heilpflanzen zum aktuellen Zeitpunkt für dich geeignet sind.

## Zunächst aber erst einmal eine kurze Erklärung „Was bedeuten Wechseljahre & Premenopause eigentlich? Was verändert sich bei uns Frauen?“

Wir Frauen sind zyklische Wesen und durchlaufen mit Eintritt der Menstruation monatlich verschiedene Phasen. Die Wechseljahre, auch Menopause genannt, sind eine bedeutende Phase im Leben einer Frau, die in der Regel zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr beginnt. Bei mancher früher oder auch später. Oft kündigt sich die Hormonumstellung schon Jahre vorher mit der Premenopause an.

Die Wechseljahre markieren das Ende der Lebensphase, in der wir neues Leben auf diese Welt bringen können und ist gekennzeichnet durch eine allmähliche Abnahme der weiblichen Geschlechtshormone, insbesondere der Östrogene und Progesterone. Diese hormonelle Veränderung kann zu einer Vielzahl von physischen und emotionalen Veränderungen führen, die sich auch schon vorher - in der Premenopause - zeigen können.

Das Hormonsystem der Frau funktioniert wie ein fein abgestimmtes Orchester, bei dem jedes Hormon eine bestimmte Rolle spielt. Östrogen, zum Beispiel, ist nicht nur für die Regulierung des Menstruationszyklus verantwortlich, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle für die Knochengesundheit, die Hautelastizität und das allgemeine Wohlbefinden. Mit dem Rückgang der Östrogenproduktion in den Wechseljahren kann es zu einem Ungleichgewicht im Hormonsystem kommen, was eine Vielzahl von Symptomen zur Folge haben kann.

Wenn das Hormonsystem aus dem Gleichgewicht gerät, können folgende Symptome auftreten:

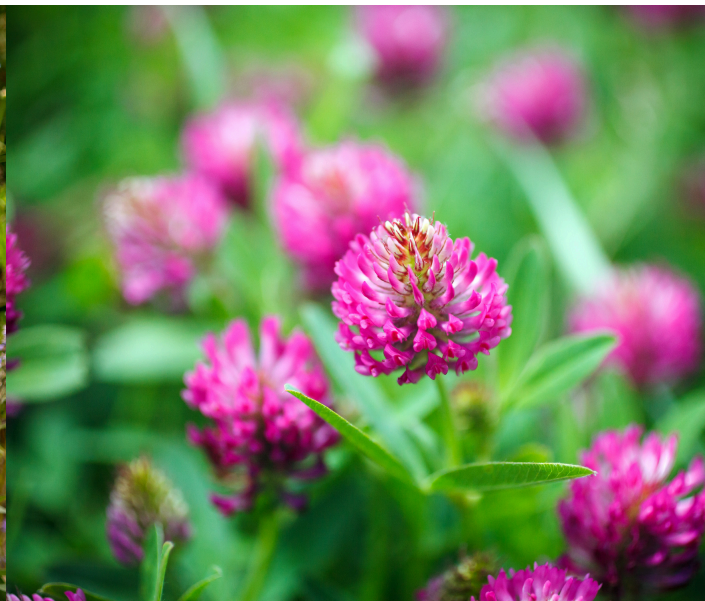
Hitzewallungen  
Nachtschweiß  
Stimmungsschwankungen  
Depressionen  
Schlafstörungen  
Veränderungen der Menstruationszyklen  
trockene Schleimhäute  
Gewichtszunahme  
verminderte Energie  
Gedächtnisprobleme  
weniger Konzentrationsfähigkeit  
Gelenkschmerzen  
etc.





# Die gute Nachricht! Du bist nicht allein.

Heilpflanzen haben eine lange Tradition in der Unterstützung von Frauen in verschiedenen Lebensphasen. Viele dieser Pflanzen enthalten bioaktive Verbindungen, die eine hormonregulierende Wirkung haben oder bestimmte Symptome lindern können. Diese natürlichen Heilmittel können sowohl als Tees, Tinkturen, Kapseln oder in Form von Extrakten eingenommen werden. Sie bieten nicht nur eine sanfte Alternative zu synthetischen Hormonen, sondern können auch dabei helfen, das körperliche und emotionale Wohlbefinden zu fördern.



## Heilpflanze #1

Salbei

Salbei ist bekannt für seine schweißhemmenden Eigenschaften und kann somit bei Hitzewallungen hilfreich sein. Er ist entzündungshemmend und kann bei Stimmungsschwankungen unterstützend wirken.



## Anwendung und Rezepte

### Salbeitee:

1-2 Teelöffel frische oder getrocknete Salbeiblätter in eine Tasse heißes Wasser geben. 10 Minuten ziehen lassen. 2-3 Tassen täglich trinken.

### Salbeibad:

100 g getrocknete Salbeiblätter in einem Baumwollbeutel ins Badewasser hängen.

### ätherisches Öl:

in einer Duftlampe zur Inhalation, als Zugabe in Massageölen und Cremes

### Gewürz:

Für Suppen, Saucen, Gemüse, Fisch und Fleisch

## Unterstützende Heilsteine

Apachengold, Margasit, Bernstein, Perlmutter, Regenbogenfluorid z.B. als Kette, Armband oder Ring.

## Astrologische Zuordnung

Jupiter, Pluto

## Heilpflanze #2

# Johanniskraut

Johanniskraut wird oft zur Unterstützung der psychischen Gesundheit verwendet.

Es kann bei depressiven Verstimmungen und Angstzuständen helfen, die in den Wechseljahren - oder auch der Premenopause verstärkt auftreten können.



## Anwendung und Rezepte

### **Johanniskrauttee:**

1 Teelöffel getrocknete Blätter mit einer Tasse kaltem Wasser ansetzen und erhitzen.  
Wenige Minuten ziehen lassen.

### **Öl:**

100 g frische Johanniskrautblüten in 0,5 Liter Olivenöl einlegen und 4–6 Wochen in die Sonne stellen, täglich schütteln und dann ziehen lassen. Wenn das Öl dunkelrot geworden ist, abseihen, auspressen und in kleine Flaschen füllen... oder einfach kaufen :-)  
Als Massageöl verwenden.

## Unterstützende Heilsteine

Chalcedon, Apachentränen, Aquamarin, Bernstein, Bronzit, Glimmer, Goldtopas  
Diese kannst du als Schmuck tragen oder deine Wohnung/ dein Haus mit diesen Steinen dekorieren.

## Astrologische Zuordnung

Sonne

## Heilpflanze #3

# Himbeerblatt



Das Himbeerblatt enthält viele Nährstoffe, die insbesondere die Gebärmutter stärken und bei Menstruationsbeschwerden helfen, die verstärkt während der (Pre)Menopause auftreten können.

## Anwendung und Rezepte

### Himbeerblatttee:

2-3 Teelöffel getrocknete Blätter in eine Kanne heißes Wasser geben und 5 Minuten ziehen lassen. 1-2 Tassen täglich trinken.

### Tinktur:

Himbeerblätter in 40%igem Alkohol ansetzen und bei Bedarf einen Esslöffel in Wasser verdünnen.

## Unterstützende Heilsteine

Buntkupfer, Zinkblende, Chalcedon, Aprikosenachat, Apachentränen, Beryll  
Kreiere in deinem Zuhause einen kleinen Altar und lege einen/ einige dieser Steine darauf.

## Astrologische Zuordnung

Venus, Jupiter

## Heilpflanze #4

# Frauenmantel

Diese Pflanze wird traditionell bei Frauenleiden verwendet. Sie hat eine regulierende Wirkung auf den Hormonhaushalt und kann Menstruationsbeschwerden lindern. Zudem stärkt er Bänder und das Gewebe.



## Anwendung und Rezepte

### Frauenmanteltee:

1 Teelöffel getrocknete Blätter in einer Tasse heißem Wasser ziehen lassen.  
1-2 Tassen pro Tag genießen.

### Frauenmantel Frischkäse:

1 Packung Frischkäse mit ca. 10 jungen, sehr feingehackten Blättern vermischen. Salz und Pfeffer und evtl. etwas Senf würzen.

### Wickel:

frische Blätter auf die Haut legen, um Entzündungen zu lindern.

## Unterstützende Heilsteine

Feuerachat, Magnesit, Rosenquarz, Rubin.

Tipp: Gib diese Steine in dein Trinkwasser, so dass es mit der Energie der Steine aufgeladen wird.

## Astrologische Zuordnung

Venus

## Heilpflanze #5

# Trauben- silberkerze

Traubensilberkerze ist bekannt für ihre Fähigkeit, Hitzewallungen und andere Beschwerden während der Wechseljahre zu lindern, u.a. auch trockene Schleimhäute, Abnahme der Knochendichte, bei hormonell bedingtem Haarausfall und starken Periodenschmerzen.

Die Pflanze stimuliert nicht den Östrogenhaushalt, sondern sie blockiert die Serotonin-Rezeptoren im Gehirn, die als Auslöser für Hitzewallungen gelten.



## Anwendung und Rezepte

### **Tee:**

1 Teelöffel getrocknete Wurzeln in 250 ml Wasser kochen, 10 Minuten ziehen lassen.

### **Kapseln:**

im Reformhaus erhältlich.

Abgeraten wird von der Einnahme bei Krebs der Fortpflanzungsorgane, bei Myomen und Brustkrebs.

## Unterstützende Heilsteine

Fluorit, Diamant, Goldtpas, Opal

Tipp: Gib einen oder mehrere dieser Steine in dein Portemonnaie. So trägst du sie immer bei dir.

## Astrologische Zuordnung

Mond

## Heilpflanze #6

# Mönchspfeffer



Mönchspfeffer kann das hormonelle Gleichgewicht unterstützen und Beschwerden wie Brustspannen oder Menstruationsprobleme lindern.

## Anwendung und Rezepte

Tee aus den Samen ist nicht üblich.

Man nimmt üblicherweise die Samen als Pulver ein - mit einer Dosierung von etwa 20-40 mg pro Tag oder als Gewürz für Fleisch- und Gemüsegerichte.

## Unterstützende Heilsteine

Feuereopal, Zirkon, Mondstein

Tipp: lege einen oder mehrere dieser Steine auf den Nachttisch, so dass sie während des Schlafes ihre heilende Wirkung verbreiten können.

## Astrologische Zuordnung

Mond

## Heilpflanze #7

# Leinsamen

Leinsamen sind extra reich an Omega-3-Fettsäuren und Lignan, die eine mild östrogene Wirkung haben können.



## Anwendung und Rezepte

1-2 Esslöffel gemahlene Leinsamen  
täglich in Smoothies oder Joghurt verwenden.

*Astrologische Zuordnung*  
Saturn, Jupiter, Mars

## Heilpflanze #8

# Rothlee

Der Rotklee enthält viele pflanzliche Hormone, wie z.B. Isoflavone, die die Symptome der Menopause wie Hitzewallungen lindern können. Ausserdem hat die Pflanze eine zellschützende Wirkung. Sie reduziert den Knochenabbau in fortgeschrittenem Alter und erhöht im allgemeinen das Wohlempfinden während der Wechseljahre.



## Anwendung und Rezepte

### Rotkleeblüten-Tee:

4 TL Blüten mit ¼ l kochendem Wasser übergiesen und 10 min zugedeckt ziehen lassen. Man trinkt bis zu 4 Tassen am Tag kurmässig.

Rotklee kann im Sommer laufend in die Ernährung einbezogen werden – sowohl die süssen Blütchen als auch die Blättchen. Sie ergänzen Salate, passen in Brotaufstriche, Eierspreisen, Suppen und Gemüsezubereitungen.

## Unterstützende Heilsteine

Amethyst, Aragonit, Aventurin, Baryt, Bernstein, Zitrin, Saphir, Türkis

Tipp: gib ein paar der Steine in einen kleinen Baumwollbeutel und mache dir ein Augenkissen daraus.

## Astrologische Zuordnung

Sonne, Venus

## Heilpflanze #9

# Ingwer

Ingwer ist ein wahrer Immunbooster. Die Wurzel unterstützt das Immunsystem und kann helfen, Stimmungsschwankungen zu reduzieren.



## Anwendung und Rezepte

### **Ingwer-Tee:**

frischer Ingwer kann in Tees gegeben werden.

### **Ingwerwasser:**

gib ein paar Scheiben frischen Ingwer in dein Wasser und trinke dieses mehrmals täglich.

### **Gewürz:**

Ingwer kann auch wunderbar als Gewürz - frisch oder in Pulverform - in Mahlzeiten verwendet werden.

## Unterstützende Heilsteine

Spinell, Edelopal, Rhodonit, Girasol

## Astrologische Zuordnung

Rubin, Jaspis und Magnetstein

## Heilpflanze #10

# weiße Taubnessel

Die weiße Taubnessel hilft gegen Schmerzen schon Tage vor der Periode.

Sie ist außerdem eine wundervolle Schlafhilfe.



## Anwendung und Rezepte

Die jungen Blätter können im Frühling als Spinatersatz dienen und wie dieser zubereitet werden.

### weißer Taubnessel-Tee:

2 TL frische oder getrocknete Blüten mit  $\frac{1}{4}$  kaltem Wasser zugestellt, bis zum Sieden erhitzen und anschliessend ziehen lassen. 3x täglich 1 Tasse Tee über etwa 14 Tage trinken.

Man kann auch **Sitzbäder** zubereiten.

Gepulverte Blüten als **Küchengewürz** für Suppen oder frischen Blüten zum Salat hinzufügen.

Als gebackene Taubnessel:

Taubnesselstiele samt Blüten & Blättern waschen, trocken tupfen & durch einen dünnen Backteig (wie für Pfannkuchen) ziehen. Anschliessend in heißes Öl geben, von beiden Seiten ausbacken & sofort servieren - mit Kräutermayonnaise oder Kompott

## Unterstützende Heilsteine

Spinell, Edelopal, Rhodonit, Girsol

## Astrologische Zuordnung

Rubin, Jaspis und Magnetstein

## Extra Tipp

# Granatapfel

Eine Frucht voller Power, die aufgrund ihrer Phytoöstrogene (pflanzlicher Hormone) positiv auf den weiblichen Hormonhaushalt wirken kann.

Der Granatapfel oder auch Paradiesapfel ist ein Symbol für Liebe, Leidenschaft, Lust und Fruchtbarkeit.

Besonders in den Wechseljahren sind die kleinen Kerne in der Frucht ein gutes Mittel, um Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen entgegenzuwirken.

Die Frucht unterstützt die Leber, ihre Entgiftungsfunktion und trägt damit zum Gleichgewicht der Hormone bei.

Neben den Phytoöstrogenen hat der Granatapfel noch einige andere sehr heilsame Inhaltsstoffe. Kalzium und Vitamin K stärken die Knochen und können z. B. Osteoporose eindämmen.

Auch die Haut profitiert vom Konsum der leckeren Granatapfelkerne, denn sie unterstützen die Zellgesundheit.

Granatapfel enthält Antioxidantien, die zur Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems beitragen können, indem sie den Cholesterinspiegel senken und die Arterien gesund halten.

Der Granatapfel ist gerade in den Wechseljahren für viele Frauen ein Segen, denn er steigert die Lust und wirkt Problemen mit der Libido entgegen.



Extra Tipp  
*Granatapfel*



## Anwendung und Rezepte

Die saftig roten Kerne schmecken wunderbar im Salat, im grünen Smoothie oder auch im selbstgemachten Porridge.

Man kann die süße Frucht auch in Form von Öl, Muttersaft, Konzentrat oder Kapseln einnehmen.

Dosierungsvorschlag:  
eine Handvoll Granatapfelkerne pro Tag, 1 Glas Muttersaft oder 1 TL Öl.

Bei den Kapseln beachte bitte die Dosierungsvorschläge und Länge der Einnahme.

*Unterstützende Heilsteine*  
Granat

*Astrologische Zuordnung*  
Venus

Extra Tipp

# wilde Yamswurzel



Sie ist die alte Heilpflanze der Mayas und Azteken. Sie hat ihre Heimat in den Tropen von Amerika, Asien und Afrika.

Dort ist sie ein wichtiges Nahrungsmittel und man isst sie dort wie die Kartoffel.

Die Yamswurzel enthält wichtige Phytohormone und ist somit ein gutes Mittel in den Wechseljahren, v.a. bei drohender Osteoporose und Menstruationsbeschwerden. Sie hat eine ausgleichende Wirkung auf den Hormonhaushalt.

## Anwendung und Rezepte

### Tee:

2 TL getrocknete Yamswurzel mit  $\frac{1}{4}$  l kochendem Wasser übergiesen und 5 min ziehen lassen.  
 $\frac{1}{2}$  l pro Tag trinken.

### in der Küche:

Allgemein gilt, dass Sie die Yamswurzel wie Kartoffeln verwenden können. Sie eignen sich zum Kochen, Dämpfen, Frittieren oder Backen. Außerdem ist die Yamswurzel püriert eine schöne Beilage zu Fleisch, Fisch oder Gemüse. Geröstete Scheiben eignen sich gut als Snack.

## Unterstützende Heilsteine

Koralle, Aquamarin, Rosenquarz

## Astrologische Zuordnung

Mond und Venus

# Magnesiummangel

Magnesiummangel zeigt sich häufig durch Krämpfe und Verspannungen, aber auch Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen oder auch Angstsymptome.

Gerade in den Wechseljahren ist es empfehlenswert, ärztlichen Rat einzuholen. Über eine gezielte Fragestellung zu den Symptomen und einem Bluttest können Mangelerscheinungen diagnostiziert werden.

Bei welchen Symptomen kann Magnesium helfen?

- Ungleichgewicht des Blutzuckerspiegels
- Muskelkrämpfe und -zuckungen
- Knochenabbau (z.B. bei Osteoporose)
- Störung der Herz-Kreislauf-Funktion
- Stress, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen u.a.
- Blähbauch (reguliert die Darmaktivität & kann bei Verdauungsbeschwerden helfen.)



## 5 hilfreiche Tipps

In folgenden Nahrungsmitteln ist viel Magnesium enthalten:

- Grünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl)
- Nüsse und Samen (Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen)
- Vollkornprodukte (Haferflocken, Quinoa)
- Fisch (Lachs, Makrele)

Mit der Magnesiumzufuhr über die Nahrung führst du gleichzeitig auch noch andere, wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien wie Eisen, Kalzium, Zink zu!

Für eine gesunde Ernährung solltest du dich überwiegend aus basischen Lebensmitteln ernähren, um so Entzündungen vorzubeugen.

Hallo!

**ICH BIN**

Katy



**Ich bin Mutter einer wundervollen Tochter,  
liebe es, Retreats, Workshops und Weiterbildungen rund um Yoga, Meditation und Atem  
zu organisieren sowie zu leiten und darin mein Wissen mit dir zu teilen.**

Mir ist es eine Herzensangelegenheit, dich als Frau dabei zu unterstützen, die Wechseljahre mit Freude, Zuversicht und vor allem breitgefächertem Wissen Willkommen zu heißen und zu durchleben. Deshalb habe ich mich in Hormonyoga nach Dinah Rodrigues weitergebildet und beschäftige mich aus Leidenschaft mit dem Thema Premenopause und Wechseljahre der Frau.

*Meine persönliche Erfahrung mit Hormonen*

Meine stabile Gesundheit hat sich trotz gesunder Lebensweise ab Mitte 40 plötzlich verändert - gelegentliches Herzrasen, Müdigkeit, veränderte Schlafgewohnheiten und Migräne begannen meinen Alltag zu beeinflussen.

Bei einem Gespräch mit meiner Frauenärztin war klar, dass bei mir die Premenopause begonnen hat. Deshalb habe ich mich auf die Suche begeben, wie ich auf natürliche Weise meine Hormonumstellung unterstützen kann, so dass damit verbundene Symptome vermindert werden bzw. im besten Fall komplett verschwinden.

(Hormon-) Yoga, Atem- und Meditationstechniken sowie Heilpflanzen aus der Natur sind für mich eine sehr dankbare und wertvolle Unterstützung auf dem Weg in meine neue Lebensphase.

*Und dieses Wissen möchte ich gern mit dir teilen.*

**Du möchtest Infos rund um das Thema Yoga,  
Meditation, Atem oder Hormone?**

*Dann folge mir.*

[www.om-yoganature.com](http://www.om-yoganature.com)



omyoganature



om\_yoga\_nature