

# Pflanzen statt Pillen

La Vida: *Was passiert in den Wechseljahren der Frau?*

Ursel Bühring: Es beginnt mit einer Hormonumstellung. Das Östrogen wird weniger und weniger und entsprechend kommt es zu einer vermehrten Progesteronausschüttung und das ist natürlich ein Ungleichgewicht. Die Östrogene sind ja das, was uns so durchsaftet und durchblutet, schöne, knackige Haut und Busen macht, aber nicht nur die Haut, sondern auch die Schleimhäute durchblutet.

Das Abnehmen des Östrogenspiegels zeigt sich oft an trockenen Augen, trockener Scheide, faltiger werdender Haut. Man merkt es auch an vegetativen Störungen wie Schlafstörungen,



Zitronenmelisse



Weißdorn

Herz-Kreislauf-Störungen, Hitzewallungen oder Überlastungsgefühl. Plötzlich habe ich das Gefühl, ich kann nicht mehr das leisten, was ich vorher geschafft habe. Die Psyche fühlt sich ein bisschen so an wie in der Pubertät mit plötzlichen Stimmungsschwankungen. Die Haut wird unrein, man weiss nicht so richtig: Ist mir heiß oder kalt? Die Periode wird unregelmäßig, es gibt Schmierblutungen.

La Vida: *Das klingt wie eine Krankheit und wird ja auch von vielen Frauenärzten als solche behandelt...*

Ursel Bühring: Man weiss, dass überhaupt nur 1/3 aller Frauen wirklich unter Wechseljahresbeschwerden leiden. Frau muss aufpassen, dass sie nicht eingezwängt wird in eine Hormonschiene: „Du bist jetzt krank, hast ein Minus im Östrogenbereich und bekommst mal schnell Hormone verschrieben.“ Nur wenn die Beschwerden groß sind, muss man überlegen: „Was kann ich machen?“ Es gibt Alternativen zur Hormonbehandlung!

## Heilpflanzen für die Wechseljahre

### Interview mit Ursel Bühring

Ich persönlich empfinde den Wechsel als etwas Gutes, es ist der Übergang in eine andere Phase. In dieser Phase entwickle ich mein Ich und entdecke den männlichen Part in mir. Ich lasse mich nicht mehr so schnell zur Seite schieben. Die Kinder sind aus dem Haus und jetzt bekomme ich neue Kräfte für einen neuen Lebensabschnitt.

### Wechseljahrestee

Je 20 g Hopfenzapfen, Weißdorn, Zitronenmelisse, Rotklee und Salbeiblätter mischen.

1 TL dieser Mischung mit 1 Tasse heißem, nicht mehr kochendem Wasser überbrühen und bei geschlossenem Deckel 7 Min. ziehen lassen. Lauwarm 3x tägl. 1 Tasse trinken!!

La Vida: *Was kann ich in den Wechseljahren für meine Gesundheit tun?*

Ursel Bühring: Es fängt damit an, dass Frauen sich anders ernähren und bewegen. Wichtig ist vollwertige und eisenhaltige Ernährung. Dafür kann man auch Wildgemüse wie Vogelmiere, Brennessel, Giersch und co. essen. Bewegung fördert die Knochengesundheit ebenso wie z.B.

kieselsäurehaltige Pflanzen. Oder ich mache Kneippsche Wasseranwendungen, eben alles, was dem Körper gut tut.

Übrigens sollte frau in dieser Zeit nicht zu sehr abnehmen. Im Unterhautfettgewebe sind auch Östrogene gespeichert. Wenn man in den Wechseljahren verstärkt abnimmt, sinkt der Östrogenspiegel zu schnell ab.

La Vida: *Können Heilpflanzen als Hormonersatz wirken?*

Ursel Bühring: Ja, aber ich würde bei Heilpflanzen in den Wechseljahren nicht nur die Hormonersatzpflanzen anschauen, sondern erst mal die Begleiterinnen. Ich hole also bei Schlafstörungen, Hitzewallungen oder Herz-Kreislauf-Störungen die grünen Helferinnen an meine Seite und lasse mir von denen die Beschwerden lindern. Erst wenn die Beschwerden ausgeprägter sind, greife ich zu pflanzlichen Hormonen oder zu Pflanzen, die phytoöstrogene oder hormonartige Eigenschaften haben.



La Vida: *Welche Heilpflanzen helfen mir bei welchen Wechseljahresbeschwerden?*

Ursel Bühring: Gut gegen die Hitzewallungen sind Waschungen mit Salbeitee. Der **Salbei** wirkt auf das Wärmeregulationszentrum und ist somit schweißreduzierend.

### Salbei gegen Hitzewallungen

Salbeiwashungen:

3 Tl Salbeiblätter mit 1/2 Liter heißem Wasser überbrühen und 10 Min. ziehen lassen. Abkühlen lassen und den ganzen Körper mit lauwarmen Tee mit einem Waschlappen von den Extremitäten zum Herzen hin abwaschen. Vor dem Schlafengehen anwenden.

Man kann Salbeitee auch ins Badewasser geben oder sich ein Fußbad machen. Oder als Tee trinken, hier jedoch nur 1-3 min. ziehen lassen. Lauwarm trinken.

Der **Mönchspfeffer** hat einen günstigen Einfluss auf Angst- und Unruhezustände und wird vor allem bei Herz-Kreislauf-Beschwerden genommen. Außerdem sorgt er für den hormonellen Ausgleich und hilft z.B. bei sexueller Unlust.

**Hopfen und Rotklee** sind wie der Mönchspfeffer phytoöstrogene Pflanzen. Hopfen lässt zugleich gut schlafen, kräftigt und fördert das Immunsystem.

**Leinsamen** ist genial bei trockenen Schleimhäuten, z.B. als Leinsamenauszug, ein Kaltauszug, den frau bei trockener Haut auch zu



Waschungen der Genitalgegend verwenden kann. (siehe Kasten auf der folgenden Seite)

Bei Schlafstörungen greife ich zur **Melisse**. Die Zitronenmelisse hat eine beruhigende Eigenschaft, stärkt das nervöse Herz und hilft bei Stress.

Viele Frauen leiden unter Herz-Kreislauf-Störungen und Erschöpfungszuständen. Hier ist der **Weißdorn** ganz wichtig, um das Herz zu stabilisieren.

Die wichtigste Pflanze bei Wechseljahresbeschwerden ist **Cimicifuga** (Traubensilberkerze), weil sie die körperlich und seelisch belastenden Begleiterscheinungen (Hitzewallungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, psychovegetative Symptome, Trockenheit der Scheide) schnell und zuverlässig reduziert und vor Osteoporose schützt. (siehe Heilpflanzenseite auf S. 17)

## Buchempfehlungen zum Thema *Heilpflanzen & Wechseljahre*



**Ursel Bühring:**  
**Alles über Heilpflanzen**  
- erkennen - anwenden  
- gesund bleiben

Ulmer Verlag, neu 2007  
352 Seiten, 160 Farbfotos,  
71 Zeichnungen, 29,90€

Die 71 wichtigsten Heilpflanzen und ihre medizinische Anwendung werden für Laien und Profis detailliert beschrieben. Heilpflanzen richtig ernten und zubereiten, viele Rezepturen und aktuelle Behandlungstipps, auch für Frauen bei Wechseljahresbeschwerden.



**Heide Fischer:**  
**Frauen Heilbuch**

Nymphenburger Verlag,  
erschienen 2004,  
279 Seiten, gebunden, 19,90€

In diesem ganzheitlichen Frauenheilmittel werden frauenspezifische Beschwerden und Erkrankungen allgemein verständlich erklärt und eine natürliche Behandlung dargelegt mittels Selbsthilfemaßnahmen und alter Hausmittel wie die Anwendung heilender Pflanzen.

Fortsetzung „Pflanzen statt Pillen“

Sie gehört zu den so genannten SERMs, also den selektiven Östrogenmodulatoren, die den Hormonhaushalt so ausgleichen, wie der Körper es braucht.

### Leinsamen-Gel gegen trockene Schleimhäute

1 EL Leinsamen 60 Min. in 1 Tasse Wasser ziehen lassen, danach den Schleim abgießen und auf Wunsch lauwarm erwärmen. Damit kann frau sich die empfindsame, trockene Scheidenschleimhaut benetzen oder bei Brustspannen dieses „Schleim-Gel“ auf die Brust streichen und nach 15 Min. behutsam wieder abwaschen.

**Cimicifuga** nimmt man 2-3 Monate und macht dann eine Woche Pause, damit der Körper wieder auf ein normales Level kommt. Dann 4-6 Wochen den Wechseljahrestee (siehe Kasten) nehmen, wieder eine Woche pausieren und mit Cimicifuga weitermachen. Diese Kombination kann man ruhig über 2-3 Jahre anwenden.

La Vida: *Reden wir immer von Tees als Anwendungsform?*

Ursel Bühring: Cimicifuga sollte frau als Fertigpräparat einnehmen. Es gibt auch sehr gute Tinkturen oder Kombinationspräparate beruhigender Art, da hat sich Johanniskraut zusammen mit Passionsblume bewährt.

La Vida: *Wie lange sollte die Einnahme der Heilpflanzen dauern?*

Ursel Bühring: Man setzt sie ab, wenn der

Körper in den Pausen zeigt, dass er keine Beschwerden mehr hat. Das kann 1, 3 oder 7 Jahre gehen und dann brauche ich keine Unterstützung mehr.

La Vida: *Was ist der Vorteil gegenüber den Hormonpräparaten?*

U.B.: Phytoöstrogene sind einfach klug. Sie suchen sich aus, was der Körper braucht, wirken je nach Bedarf Östrogen bildend oder bremsend und das können synthetische Östrogene nicht. Synthetische Hormone können starke Nebenwirkungen haben, z.B. kancerogen wirken und Brustkrebs fördern. Pflanzliche Östrogene haben viel weniger Nebenwirkungen.



**Ursel Bühring**

Jahrgang 1950, ist gelernte Krankenschwester, Heilpraktikerin und Natur- und Umweltpädagogin. 1997 gründete Sie die Freiburger Heilpflanzen-schule. Ihr umfangreiches Wissen zum Thema Heilpflanzenkunde gibt Sie im Unterricht, in Vorträgen, Fernsehsendungen und Büchern wieder.

#### **Kontakt:**

Freiburger Heilpflanzenschule  
Zechenweg 6, Freiburg - St. Georgen  
0761/556 559 05  
info@heilpflanzenschule.de  
www.heilpflanzenschule.de

Freiburger Phytotherapietage: 15.-16.9.07