



Tips aus der Kräuterkiste

Nach Ansicht der Naturheilkunde kann es eine „Heilung“ der Wechseljahrsbeschwerden gar nicht geben, da es sich nicht um eine Krankheit handelt, sondern um eine körperliche Umstellung. Um die Beschwerden erträglicher zu machen, wird eine sorgfältige Lebensführung empfohlen: Leichte Morgengymnastik, Luftbäder, Ganzwaschungen, Kreislaufbehandlung durch Trockenbürsten der Haut, regelmäßige Spaziergänge, Mittagsruhe, mäßige und reizlose Ernährung mit „grünen“ Tagen, d.h. Tagen an denen es nur pflanzliche Rohkost oder Obst gibt. Gegen die häufig auftretende Verstopfung sollen Einläufe mit kühlem Wasser helfen. Alle Reizmittel wie Alkohol, Tabak, Kaffee, schwarzer Tee sind am besten ganz zu vermeiden. Hormonbehandlungen lehnt die Naturheilkunde ab, weil sie viel zu grob in das Geschehen der Drüsen mit innerer Absonderung eingreifen und in ihrer Wirkung nicht kontrollierbar sind.

In Kräuterbüchern werden gegen allgemeine Beschwerden Anis, Baldrian, Besenginster, Fieberklee, Frauenmantel, Herzgespann, Melisse, Scharfgabe und Zinnkraut empfohlen. Bei Blutungen: Hirtentäschel, Johanniskraut, Mistel, Pimpinelle. Bei Schweißausbrüchen und Wallungen: Salbei, Weißdorn, Rosmarin, Weinraute. (Jeweils Teeaufguß oder Tropfen der Tinkturen, d.h. der alkoholischen Auszüge der Pflanzen. Erhältlich in Reformhäusern und oft auch in Apotheken).