



IM RHYTHMUS DES WEIB- LICHEN

**Natursubstanzen
für die Frau**

Wir sind die Töchter von Mutter Erde, sagen die Naturvölker und erinnern uns daran, dass die Frau in einer besonderen Beziehung zur Natur steht. Weit stärker als der Mann ist sie in deren Rhythmen eingebunden, leidet mit ihrem ganzen Organismus mehr, wenn die natürliche Ordnung gestört wird und kann mit Hilfe von Naturwissen auch wieder in die Ordnung zurückfinden.

*Von Dr. phil. Doris
Ehrenberger*

Gesund bleiben, eine regelmäßige, schmerzfreie Regel haben, gesunde Kinder mühelos zur Welt bringen, einen beschwerdefreien Wechsel erleben, ist für die eingeborenen Stämme Südamerikas nichts, wozu sie die Zivilisation und deren medizinisches Können bräuchten. Viel mehr ist es heute so, dass wir uns in unserem Verlust des Natürlichen von altem Wissen inspirieren lassen dürfen.

Auch wir hatten einst solches Naturwissen. Doch es ist weitgehend verloren gegangen, verfolgt, ausradiert, über viele Jahrhunderte nicht praktiziert. Wie auch das Wissen um die erfüllte Sexualität weitgehend verloren gegangen ist, geopfert einer Tabugesellschaft mit verzerrtem Blick auf die göttlichen Urkräfte des Menschen.

Aber wer sagt denn, dass frau nicht wiederfinden kann, was so natürlich in uns angelegt ist, dass frau auf Chemie angewiesen ist, auf schmerzhemmende Mittel, auf Hormonpräparate, auf Antibiotika und ähnliches, wenn Frau sein mühsam und schmerzvoll geworden ist?

Natursubstanzen bringen den Rhythmus zurück

Viele sind es gewöhnt, dass alles, was wir für einen bestimmten Zweck einnehmen, aus dem Chemielabor kommt. Aber gibt es nicht auch Wirkkräfte und Wirkstoffe aus "göttlicher Werkstatt"? Die Natur ist voll von Pflanzen, die Phytohormone enthalten.

Das Wirkprinzip der Pflanzenhormone ist einfach. Sie setzen sich in die körpereigenen Hormon-Rezeptoren und ahmen die Wirkung der körpereigenen Hormone nach. Dadurch machen sie Defizite bis zu einem gewissen Grad wett und als weiteren Effekt können aggressive Östradiole, Mit-Auslöser für hormonabhängige Krebsarten, an den „besetzten“ Rezeptoren nicht mehr andocken, bieten also ei-

nen gewissen Krebschutz aus der Natur.

Einige Pflanzenhormone, mit denen wir besonders gute Erfahrungen gemacht haben, sind Maca, Yams und Rotklee (gemischt mit Yams und Cissus). Diese drei Präparate sind für alle

> Eine 52-jährige Frau etwa schlief keine Nacht mehr durch. Nach kürzester Zeit war ihr Nachthemd so durchgeschwitzt, dass sie es mehrmals in der Nacht wechseln musste. Sie probierte Rotklee mit Yams und Cissus und hatte beinahe auf Anhieb Erfolg damit. Nach einer Woche legten sich sämtliche Wechseljahrsbeschwerden.

> Eine andere Frau mit 35 Jahren litt unter heftigen Regelschmerzen, die sie jedes Monat arbeitsunfähig machten. Ihr halben Monat Rotklee mit Yams und Cissus und Krillöl-Kapseln bereits im 2. Monat der Einnahme durchschlagend und nachhaltig.

> Eine 37 Jährige mit Endometriose stand vor einer Kürettage aufgrund der Wucherungen der Gebärmutter Schleimhaut. Ihr wurde Yams ausgetestet und tatsächlich ging die Endometriose in kürzester Zeit wieder auf ein erträgliches Maß zurück.

hormonellen Disbalancen geeignet, egal ob es sich etwa um Wechseljahrsbeschwerden, Regelschmerzen, Zysten, Endometriose, Zyklusstörungen oder das prämenstruelle Syndrom (PMS) mit vielen Beschwerden rund um die Regel handelt. Am besten wählt man nach Gefühl aus, zu etwa 80 % ist das genau das Richtige.

Es kann aber hin und wieder sein, dass frau nicht mit jedem Pflanzenhormon gleich gut zurechtkommt und trotz regelmäßiger Einnahme immer noch etwa im Wechsel unter Hitze wallungen, nächtlichem Schwitzen, Nervosität leidet. Dann sollte doch durch einen einfachen energetischen Test (Muskeltest, Tensor, Quantenmedizingerät...) das individuell am

besten passende Pflanzenhormon bestimmt werden.

Häufig liegt die Ursache für eine un- ausgeglichene Hormonlage in einem zu stressigen Alltag. Unter Stress steigt das Stresshormon Cortisol an, während sein Gegenspieler, das DHEA („Prohormon der Jugend“) sinkt. Von DHEA hängt aber die Bildung der Geschlechtshormone ab. In diesem Fall ist es also etwa besonders empfehlenswert entweder auf Yams oder Maca zurückzugreifen. Beide südamerikanische Knollen sind übrigens auch zum hormonellen Ausgleich für Männer (Prostata) geeignet, heben das DHEA an, schenken Energie und erleichtern als „Adaptogene“ die Anpassung an Stress. Sie helfen oft auch bei stressbedingten Hautproblemen. Beide wirken außerdem direkt durch ihre



> Die Pflege der weiblichen Geschlechtsorgane

Überliefert von der Schamanin DDr Efigenia Barrientos

Pflanzenhormone ausgleichend auf die Hormonsituation. Sogar Endometriose (eine Versprengelung der Gebärmutter Schleimhaut), Zysten, Myome können sich damit zurückbilden, unregelmäßige Regel, zu starke, zu schwache, zu lange, zu kurze Blutung ausgleichen, Regelschmerzen beenden.

Spezielle Bedeutung haben Pflanzenhormone auch als „Lockstoffe der Natur“. Sie fördern die Schönheit, Haut und Haare werden kräftiger, strahlender während Hormonmangel sich anhand von fahler, schlaffer Haut und schütterem, glanzlosem Haar bemerkbar macht. Ein typisches Pflanzenhormon ist der Granatapfel, Symbol der Schönheit und Fruchtbarkeit in der Hand der Göttin Aphrodite. Granatapfelextrakt kann bei Hormonschwankungen ebenso hilfreich sein. A propos Göttin der Liebe: Pflanzenhormone berühren ein weiteres wichtiges Thema. Sie steigern Libido und Fruchtbarkeit. Maca ist etwa dafür bei beiden Geschlechtern besonders bewährt. Sehr geschätzt bei allen Frauenproblemen und zur Gesunderhaltung

Man hockt oder stellt sich für 20 Minuten über einen dampfenden Wassertopf mit Blüten, ähnlich wie beim Inhalieren umwickelt sich mit einem Handtuch und achtet auf die richtige Entfernung zum Dampf (nicht zu heiß)

Dampfbäder für junge Mädchen (Pubertät):

Wahlweise oder kombiniert: Hibiskusblüten, Rosenblüten

Dampfbäder für erwachsene Frauen (3 Tage vor und nach dem Eisprung):

Wahlweise oder kombiniert: Eine Handvoll Frauenmantel, Stiefmütterchenblüten, Mutterkraut, Eukalyptus. Entzündungshemmend sind Breitwegerich und Käsepappelblüte. Zusätzlich wird nach dem Dampfbad am Tag des Eisprungs ein vaginaler Öleinlauf mit 3-5 Kubikzentimeter Traubenkernöl gemacht. Der Öleinlauf ist während der Schwangerschaft und mehrmals täglich kurz vor der Geburt wichtig, um das Gewebe geschmeidig zu machen.

keiten ebenso hilfreich sein. A propos Göttin der Liebe: Pflanzenhormone berühren ein weiteres wichtiges Thema. Sie steigern Libido und Fruchtbarkeit. Maca ist etwa dafür bei beiden Geschlechtern besonders bewährt. Sehr geschätzt bei allen Frauenproblemen und zur Gesunderhaltung

keit. Maca ist etwa dafür bei beiden Geschlechtern besonders bewährt. Sehr geschätzt bei allen Frauenproblemen und zur Gesunderhaltung



ab dem Wechsel wird eine Mischung aus Rotklee, Yams und Cissus. Rotklee ist den Östrogenen sehr ähnlich. Gibt man Pflanzenhormone ab dem Wechsel, beugt man damit generell Knochenschwund vor. Cissus ist zwar kein Pflanzenhormon, regt aber knochenbildende Zellen an und ist deshalb in einer „Wechseljahrmischung“ so sinnvoll.

Die Frau und der Mond

In den Dörfern von Eingeborenen sind die Frauen „über das Blut verbunden“, die Regelblutung findet weitgehend gleichzeitig statt. Das Wort Menstruation kommt vom griechischen Wort „mene“, Mond, und ist verwandt mit dem Wort „mensis“, Monat. Die Menstruation ist Inbegriff des archetypisch Weiblichen in der

Welt und Symbol für mit dem Mond verbundene makrokosmische Zyklen der Natur, wie man sie etwa im rhythmischen Wechsel der Gezeiten oder im Wechsel der Jahreszeiten erkennt. Mit seinen 29,5 Tagen ist der Mondzyklus jedoch nicht exakt gleich lang wie der weibliche mit seinen 28, oft auch mehr oder weniger Tagen. Dieses Argument wird gern hergenommen um uns doch vom Mond unabhängig zu erklären.

Die Schamanin DDr Efigenia Barrientos aus dem Urwald Paraguays, selbst als Hebamme ihres Volkes Hüterin des Weiblichen, weiß es besser. Sie weiht uns in ihre uralten Geheimnisse des „Angebundenseins“ an die Natur ein und nimmt dabei speziell auf den Mond Bezug. Ihr Volk lebte nicht nach dem

„willkürlichen“ Gregorianischen Kalender wie wir, sondern wie alle Naturvölker nach dem Kalender der Natur, der nach Mond- und Sonnenrhythmen ausgerichtet ist.

In Efigenia's uralter Tradition ist überliefert, dass der Mond sehr wohl und untrennbar mit dem weiblichen Zyklus in Einklang steht und zwar durch den Eisprung. Der Eisprung wird – äquivalent zur Samenbildung des Mannes – bei ihrem Volk als ein vom Gehirn ausgehendes geistiges, kreatives Geschehen, ein Schöpfungsprozess, empfunden und gilt als heilig. Erstmals vollzieht sich dieser „Eisprung“ exakt 13 Vollmonde vor der ersten Regel und dann ein Leben lang. In Abweichung unseres medizinischen Verständnisses selbst nach dem Wechsel, Monat für Monat.

Efigenia empfiehlt, unserem Eisprung mehr Beachtung zu schenken. Am einfachsten stellt man den genauen Zeitpunkt durch eine allmorgendliche Messung mit einem speziellen Thermometer (Apotheke) fest.

Abgesehen davon, dass man so die fruchtbaren Tage erkennt, kann frau damit auch jene Tage festlegen, an denen sie ihren Geschlechtsorganen besondere Beachtung schenken sollte. Am Tag des Eisprungs wird ein vaginaler Öleinlauf gemacht (siehe Kasten). Er wirkt pflegend, reinigend und sogar schützend auf das Gewebe, das dadurch an Elastizität gewinnt. Dafür wird idealerweise Traubenkernöl verwendet. Drei Tage vor und nach dem Eisprung ist außerdem die Bereitschaft zur Heilung, angeregt durch Sitzdampfbäder (siehe Kasten), besonders hoch.

Die Beobachtung des Eisprungs diene den Eingeborenen auch dazu, die "Bubenzeit", "Mädchenzeit" und die genau dazwischen liegende "Tabuzeit" festzustellen. Notiert man den Eisprung über zwei Jahre, bemerkt man, dass er 9 Monate lang alle 27 Tage stattfindet, dann drei Monate lang aus der Ordnung gerät und dann wieder 11 Monate lang alle 29 Tage eintritt. Damit wird das Geschlecht des Kindes von vornherein festgelegt: 9 Monate lang ist „Bubenzeit“, 11 Monate „Mädchenzeit“. Den Eingeborenen ging es dabei nicht darum, das Geschlecht eines Kindes zu planen, sondern um die dazwischen liegenden 3 Monate „Tabuzeit“ genau zu definieren um mißgebildete,

geschwächte, psychisch kranke Kinder und Zwitter zu vermeiden. Das wurde sehr ernst genommen, um die Gesundheit des Stammes und die Geburt von Seelen, die im Rhythmus des Mondes und der göttlichen Ordnung inkarnieren, zu gewährleisten.

Natursubstanzen in der Schwangerschaft

Gerade in der sensiblen Zeit der Schwangerschaft fühlt frau sich der Natur näher als sonst und ist oft Natur-

mitteln eher aufgeschlossen als chemischen Präparaten. Aber auch wenn es sich um Natursubstanzen handelt, heißt das nicht automatisch, dass in der Schwangerschaft alles geeignet ist. Aus diesem Grund empfehlen wir nur, was in der Schwangerschaft sicher und besonders nützlich ist.

Krillöl fördert die Gehirn-Entwicklung des Ungeborenen, stärkt seine Intelligenz und Sehkraft, hält die Stimmung der Mutter stabil. Schwangerschaftsdepression und Baby-Blues in der Still-

zeit sind oft nur eine Folge von Serotoninmangel durch Omega 3 Defizite, die Krillöl schnell auszugleichen vermag. Es hilft auch bei Entzündungen und Krampfadern.

Für die Entwicklung des Embryos, zur Vermeidung von Mißbildungen sowie bei Schwangerschaftserbrechen ist der Vitamin B-Komplex aus Quinoa wichtig. Kolloidales Silizium, das auch das Ungeborene benötigt, hält Knochen und Zähne der Mutter stabil, kräftigt Haut, Nägel, Haare, Bindegewebe und hilft auch bei Krampfadern und Pilzen. Baobab, das afrikanische Fruchtpulver, reguliert die Verdauung, schenkt Vitamin C, Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und fördert das Immunsystem. Baobab hilft sogar bei Grippe und anderen Infektionen. Laktobazillen (Laktobac Darmbakterien) unterstützen die gesunde Darmflora der Mutter, wirken Verstopfung, Unverträglichkeiten, Pilzen und anderen Fehlbesiedelungen entgegen und sollen mithelfen, eine spätere Allergiebereitschaft des Kindes zu minimieren. *J*

> Weitere Natursubstanzen für die Frau

Vitamin B-Komplex aus Quinoa: Zyklusunregelmäßigkeiten, PMS-Syndrom, Fruchtbarkeitsstörungen oder Beschwerden der Wechseljahre können mit Vitamin B6-Mangel zusammenhängen. Vitamin B6 ist besonders wichtig bei Erbrechen in der Schwangerschaft oder bei der Regel. Durch die Antibabypille kommt es häufig zu einem Vitamin B6-Mangel.

Krillöl: Auch Krillöl hilft bei Regelschmerzen. Die antarktischen Omega 3 Fettsäuren aus Krillöl reduzieren sogar alle 10 Symptome des PMS-Syndroms bis hin zu schlechter Stimmung. Oft reicht schon eine Einnahme über wenige Tage vor der Regel. Tritt Brustspannen ein, reduziert man die Einnahmedosis.

Vaginalpilze: Tampon in eine antimykotische Creme oder Traubenkernöl mit MSM Pulver (natürliche Schwefelverbindung) tauchen. Dazu 2-3 Esslöffel kolloidales Silizium täglich in Wasser einnehmen.

Eisenmangel: Jede 2. Frau im gebärfähigen Alter kennt das Problem. Mit Eisen-Chelat Kapseln erholt sich der Eisenspiegel schnell und ohne Nebenwirkungen, eventuell noch mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa kombinieren.

Blasenentzündung: wahlweise sehr bewährt sind Granatapfelextrakt Kapseln bei wiederkehrender Entzündung, Buntnessel Kapseln bei hartnäckiger bakterieller Belastung und Antibiotikaresistenz, MSM Kapseln bei bakterieller, eventuell auch mykotischer Belastung und Reizblase, Sternanis bei bakterieller Belastung und Reizblase, kolloidales Silizium bei blutiger Blasenentzündung.

Osteoporose: Cissus verbessert die Knochendichte, kolloidales Silizium hält das Kalzium im Knochen fest und macht ihn elastisch. Es unterstützt gleichzeitig das Bindegewebe. Pflanzenhormone im Wechsel und danach beugen Knochenschwund vor.