

A close-up photograph of a woman with dark hair and eyes, smiling and holding a large white flower (likely a Queen Anne's lace) near her face. The background is a soft-focus field of similar flowers.

Maria Lohmann

Naturmedizin

für Frauen

- ✿ Weibliche Beschwerden
sanft und wirksam behandeln
- ✿ Gesundheit und
Wohlbefinden in
jeder Lebensphase
- ✿ Heilkräuter,
Homöopathie,
Bachblüten,
Aromatherapie
u.v.m.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Maria Lohmann

Naturmedizin für Frauen

Kompakt-Ratgeber

E-Book (pdf): ISBN 978-3-86374-516-5

(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-515-8, 1. Auflage 2019)

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Layout: X-Design, München

Satz und Gestaltung: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Bildnachweis:

© **colourbox** 4, 6–7: Phovoir; 4, 5, 28–29; 5, 98–99; 47; 66;

104: Vasily Pindyurin (chesterf); 112

© **Maria Lohmann** 9, 73

© **Can Stock Photo** 68: TonoBalaguer; 83: megija; 119: Teamarbeit; 122: amylv

© **Grafikstudio Heike Brückner, Regensburg** 91

Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung, und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Vorwort

Die weiblichen hormonellen Regelkreise sind ein sensibles System, das nicht unnötig durch Eingriffe irritiert werden sollte. Naturmedizin ist für Frauen ideal, denn sie kennt ihrem Wesen nach keine Grenzen zwischen Körper, Geist und Seele. Es handelt sich um eine Regulationstherapie, die Frauen unterstützt, ihre innere Kraft zu entfalten, Energien anzuregen und zu harmonisieren. Viele typische »Frauenleiden« veranlassen uns zu einer Auseinandersetzung mit unserer Weiblichkeit.

Eine gesundheitliche Störung kann daher Anlass und Chance sein, die innere Einstellung zu uns und unserer Umwelt zu überdenken – um am Ende gestärkt daraus hervorzugehen.

Dieses Buch möchte Sie in Ihrem natürlichen Rhythmus begleiten und dazu beitragen, Ihren eigenen Weg (wieder) zu finden. Dazu stehen viele Möglichkeiten offen.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich wohlfühlen – in jeder Lebensphase. Bleiben Sie gesund, und genießen Sie Ihr Leben als Frau!

Maria Lohmann

Inhalt

Vorwort	3
----------------------	----------



Der weibliche Körper im Rhythmus der Natur	7
Der weibliche Zyklus	8
Sexualhormone in Balance	8
Das Gehirn übernimmt das Steuer	9
Die geheime Macht der Östrogene	11
Gestagene und Progesteron	12
Gern Frau sein: natürlich in allen Lebensphasen	14
Naturmedizin speziell für jeden Lebensabschnitt	14
Auf dem Weg zur Frau	15
Frauen ab 30	21
Junge Frauen ab 20	18
Frauen ab 40	24



Die häufigsten Frauenbeschwerden	29
Rund um den weiblichen Zyklus	30
Prämenstruelles Syndrom ...	30
Schmerzhafte Monatsblutung	35
Starke Monatsblutung	38
Zu häufige Monatsblutungen	40
Seltene oder unregelmäßige Periode	41
Zwischenblutungen	42
Verspätete Periode bei jungen Mädchen	44
Wenn die Monatsblutung aussetzt	45
Vagina und Gebärmutter	48
Scheideninfektionen/Ausfluss	48
Herpes genitalis	51
Myome	52
Endometriose	55
Die weibliche Brust	57
Schmerzende und gespannte Brüste	57
Zysten in der Brust	58
Brustentzündung	60
Blase und Niere	62
(Akute) Blasenentzündung ..	62
Blasenschwäche/Inkontinenz	67
Wenn die Hormone aus dem Takt geraten	69
Wechseljahrsbeschwerden ...	69
Trockene Schleimhäute, trockene Vaginalschleimhaut	75



Schwitzen, Schweißausbrüche und Hitzewallungen	75	Schilddrüsenunterfunktion ..	79
Schilddrüsenüberfunktion ...	77	Osteoporose und ihre Vorbeugung	80

Das Wechselspiel von Nerven und Hormonen 84

Erschöpfung und Energiemangel	84	Schlafprobleme	88
Depressive Verstimmungen und Depressionen	86	Kopfschmerzen	91
		Migräne	93
		Eisenmangel und Blutarmut .	94



Naturheilkundliche Therapien 99

Phytotherapie: Frauenkräuter von A bis Z 100

Beifuß	101	Mönchspfeffer	105
Frauenmantel	101	Rotklee	106
Gänsefingerkraut	102	Salbei	106
Hirtentäschel	102	Schafgarbe	106
Hopfen	103	Taubnessel	107
Johanniskraut	103	Traubensilberkerze	108
Mariendistel	104		

Homöopathie 109

Die Ähnlichkeitsregel	109
Die Potenzierung	109
Zur Einnahme der homöopathischen Mittel	112
Große Frauenmittel in der Homöopathie	113

Bachblüten-Therapie 118

Beispiele für Bachblüten und ihre Wirkung auf die Seele .	119
---	-----

Aromatherapie 121

Ätherische Öle und ihre Wirkung	121
Praktische Anwendung	122

Literaturhinweise	124
--------------------------------	------------

Register	125
-----------------------	------------



Der weibliche Körper im Rhythmus der Natur

Bei einer Frau geht jeder große Lebensabschnitt mit einer mehr oder weniger starken hormonellen Veränderung einher. Hormone, Nervensystem und Psyche sind in einem komplexen Wechselspiel eng miteinander verbunden.

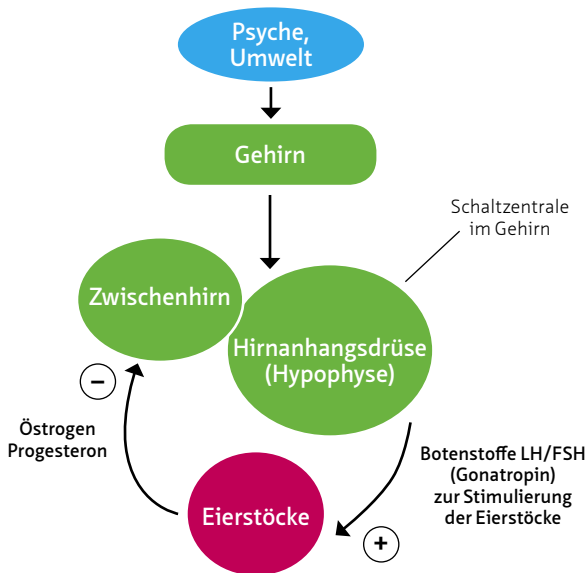
Der weibliche Zyklus

Die monatliche Menstruation begleitet eine Frau beinahe ein halbes Leben lang. Die Regelblutung ist jeden Monat aufs Neue eine Erinnerung an ihre Weiblichkeit und Ausdruck von Vitalität und Fruchtbarkeit. Nicht umsonst gilt auch die erste Monatsblutung (Menarche) als der Übertritt vom Mädchen zur Frau. Viel stärker als der Mann bleibt die Frau mit diesen physiologischen Abläufen den Rhythmen der Natur auf ganz selbstverständliche Weise verbunden. Der Zyklus korreliert mit den Mondphasen. In früheren Zeiten hatten die Frauen um den Vollmond herum den Eisprung und während des Neumonds ihre Menstruation. Durch einen unregelmäßigen Lebensstil und künstliches Licht ist dieser Rhythmus vielfach verloren gegangen.

Sexualhormone in Balance

Hinter dem monatlichen Zyklus mit Eireifung, Eisprung und Regelblutung steht ein komplexes hormonelles System. Hormone sind chemische Botenstoffe, die in verschiedenen Drüsen gebildet werden und über den Blutweg lebenswichtige Signale an andere Organe weitergeben. Sie wirken nicht isoliert, sondern sind wie ein Orchester, dessen Zusammenspiel aufs Feinste abgestimmt ist. Vier Hormone bzw. Hormongruppen spielen beim weiblichen Zyklus eine Rolle: FSH, LH, Östrogene und Progesteron.

Regelung der Sexualhormone



Prinzip der negativen Rückkopplung. Nimmt die Hormonproduktion (Östrogen, Progesteron) ab, nehmen die Botenstoffe zur Stimulierung der Eierstöcke zu.

Das Gehirn übernimmt das Steuer

Die übergeordnete Regulation des Zyklus wird von zwei Regionen des Gehirns gesteuert: Hypothalamus (Zwischenhirn) und Hypophyse (Hirnanhangsdrüse, die Schaltzentrale im Gehirn). Das nur etwa bohnen große Zwischenhirn wirkt während des gesamten Zyklus wie eine Schaltzentrale und gibt den Takt an. Hier laufen alle Informationen zusammen, über ein Feedbacksystem veranlasst das Zwischenhirn zu Beginn des Zyklus, zwei

Steuerhormone/Botenstoffe zu bilden, die wiederum auf die Eierstöcke wirken:

- ☀ Das follikelstimulierende Hormon (FSH) regt die Eibläschen in den Eierstöcken zum Wachsen an, was ebenfalls die Östrogenproduktion stimuliert.
- ☀ Das luteinisierende Hormon (LH) ist zuständig für die Bildung des Gelbkörpers. Der Anstieg von LH (durch Östrogeneinfluss) etwa in der Mitte des Zyklus löst den Eisprung aus.

In den Eierstöcken werden Östrogene und Gestagene gebildet. Östrogene sind für den Transport des Eis und die Einnistung zuständig und regen das Wachstum der Gebärmutterschleimhaut an. Zu der Gruppe der Gestagene gehört das Progesteron. Es wird vom Gelbkörper gebildet, der nach dem Eisprung aus der leeren Eibläse entstanden ist. Unter Progesteroneinfluss verdickt sich die Gebärmutterschleimhaut, damit sich ein befruchtetes Ei einnisten kann. Die fruchtbare Zeit einer Frau ist 72 Stunden vor bis etwa zwölf Stunden nach dem Eisprung. Kommt es zu keiner Befruchtung, fallen Östrogen- und Progesteronspiegel stark ab, was viele Frauen intensiv spüren. Kurz danach setzt die Regel ein. Die hormonellen Regelkreise der Frau reagieren sensibel auf Störungen. Seelische und körperliche Belastungen können den Zyklus durcheinanderbringen. Insbesondere Dauerstress ist in der Lage, das Gleichgewicht empfindlich aus dem Lot zu bringen.

Die geheime Macht der Östrogene

Wenn man es genau nimmt, handelt es sich bei Östrogen nicht nur um eine Substanz, sondern um eine Gruppe von rund 30 Hormonen (am wichtigsten sind das Östradiol sowie Östriol und Östron). Östrogene werden in den Eierstöcken, in den Nebennieren und im Fettge-

ORGANFUNKTION	SO WIRKEN ÖSTROGENE
Körper	Sorgen für weibliche Rundungen
Gehirn und Nervensystem	Beeinflussen das zentrale Nervensystem, wirken stimmungsaufhellend
Brust	Sorgen für eine Vergrößerung der weiblichen Brust, regen in der Schwangerschaft das Wachstum der Milchdrüsen an
Herz und Kreislauf	Halten die Gefäße elastisch und erweitern sie, schützen während der fruchtbaren Jahre vor einem Herzinfarkt
Gebärmutter	Zuständig für Eitransport und dessen Einnistung, regen das Wachstum der Schleimhaut an
Vagina	Fördern die Durchblutung, halten die Schleimhaut feucht und geschmeidig
Haut	Sorgen für glatte, gut durchblutete Haut
Fettstoffwechsel	Beeinflussen den Cholesterinspiegel positiv und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten
Knochen	Sorgen für stabile Knochen, stimulieren die Neubildung kollagener Fasern

webe gebildet. Östrogene steuern nicht nur Sexualität und Fruchtbarkeit, sondern auch Wohlbefinden und Nervensystem.

Gestagene und Progesteron

Die Hauptrolle bei den Gestagenen spielt Progesteron, das vor allem in den Eierstöcken vom Gelbkörper gebildet wird und daher auch Gelbkörperhormon genannt wird. Seine höchste Konzentration hat es in der zweiten Zyklushälfte.

Wie Progesteron auf den weiblichen Körper wirkt

Die Hauptaufgabe von Progesteron ist es, eine Schwangerschaft vorzubereiten. In gewissem Sinne wirkt das Hormon wie Balsam für die Psyche und bestimmt neben Östrogen darüber, wie wohl wir uns in unserer Haut fühlen. Progesteron dient Östrogen sozusagen als Partnerhormon.

ORGANFUNKTION	SO WIRKT PROGESTERON
Nervensystem	Beruhigende und ausgleichende Wirkung, sorgt für Wohlbefinden, Balsam für die Psyche
Herz und Kreislauf	Verengt die Blutgefäße, hat eine blutdrucksteigernde Wirkung, Durchblutung im Gewebe nimmt ab
Brust	Fördert die Entwicklung und Ausreifung der Milchgänge

ORGANFUNKTION	SO WIRKT PROGESTERON
Gebärmutter	Baut die Schleimhaut auf, damit sich ein Ei einnisten kann
Wasserhaushalt	Vermehrte Wassereinlagerung im Gewebe
Darm	Arbeitet langsamer
Fettstoffwechsel	Erhöht LDL-Cholesterin, regt die Fettverbrennung an
Körpertemperatur	Erhöhung um 0,2 bis 0,5 °C in der zweiten Zyklushälfte (nach dem Eisprung)