



Bettina  
Schmidt

# Die Alchemie der Wechseljahre

Die Zeit der Veränderung  
und des Neuanfangs  
natürlich begleiten

Mit viel Heilwissen  
Rezepten, Ernährungstipps  
und Erfahrungsberichten

WINDPFERD

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Die Autoren und der Verlag übernehmen jedoch keine Haftung für irgendwelche Schäden aus dem richtigen oder unrichtigen Gebrauch der in diesem Buch vorgestellten Methoden. Diese sind zur Information und zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2019

© 2018 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Kein Teil des Buches darf in irgendeiner Form oder zu irgendeinem Zweck elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Recording und Wiederherstellung ohne schriftliche Genehmigung des Verlages wiedergegeben werden. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass er auf im Text enthaltene externe Links keinerlei Einfluss hat. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Umschlaggestaltung: Jennifer Jünemann | [www.bitdifferent.de](http://www.bitdifferent.de)

Verwendete Illustrationen: Evgenii Naumov @123rf.de

Vignette im Innenteil: Jennifer Jünemann | [www.bitdifferent.de](http://www.bitdifferent.de) unter Verwendung einer Illustration von Anna Volkova @123rf.de

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen



Printed in Germany  
ISBN 978-3-86410-203-5  
[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

All rights reserved

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	5
<b>1. Kapitel Ich werde 50</b>	7
<b>2. Kapitel Die Nachtseite der mittleren Jahre oder die Mystik des Lebens</b>	11
<b>3. Kapitel Die Anatomie der Wechseljahre</b>	21
<b>4. Kapitel Die Matrix der Wechseljahre</b>	29
<b>5. Kapitel Die Ernährung und was ein gewöhnlicher Baumarkt damit zu tun hat</b>	35
<b>6. Kapitel Die Schüßler-Salze</b>	45
<b>7. Kapitel Gegen alles ist ein Kraut gewachsen</b>	55
<b>8. Kapitel Homöopathie als sanfte Methode zur Linderung von Beschwerden in den Wechseljahren</b>	79
<b>9. Kapitel Ein Koffer voller Erinnerungen oder Das Jahr, in dem ich 50 wurde</b>	89

10. Kapitel	
<b>Wechselnde Geschichten von Frauen für Frauen</b>	97
Nachwort	
<b>Wir sind alle nur Sternenstaub</b>	109
Anhang	
<b>Warum Homöopathie wirkt – ein Erklärungsversuch</b>	113

## Vorwort

*„So, wie du den Weg, den das Eis die Berge hinab nimmt, nicht ändern kannst, liegt es nicht in deiner Hand, was auf dieser Welt passiert, du kannst nicht beeinflussen, wann die Krabbentaucher zurückkehren oder die Wale. Du kannst nur auf sie warten und sie dann jagen, wenn sie da sind. Das Einzige, was du bestimmen kannst, ist, wie du selbst die Welt siehst.“*

(Birgit Lutz, Grenzerfahrung Grönland, S. 18)

*In* der Regel zwischen dem 45. und dem 55. Lebensjahr stehen Frau und Mann am Scheideweg ihres Lebens und haben nun die Qual der Wahl, in welche Richtung sie sich für den Rest ihres Lebens orientieren wollen. In dieser Zeit um die 50 haben sie meistens einen Job, den sie oft nicht mehr weitermachen wollen, weil er ihnen häufig sinnentleert erscheint. Schon allein der Gedanke, ihn noch weitere, ja, 17 Jahre durchziehen zu müssen, macht Angst und treibt sie in depressive Verstimmungen, die oft zu Schlaflosigkeit und innerer Unruhe mit Herzrasen und nervösen Störungen führen. Dann geraten die Körperhormone noch außer Rand und Band und schließlich bleibt oft kein Stein des bisherigen Lebens auf dem anderen. Familien werden im schlimmsten Fall auseinandergerissen, denn die Jagd nach etwas Besserem, Neuem, nach etwas, das einem noch einmal einen Kick versetzt, hat begonnen. Klingt alles nicht sehr vielversprechend, oder?

Doch im Keim des sterbenden Lebens liegt schon der Keim eines neuen. Es ist spannend, letztendlich bei sich selbst zu sehen, wie der Mensch sich noch einmal komplett neu erfindet. Was für ein Mut und eine innere Kraft treiben uns voran? Sind das die Wechseljahre oder ist es nur der 50. Geburtstag? Und gibt es sie wirklich, die Wechseljahre, oder werde ich einfach nur alt? Eine eindeutige Antwort darauf scheint es nicht zu geben. Dennoch kann frau sich sicher sein, dass etwas wechselt. Mit einer großen Portion Glück findet dieser Wechsel nur auf körperlicher Ebene statt. Oder vielleicht ist das Glück, wenn

nichts passiert, außer dass die monatlichen Blutungen wegfallen, auch Ignoranz? Wer seine Seele und seinen Körper verleugnet, der kann alt werden, keine Frage, doch die Frage nach dem Wie bleibt unbeantwortet. Die Jahre des Wechsels sollten Grund genug sein, sich sein Leben noch einmal genauer anzuschauen.

Ich habe versucht, den esoterischen Part weitgehend auszusparen, aber ganz ausknipsen kann man ihn nicht. Auch darauf muss man sich einlassen, nicht auf die Esoterik, aber auf die Mystik des Lebens. Nicht ganz einfach, wenn man wenig damit zu tun hat oder zu tun haben will. Meiner Ansicht nach hat die Nabelschau der Nachtseite unserer Seele mit Angst zu tun: Angst vor dem Unbekannten, vor dem Unbeherrschbaren. Es ist in unseren Genen, in unserer DNS gespeichert. In Zeiten tiefster Entspannung kommt es plötzlich in uns hoch und macht uns Angst, obwohl wir das Wissen tief in uns tragen, dass alles gut wird und alles ist, wie es ist. Ich glaube, neugierig muss man bleiben, denn das Leben hat noch so viele spannende Momente zu bieten. Doch die klopfen nicht an die Tür, sondern man muss sich selbst auf Trüffelsuche begeben. Sie liegen überall herum, man muss nur die Augen offenhalten und sich bücken, um sie auszugraben.



# Ich werde 50

*„My way is not the only way“*

– Angaangaq Angakkorsuaq, Ältester der Eskimo-Kalaallit –

*Anfang* Mai sitze ich im Reisebüro. Vor mir eine fesche Brünnette, gepflegt und mit schönen rot lackierten Fingernägeln. Als ich ihr erzähle, dass ich vor kurzem 50 geworden bin, lacht sie laut auf und wirft ihren Kopf in den Nacken. Gut sieht sie aus, stelle ich neidlos fest. „Ja“, sagt sie, „ich bin letztes Jahr auch 50 geworden und alle meinen, das ist doch furchtbar und ich wäre nun bestimmt sehr traurig.“ Wieder lacht sie. „Aber wissen Sie was?“, sie lacht erneut, „ich habe mich noch nie so gut gefühlt in meinem Leben. Und ich habe jeden Tag gefeiert.“ Ich bin begeistert. Wenn ich in einem Jahr auch so aussehe ... wunderbar. Doch zuvor möchte ich im August mit meiner kleinen Familie nach Hawaii. Ich nehme es schon einmal vorweg: Daraus wurde nichts. Kurz bevor wir die Reise antreten wollen, wird der italienische Opa sehr krank. Anstatt nach Hawaii geht es nach Frankreich, dann können wir schneller nach Hause, sollte es dem Opa schlechter gehen. Ja, auch das gehört nun dazu, die Eltern sind eben mit uns alt geworden. Alt werden und Wechseljahre, Themen, die schon seit einiger Zeit auf meiner Agenda stehen.

Irgendwie ist sehr viel mit mir passiert und ich stelle in diesem Jahr fest, sozusagen im Rückblick, dass mich die Wechseljahre phy-

sisch nicht so sehr im Würgegriff haben, doch psychisch allemal. Ich komme in diesem Jahr zu dem Entschluss, ich bin der Tiefe meiner selbst noch nie bewusst so nah gewesen. Meine persönliche Nabelschau bewirkt, dass ich bestimmte Situationen in meinem Leben nun besser verstehe und ich mich sehr viel besser so annehmen kann, wie ich bin. Ich brauche keine Bestätigungen durch andere mehr, ich bin mir selbst gut genug. Das ist ein schönes Gefühl, selbst wenn es nicht immer präsent ist.

Nun muss ich dazu sagen, dass ich das große Glück habe, in einer Welt zu leben, die es mir erlaubt, mich eingehend mit einer persönlichen Innenschau zu beschäftigen. Während andere Frauen auf dem Mittelmeer um ihr Leben kämpfen oder in Kriegsgebieten auf der Flucht sind, ist mir als Europäerin der Luxus gestattet, wie die alten Griechen zu philosophieren und mir Gedanken darüber zu machen, was die Welt im Innersten zusammenhält. Dazu durfte ich die Zeit der Wechseljahre sozusagen als Entschuldigung zur Ausrede nutzen, wenn ich schon wieder einmal vor lauter Gedankenströmen nicht schlafen konnte und die dunklen Ringe um meine Augen es zu ansehnlicher Größe schafften. Obwohl mein Gedankenaustausch mit anderen Wissenden und Suchenden nicht in den luftigen Hallen griechischer Bauwerke stattfindet, sondern im Wohnzimmer mit dem Laptop auf dem Schoß. Was für ein unbeschreiblicher Luxus, genügend Zeit zur Verfügung zu haben, um einfach nur zu denken. Früher war das meist den Männern vorbehalten, denn oft war es nur ihnen erlaubt, sich dem Reichtum der Gedanken hinzugeben, um sie danach kundzutun.

Es ist das Jahr 2016 und es wird ein Sterbejahr werden. Doch ich weiß davon noch nichts und nehme mir vor, nur schöne Dinge zu tun – selbst wenn man mich für bekloppt hält, weil ich unglaublich viel Geld ausgeben werde, denn ich habe eine Entschuldigung oder gleich zwei: Ich werde fünfzig *und* ich bin in den Wechseljahren. Doch es sind noch ein paar Monate hin bis zu meinem Geburtstag. Es ist Januar und ich sitze in der Küche und überlege, was ich dieses Jahr gern Besonderes machen möchte. Nun, ich würde gern nach Alaska und Hawaii fliegen und mit einer Freundin in einem alten Moskwitsch durch Russland fahren. Sich einfach treiben lassen und schauen, was so passiert. Bei Letzterem weiß ich nicht, wie ich meine vierwöchige Abwesenheit meiner Familie verkaufen soll, und so rutscht dieses Unternehmen wieder einmal nach unten auf der „Before I die“-Liste.



Was kann ich nur tun, damit das Jahr, in dem ich 50 werde, besonders wird? Plötzlich kommt mir eine Idee: Ich wollte immer schon nach Bayreuth auf die Festspiele! Schauen wir doch einmal, wie man sich bewirbt. Denn so hat es mir eine Freundin beschrieben. Man bewirbt sich und irgendwann ist man dran und kann sich die Tickets kaufen. So war es jedenfalls bis vor zwei Jahren, denn als ich auf die Webseite der Bayreuther Festspiele schaue, bin ich in diesem Augenblick online zum Ticketkauf. Meine Güte, ich kann sofort Karten haben für die Wagner-Festspiele. Sofort! Ich muss mich innerhalb von 10 Minuten entscheiden. Doch wer kommt mit mir mit? Allein? Ich weiß nicht. Ich schreibe eine Nachricht an meine Freundin Carola, wir kennen uns schon seit unserem 16. Lebensjahr. Sie ist begeisterte Operngängerin. Und sie sagt zu! Ich habe noch vier Minuten. Oh Mann, die Tickets sind ganz schön teuer. Doch wurscht, ich kaufe sie. Bei den diesjährigen Bayreuther Festspielen sind wir dabei! Herzlichen Glückwunsch. Auch wenn ich bis dato nicht weiß, dass dieses Jahr in Bayreuth ganz anders sein wird. Kein roter Teppich, keine Stars und Sternchen. 2016 wird schon wieder ein Jahr des Terrors, ein Jahr des Angriffs auf unsere demokratische Freiheit sein. Noch weiß ich nichts davon und bin komplett aus dem Häuschen vor Freude. Carola und ich werden in den nächsten Monaten bei eBay unglaublich schöne lange Festtagskleider zu unglaublich günstigen Preisen ersteigern. Wir werden uns künstliche Wimpern unter sehr anstrengenden Bedingungen bei der Kosmetikerin ankleben lassen und French Nails auf die Fußnägel drapieren. Wir werden toll aussehen mit unseren künstlichen Beautygeheimnissen. Doch einen Tag, bevor die Reise losgehen soll, passiert das Unfassbare: Carola ruft mich an und erzählt mir mit tränenerstickter Stimme, dass sie nicht mitkommen kann. Ihr Vater ist plötzlich gestorben und jetzt wäre so viel zu regeln. Das Leben hat volle Breitseite zugeschlagen. Wir fahren trotzdem zwei Tage später, Carola braucht dringend Abstand. Es wird eine schöne Zeit mit viel Wehmut, denn ich kannte ihren Papa 25 lange Jahre. Einen Tag, bevor wir wieder nach Hause reisen, stirbt unerwartet der Mann einer Freundin. Ich bin fassungslos und diesmal haut es mich ordentlich aus den Latschen. Das war ein Toter zu viel in so kurzer Zeit, denn auch 2015 sind zwei Menschen gegangen, die, vom Alter her gesehen, doch noch bei uns sein sollten. Ich werde unsicher und habe Angst, dass es noch mehr Tote in meinem persönlichen Freundes- und vielleicht auch Familienkreis

geben wird. Doch es bleibt bis zum Ende des Jahres ruhig, auch wenn der italienische Opa Mitte des Jahres mit einem heftigen Schlaganfall noch für viel Aufregung sorgen wird.



# Gegen alles ist ein Kraut gewachsen

„Das Kraut kenn’ ich“, sagte der Teufel und setzte sich in die Brennnesseln.

*Recht* hat er, der Teufel. Auch für die Wechseljahre kann frau zunächst auf die heilende Kraft der Kräuter zurückgreifen. Spirituell ist es die Seele, die Anima, das Qi der getrockneten Kräuter, die wir in uns aufnehmen. Wer einen „Pflanzenseelentest“ machen möchte, der nehme das Glas mit den Kräutern, schüttele es sanft und nehme nun den Deckel ab: Tief einatmen und wenn der Duft stark ist, dann sind die Kräuter frisch und besonders wirksam. Deshalb sollten Tees und Gewürze gut verschlossen aufbewahrt werden. Unsere materielle Welt ist letztendlich nur eine intensive Verdichtung von Informationen oder Signalen, die unser Gehirn zu Bildern verarbeitet, um das entstehen zu lassen, was unser Auge sieht bzw. sehen möchte oder eben als Tee in den Körper aufnimmt. Wen die Frage, warum Kräuter wirken, umtreibt, dem kann ich mein erstes Buch *Der spirituelle Kräutergarten* empfehlen, in dem es nicht nur um die magische und spirituelle Seite von Kräutern geht, sondern auch um ihre quantenphysikalische Wirkungsweise als Gedankenexperiment.

Doch beginnen wir mit der praktischen Seite für die Beschwerden in den Wechseljahren. Bevor ich anfangen, über Frauenheilpflanzen zu sprechen, möchte ich ein paar Worte über die Planeten verlieren: Generell hat der Mensch versucht, seine Naturbeobachtungen irgend-

wie zu sortieren und in ein Ordnungssystem zu bringen, wobei das Ordnungssystem nach den Planeten ein sehr interessanten Aspekt ist, zeigen diese uns doch auf, wie unsere Vorfahren die Natur wahrgenommen haben. Pflanzen, insbesondere Heilpflanzen, wurden aber nicht nur nach diesem Aspekt beurteilt. Europäischen Kräutern wurden beispielsweise im Allgemeinen bestimmte Grundeigenschaften zugeschrieben. Sie werden nach Farbe, Geschmack und Wirkung noch immer in kalt/kühlend oder warm/heiß unterschieden.

Am Beispiel einer Erkältung soll das verdeutlicht werden: Ich habe seit einigen Tagen eine Erkältung und mittlerweile etwas Fieber und/oder ein innerliches Brennen, oft begleitet von starkem Husten (gelbgrünlicher Auswurf) und/oder einer Halsentzündung mit eitrigen Ablagerungen. Jetzt brauche ich Kräuter, die kühlende Eigenschaften haben, wie beispielsweise Holunder, Spitzwegerich, Kermesbeere und Lindenblüten. Kräuter mit warmen und heißen Eigenschaften werden dafür verwendet, um Kälte zu zerstreuen und die inneren Organe zu wärmen. Das wäre beim Beginn einer Erkältung von Frösteln oder sogar schon Schüttelfrost, leichtem Fieber, Niesen, wässrigem Schnupfen und Husten begleitet. In einem solchen Fall wären Kräuter wie Angelikawurzel, Salbei, Löwenzahn und Ingwer gut. Geschmack und Temperatur machen also die Energetik der Heilpflanze aus und werden in Bezug auf ihre Wirkung auf den Körper eingeordnet, wie das oben genannte Beispiel einer Erkältung verdeutlicht. Wer sich mit Hilfe dieser Einordnung nach Planeten der Energetik näher damit beschäftigt, wird verwundert feststellen, dass die Pflanzenordnungen und die im Umkehrschluss sich daraus ergebenden Indikationen bis heute ihre Richtigkeit haben.

Weiterhin können unsere Kräuter in drei Gruppen eingeteilt werden. Die Kräuter der ersten Ordnung sind das therapeutische Herz des Heilmittels. Die Kräuter der zweiten Ordnung werden dazu verwendet, um die Kräuter der ersten Ordnung in ihrer Wirkung zu unterstützen. Die Kräuter der dritten Gruppe kräftigen den Körper, nähren ihn und unterstützen den Heilungsverlauf. Außerdem harmonisieren sie die eventuell sehr starke Wirkung von Kräutern der ersten Ordnung. Die westliche Tradition spricht hier von der Hauptarznei als dem *Remedium cardinale* und dem *Adjuvans*, der das Hauptkraut unterstützen und verstärkenden Kräuterarznei. Der dritte Bestandteil gilt als *Korrigens*, also das Heilkraut, das in ähnlicher Richtung wirkt, aber



insgesamt die Mischung verträglicher macht. Ich werde deshalb in den Rezepturen hinter jeder Pflanze ein „R“ für *Remedium cardinale*, ein „A“ für *Adjuvans* oder ein „K“ für *Korrigens* angeben.

Doch zunächst versuchen wir unseren Geist für neue Ansichten und innere Bilder zu öffnen und schauen uns die Planeten und ihre Beziehungen zu den Pflanzen einmal genauer an.

## Die Entsprechungen der Planetenkräfte

### Sonne

Den strahlenden Lichtpflanzen hat man Bewusstsein und Ichbewusstsein zugeordnet. Diese Pflanzen erkennt man an ihrer goldgelben Farbe und dem süßen Geschmack. Sie wirken auf das Herz und die Lunge und sind deshalb besonders oft Lebenselixiere, die die Abwehr stärken und bei Depressionen eingesetzt werden.

### Mond

Der Mond steht der Erde am nächsten und seine Kräfte werden auf die Erde weitergeleitet (vgl. hierzu die Kräfte von Ebbe und Flut). Mondpflanzen können vor allem bei Menstruationsbeschwerden und sexuellen Problemen eingesetzt werden, genauso wie Venus-, Mars- und Merkurpflanzen. Mondpflanzen sind glänzend, silbrig, wässrig, schleimig und schnell wachsend.

### Venus

Die Venus ist der Planet, welcher der Erde am ähnlichsten ist. Wenn man zeitig genug aufsteht, also noch bevor die Morgendämmerung einsetzt, kann man sie als unglaublich hellen und strahlenden Stern sehen. Venus steht für Liebe, Freundschaft, Anziehungskraft und Sexualität. Daraus ergibt sich auch ihre Indikation für Frauen: Venenerkrankungen, Verlust der Lebenskraft, Nachlassen der Libido. Venenpflanzen haben rosa Blüten und wohlschmeckende essbare Früchte.

### Mars

Der rote Planet ist der Planet des Kampfes und des Krieges. Die ihm zugeordneten Pflanzen können daher auflösen, zersetzen und reini-

gen. Marspflanzen erkennt man an ihrem stacheligen, borstigen und dornigen Wesen. Natürlich haben sie – wie sollte es auch anders sein – rote Früchte und Blüten. Sie stärken unser Immunsystem und werden bei Menstruationsstörungen genauso wie bei Endometriose angewendet.

### **Merkur**

Den Merkur kann man nur kurz vor Sonnenaufgang und kurz nach Sonnenuntergang beobachten. Vielleicht steht er deshalb dafür, Grenzen zu setzen, sowie für die schnelle Veränderung und den Austausch. Merkurpflanzen werden in der Frauenheilkunde vor allem bei Entzündungen und nervöse Störungen eingesetzt. Seine Pflanzensignatur ist am Vorhandensein vieler Blätter oder dem schlanken oder gefiederten Blatt zu erkennen.

### **Saturn**

Saturnpflanzen stehen für Abgrenzung, Einschränkung, Selbstdisziplin, Ruhe. Sie unterstehen dem Alter und langsamen sowie chronischen Prozessen. Pflanzen mit einer Saturnsignatur wirken unter anderem zusammenziehend, belebend, mineralisierend und beruhigend. Manche können auf das Bewusstsein wirken, weshalb sie als Rauschmittel eingesetzt werden (zum Beispiel Alraune, Stechpalme, Hanf, Tollkirsche). Beliebte und häufig genutzte Saturnpflanzen in der Frauenheilkunde sind beispielsweise der Ackerschachtelhalm, das Hirntäschelkraut und der Beinwell.

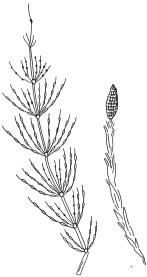
### **Jupiter**

Das hellste Licht am Nachthimmel – nur Mars leuchtet gelegentlich heller – bringt Klarheit in unser Leben. Es sind üppig wachsende Pflanzen mit einem stattlichen und edlen Aussehen. Es sind aufrecht stehende Pflanzen mit holzigem Charakter und essbaren Früchten. Jupiterpflanzen werden der Leber und dem Bindegewebe zugeordnet und heilen deren Erkrankungen.



## Die einzelnen Pflanzen

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die vorgestellten Pflanzen in der richtigen Mischung im besten Fall die körperlichen Symptome abmildern können. Wer sich nicht ab und zu ins stille Kämmerlein setzt oder auf dem Sofa liegend die Gedanken wandern lässt, um zu überlegen, wie der persönliche Stress reduziert werden kann, dem nützen auf lange Sicht auch die Kräutlein nichts.



*Ackerschachtelhalm*

### Ackerschachtelhalm

Der Ackerschachtelhalm wird dem Planeten Saturn zugeordnet, das heißt, die Pflanze ist verholzend und mineralisierend. Sie gibt Struktur durch die Kieselsäure, kräftigt die Haut und die Schleimhäute sowie das Binde- und Stützgewebe, stillt Blutungen, vor allem der Gebärmutter, aber ebenso in allen anderen inneren Organen.



*Baldrian*

### Baldrian

Dies ist eine wunderbare und stolze Pflanze, dem Planeten Merkur wegen ihrer aufrechten Gestalt (nach O. Rippe) und der Sonne wegen ihrer wärmenden Eigenschaften (nach Fischer-Rizzi) zugeordnet. Im Klimakterium kann Baldrian vor allem das Blut tonisieren, die Gebärmutter wärmen und entkrampfend bei Menstruationsproblemen wirken. Außerdem hilft er bei Verdauungsschwächen und natürlich bei Einschlafstörungen. Doch aufgepasst: Baldrian hilft leider nicht bei allen Einschlafstörungen. Im hohen Alter sollte man mit der Einnahme von Baldrian aufpassen und ihn zur allgemeinen Stärkung der Lebenskraft morgens einnehmen.



*Basilikum*

### Basilikum

Wer denkt bei Basilikum schon daran, sich daraus einen Tee zu brauen? Sicherlich kaum jemand, dann doch lieber ein leckeres Pesto oder einen „Insalata Caprese“. Einen Tee daraus sollte man trotzdem trinken, bei Kopfschmerzen oder Kopfdruck, wenn man das Gefühl hat, dass der Kopf ganz schwer ist. Basilikum befreit von der Schwere und weckt die Lebensgeister. In der zweiten Hälfte des

weiblichen Zyklus kann dieses feine und sensible Kraut helfen und den Durchbruch bringen, wenn die Frau das Gefühl hat, die Menstruation müsste bald einsetzen, aber sie will und will nicht kommen. Doch bitte vorsichtig dosieren, denn Basilikum wirkt durchblutungsfördernd und kann die Blutung verstärken. Es hat die Signatur von Jupiter und Mond.



*Beifuß*

### Beifuß

Der Beifuß ist eine mächtige Frauenpflanze. Sie ist der Göttin Artemis (Diana) geweiht, die in unseren Breitengraden sowohl für das Jugendliche als auch für das Mütterliche und die Weisheit steht. Der Beifuß trägt die Signaturen von Mond und Merkur und kann vor allem in der Zeit der Wandlungsjahre eingesetzt werden, um die Lust zu fördern, da er für eine gute Beckendurchblutung sorgt und den Hormonhaushalt

ausgleicht. Entzündungshemmend wirkt er besonders bei chronischen Blasen- und Vaginalinfekten, Blasenschwäche, Beckenbodenschwäche und bei Endometriose.