

Westliche Kräuter für die Wechseljahre

(zum Buch „Mit Yin & Yang im Wechsel“, Kneipp-Verlag, Wien 2020)

<i>Kraut</i>	<i>thermische Wirkung</i>	<i>hilfreich bei diesen Symptomen</i>
Ackerschachtelhalm (Zinnkraut)	kühlend	Blasenentzündung, Krampfadern, Haarausfall und dünne Haare, Osteoporose (auch zur Vorbeugung)
Baldrian	neutral	Herzrasen, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen
Bärenträubel	kühlend	Blasenentzündung
Basilikum (auch als Gewürz, frisch und getrocknet)	wärmend	Blähungen, depressive Verstimmung
Birkenblätter	kühlend	Blasenentzündung, Gelenksschmerzen, Wasseransammlungen
Bockshornkleesamen (auch als Gewürz)	wärmend	Antriebslosigkeit, Haarausfall und dünne Haare, kalte Füße, Libidomangel
Brennnessel	kühlend	Blasenentzündung, Gelenksschmerzen, Haarausfall und dünne Haare (auch als Waschung), Wasseransammlungen
Brombeerblätter	kühlend	häufiges Harnlassen, starke Monatsblutung
Chrysanthenenblüten (TCM-Kraut)	kühlend	gereizte und trockene Augen (mit Gojibeeren gemischt), Hypertonie, Kopfschmerzen
Dillsamen	wärmend	Antriebslosigkeit, häufiges Harnlassen, kalte Füße, Libidomangel, Wasseransammlungen
Eibischwurzel	kühlend	Magenbeschwerden (Sodbrennen, Gastritis, Magenstechen), trockene Haut und trockene Schleimhäute, Verstopfung mit hartem Stuhl
Fenchelsamen (auch als Gewürz)	wärmend	Beckenbodenschwäche, Blähungen, häufiges Harnlassen, Libidomangel
Frauenmantel	kühlend	Blasenentzündung, Brustspannungen, Kopfschmerzen, Krampfadern, starke Monatsblutung, Stimmungsschwankungen
Goldrute	kühlend	Blasenentzündung, Wasseransammlungen
Grüntee	kühlend	Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Achtung: nicht bei innerer Unruhe, Schlafstörungen, Reizblase und kalten Füßen
Hagebutte	kühlend	Osteoporose, starke Monatsblutung, übermäßiges Schwitzen
Hamamelis (Zaubernuss)	neutral	Krampfadern, Hämorrhoiden, starke Monatsblutung, äußerlich: zur Wundheilung
Hirtentäschelkraut	kühlend	starke Monatsblutung
Holunderblüten	kühlend	Gelenksschmerzen, Wasseransammlungen
Hopfen	kühlend	Herzrasen, Hitzewallungen und Nachtschweiß, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen
Ingwer	frisch: wärmend getrocknet: erhitzend	Blähungen, Gelenksschmerzen, Libidomangel, Übelkeit Wasseransammlungen (dann ungeschält verwenden)
Isländisches Moos	kühlend	Magenbeschwerden (Sodbrennen, Gastritis, Magenstechen), Nachtschweiß, trockene Haut und trockene Schleimhäute

<i>Kraut</i>	<i>thermische Wirkung</i>	<i>hilfreich bei diesen Symptomen</i>
Jasminblüten	wärmend	depressive Verstimmung, Kopfschmerzen, Libidomangel, Reizblase, Stimmungsschwankungen
Johanniskraut	kühlend	depressive Verstimmung
Kamille	kühlend	Blähungen, Brustspannungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen
Klettenwurzel	kühlend	Gelenkschmerzen (zur Kur, nicht als Dauergetränk)
Kümmel (auch als Gewürz)	neutral	Blähungen, Beckenbodenschwäche, häufiges Harnlassen
Lavendel	kühlend	Herzrasen, Kopfschmerzen, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen (auch als ätherisches Öl)
Lindenblüten	kühlend	Kopfschmerzen, Nervosität und „dünne“ Nerven, Stimmungsschwankungen
Majoran	wärmend	Gelenkschmerzen
Malve (Käsepappel)	kühlend	Magenbeschwerden (Sodbrennen, Gastritis, Magenstechen),
Mandarinenschalen (auch als Gewürz)	wärmend	Brustspannungen, Stimmungsschwankungen, Wasseransammlungen
Melisse	kühlend	Blutdruckschwankungen, depressive Verstimmung, Herzrasen, Hitzewallungen und Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen
Orangenblüten	kühlend	depressive Verstimmung, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen
Passionsblume	kühlend	Blutdruckschwankungen, depressive Verstimmung, Herzrasen, Kopfschmerzen, Nervosität und „dünne“ Nerven. Schlafstörungen
Pfefferminze	kühlend	Blähungen, Brustspannungen, Kopfschmerzen (auch als Öl zum Einreiben der Schläfen), Stimmungsschwankungen
Rosenblüten	kühlend	depressive Verstimmung, Nervosität und „dünne“ Nerven, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen
Rosmarin (auch als Gewürz)	wärmend	depressive Verstimmung, Erschöpfung, Gelenkschmerzen
Salbei	kühlend	Hitzewallungen und Nachtschweiß, übermäßiges Schwitzen
Schafgarbe	neutral	Blutdruckschwankungen, Brustspannungen, Hitzewallungen und Nachtschweiß, Kopfschmerzen, Krampfadern, starke Monatsblutung, Stimmungsschwankungen
Thymian (auch als Gewürz)	wärmend	Antriebslosigkeit, häufiges Harnlassen, kalte Füße, Wasseransammlungen
Traubensilberkerze	kühlend	Hitzewallungen und Nachtschweiß, Kopfschmerzen
Wacholderbeeren (auch als Gewürz)	wärmend	Beckenbodenschwäche, häufiges Harnlassen
Weißdorn	Früchte: leicht warm Blätter/Blüten: kühlend	Herzrasen, Schlafstörungen
Zimt (auch als Gewürz)	erhitzend	Antriebslosigkeit, häufiges Harnlassen, kalte Füße, Libidomangel