

KARIN DETLOFF

Hormonelle Beschwerden pflanzlich behandeln

**Wirkungsvolle Heilpflanzen für die
verschiedenen Lebensphasen der Frau**

Vlb. Landesbibliothek



420000389756

7 **ZYKLEN UND PHASEN IM LEBEN DER FRAU**

8 **Frauen und Hormone**

9 Der Menstruationszyklus

12 Vom Kind zur Jugendlichen: Pubertät

14 Zeit der Mütterlichkeit: die fruchtbare Lebensphase

15 Zeit der Veränderungen: die Wechseljahre

18 **Hormone sind wichtig!**

18 Was sind Hormone?

20 Geschlechtshormone

25 Bioidentische und künstliche Hormone

29 **HEILEN MIT PFLANZEN**

30 **Die Pflanzenheilkunde**

31 Pflanzenheilkunde ist eine Erfahrungsmedizin

32 **Heilpflanzen sammeln**

34 Der richtige Zeitpunkt zum Sammeln

35 Regeln zum Sammeln von Wildpflanzen

36 Heilpflanzen trocknen und weiterverarbeiten

37 **Zubereitungen mit Heilpflanzen**

38 Tee

40 Tinktur

44 Medizinalwein

46 Wickel mit Heilkräutern

47 Kräuterbäder

48 Vaginalzäpfchen

51 **HEILPFLANZEN FÜR HORMONELLE BESCHWERDEN IN DEN LEBENSPHASEN DER FRAU**

52 **Pflanzen und Hormone**

53 Isoflavone, Lignane und Cumestane

53 So wirken Phytohormone und Phytoöstrogene

- 54 **Heilpflanzen bei hormonellen Beschwerden anwenden**
- 55 Die passende Heilpflanze finden
- 56 **Heilpflanzen bei Progesteronmangel**
- 56 Progesteronmangel in der Pubertät und den frühen Wechseljahren
- 57 Progesteronfördernde Heilpflanzen und ihre Anwendung
- 59 Prämenstruelles Syndrom (PMS)
- 63 **Heilpflanzen bei Menstruationsbeschwerden**
- 63 Die fruchtbare Lebensphase
- 63 Die Menstruation
- 64 Störungen des Menstruationszyklus
- 65 Heilpflanzen bei schmerzhafter, krampfartiger Menstruation
- 67 Störungen der Regelblutung
- 73 **Heilpflanzen bei Östrogenmangel**
- 73 Beschwerden in den Wechseljahren
- 73 Die Produktion der Geschlechtshormone anregen
- 77 Östrogenmangel, zum Beispiel in der Perimenopause
- 83 Hitzewallungen
- 85 Postmenopause
- 86 Osteoporose vorbeugen
- 88 Trockene Schleimhäute

- 93 **WAS KÖNNEN SIE SONST NOCH TUN?**
- 94 **Heilpflanzen für Nerven und Seele**
- 94 Die Heilkräuter und ihre Anwendung
- 100 **Mit Heilkräutern entschlacken**
- 100 Wozu entschlacken?
- 101 Entschlackende Teekur
- 103 **Ernährung, Gewicht und hormonelle Probleme**
- 103 Wir sind, was wir essen
- 104 Nahrungsmittel und hormonelle Wirkung
- 105 Gewichtsprobleme

- 106 **Umwelteinflüsse und Xenohormone**
- 106 Xenohormone in unserer Umgebung
- 107 Die Wirkungen von Xenohormonen
- 107 Welche Stoffe enthalten Xenohormone?
- 109 Was können Sie tun?

- 111 **HEILPFLANZENPORTRÄTS**
- 112 **Beifuß**
- 114 **Brennnessel**
- 116 **Engelwurz**
- 118 **Frauenmantel, gewöhnlicher**
- 120 **Granatapfel**
- 122 **Hopfen**
- 124 **Ingwer**
- 125 **Küchenschelle**
- 127 **Lein**
- 129 **Melisse**
- 131 **Mönchspfeffer**
- 133 **Rotklee**
- 134 **Salbei**
- 136 **Schafgarbe**
- 138 **Soja**
- 140 **Traubensilberkerze**
- 142 **Wilde Yamswurzel**

- 145 **ANHANG**
- 145 **Ausbildungen und Seminare zu Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern**
- 145 **Praxen mit Durchführung des Hormonspeicheltests**
- 145 **Bezugsquellen**
- 147 **Literaturhinweise**
- 148 **Register**