



## Wenn die Hormone verrückt spielen...

### Praxiserfahrungen mit pflanzlichen Hormonregulativen bei psychischen Leiden

von Margret Madejsky

mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Naturheilpraxis

**Depressionen, Stimmungsinstabilität sowie andere psychische Beschwerden sind oftmals hormonell bedingt und lassen sich dementsprechend gut mit hormonell regulierenden Pflanzen oder Homöopathika beeinflussen. Zu den hauptsächlichsten psychischen Störungen mit hormoneller Ursache zählen zum Beispiel prämenstruelle Stimmungsschwankungen oder Wechseljahrsdepressionen, aber auch Schilddrüsenerkrankungen gehen meist mit seelischen Krisen einher. Dieser Beitrag will daher die wichtigsten Hormonregulativen vorstellen und Anregungen für den Umgang mit psycho-hormonellen Störungen geben.**

In meiner Frauenpraxis bin ich oft mit den psychischen Verstimmungen meiner Patientinnen konfrontiert. Dabei sind viele Frauen längst auf Johanniskraut als Antidepressivum gestoßen und haben meist schon vor Behandlungsbeginn eines der Handelspräparate ausprobiert - leider allzuoft ohne nennenswerte Effekte. Trotz aller wissenschaftlicher Erkenntnisse über die aufhellende Wirkung von *Hypericum perforatum* verordne ich nur relativ selten Johanniskraut gegen Depressionen und meist auch nur als Begleitmittel. Zweifelsohne ist *Hypericum* eine wunderbare Sonnenpflanze für die Seele, aber die lichtsensibilisierenden Eigenschaften hypericinhaltiger Zubereitungen wie auch die unbefriedigenden Effekte bei speziellen Formen von Depressionen zwingen einen eben oft, andere Wege zu beschreiten.

Bevor ich nun einige Möglichkeiten der Stimmungsaufhellung durch Hormonregulation vorstelle, möchte ich ein bewährtes Antidepressivum nennen, das ich als Begleitmittel bei vielen Arten von Depressionen nicht oft genug empfehlen kann: *Aurum/Apis regina comp.* (Wala). Im Gegensatz zu den üblichen Johanniskraut-Präparaten beruht die Wirkung dieses anthroposophischen Komplexpräparates eben nicht nur auf den Inhaltsstoffen, sondern vielmehr auf dem Synergismus sich ergänzender Sonnenheilmittel; *Hypericum* ist in D2 enthalten, so daß auch bei Dauereinnahme keine Lichtsensibilisierung erfolgt. Immer wieder verblüfft der rasche Wirkungseintritt. Besonders nach subkutanen Injektionen (KG 17 / M 36) konnte ich erstaunliche Sekundeneffekte beobachten: Gemobbte Frauen, die wegen Nervenzusammenbruch gekommen waren, verließen lachend die Praxis, frisch Getrennte gingen mit neuem Lebensmut zu ihren Anwaltsterminen und eine Patientin bemerkte kürzlich, daß ihr *Aurum/Apis regina comp.* schon in der ersten Einnahmewoche spürbar besser geholfen hätte als drei Jahre Psychotherapie. Die stimmungsaufhellende, entkrampfende und kraftspendende Wirkung wird von sensiblen Frauen oft schon nach Einzeldosen von 10 bis 20 Globuli wahrgenommen. Die besten Effekte lassen sich aber erzielen, wenn man diese Sonnenmedizin "im Aufgang der Sonne und bei Morgenröte oder in der Morgendämmerung" (Paracelsus) einnimmt, während die mondhaften Heilmittel zur Anregung der Keimdrüsen (z.B. *Ovaria comp.* von Wala) ihre beste Wirkung bei abendlicher Einnahme entfalten.

#### PMS und die Krisenzeit vor der Regel

Ein häufiges Frauenproblem stellt das prämenstruelle Syndrom (PMS) dar, das eigentlich immer mit mehr oder weniger ausgeprägten psychischen Beschwerden einhergeht. Am häufigsten berichten betroffene Frauen über verstärkte Aggressivität oder Empfindsamkeit, über Depressionen, Lebensangst oder Stimmungsinstabilität, über Weinerlichkeit oder Streitsucht in den Tagen vor den Tagen. Das PMS belastet aber nicht nur die Betroffene selbst, es kann auch im sozialen Umfeld Verwirrung stiften. Aber auch Eßstörungen verschlimmern sich in auffälliger Weise vor der Regel, so daß der Gelbkörperregulation durchaus eine weitreichende psychosoziale Bedeutung zukommt. Mit Hilfe von gestagenartig wirkenden Naturheilmitteln lassen sich zyklisch wiederkehrende Seelenkrisen oder auch prämenstruelle Heißhungerattacken beseitigen oder zumindest abmildern. Doch ebenso individuell wie das Beschwerdebild sind auch die heilkundlichen Lösungsansätze.

#### Mönchspfeffer mach keusch wie ein Lamm

Bei prämenstruellen Beschwerden aller Art denken die meisten Phytotherapeuten wohl zuerst an den Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*). Seine gestagenartigen und prolaktin-senkenden Eigenschaften konnten schließlich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt werden und erweisen sich auch in der Praxis immer wieder als hilfreich. So, wie sich aber nicht jede Depression mit Johanniskraut heilen läßt, wird auch der Mönchspfeffer nicht allen Frauen mit prämenstruellen Beschwerden helfen.

Relativ oft berichteten mir Frauen, die wegen PMS ein *Agnus-castus*-Präparat verordnet bekommen haben, daß sie während der Einnahme eine allgemeine oder auch sexuelle Unlust verspürten. Insbesondere Frauen, die wegen Kinderwunsch Mönchspfeffer bekamen, berichteten immer wieder über eine Verstärkung psychischer Beschwerden. Bei Paaren mit längerwährendem Kinderwunsch ist das Sexualleben ohnehin schon gestört und erfährt durch triebdämpfende Pflanzen noch eine zusätzliche Belastung. In solchen Fällen ist es sicher eleganter, auf niedrigdosierte *Agnus-castus*-Komplexe mit gestagenregulierender Wirkung auszuweichen (z.B. *Mastodynon* von Bionorica oder *Melissa/Phosphorus comp.* von Weleda) und lieber das Sexualleben wieder in Schwung zu bringen (z.B. Massagen, östrogenisierende Arzneien).

Zwar sind solche Nebenwirkungen nicht in den Beipackzetteln erwähnt, aber sie lassen sich leicht aus der traditionellen Verwendung des Mönchspfeffers ableiten. *Agnus castus* ist mindestens seit der Antike als Anaphrodisiakum für beide Geschlechter in Gebrauch: "Keusch heißt der Strauch, weil ihn die Frauen an den Thesmophorien, den alljährlichen Festen zu Ehren der Demeter, als Lager benutzten, um ihre Keuschheit zu bewahren. Hera, die Hüterin der Ehe, soll unter einem Keuschlamstrauch geboren worden sein (Baumann)". Alle alten Kräuterkundigen kannten die anaphrodisierende Wirkung, so schrieb beispielsweise Lonicerus in seinem Kräuterbuch von 1679 über den Keuschbaum: "Wer dieser Blätter undersich in sein Bettstatt legt / dem vertreibt es alle Fleischliche Anfechtung. Ist vielleicht deß Strohes /darauf die Barfüßer Münch liegen. Diser Beerlin eins Quintlins schwer mit Wein getruncken / zuvor gestossen / (...) / löschet die Begierde der Ehelichen Wercke aus."



**Agnus-castus-Darstellung aus dem Kräuterbuch von Adamo Lonicerio, 1679: "Der Same genützt/ benimmt die Wassersucht/ legt die Unkeuschheit"**

Wer einmal in mediterranen Flußtälern dem Mönchspfeffer begegnet, kann seine dämpfende Wirkung leicht selbst wahrnehmen: Reibt man ein wenig an den Blättern, so entströmt diesen erst ein balsamischer und dann ein betäubender Duft, der bestimmt nichts Erhellendes an sich hat. Das heißt natürlich nicht, daß diese alte Kultpflanze nicht auch ihre heilkundlichen Einsatzgebiete hätte. *Agnus castus* wirkt zum Beispiel bei Frauen, die unter Dauerstreß stehen, zuverlässig prolaktin-senkend und reguliert in solchen Fällen auch Zyklusstörungen oder lindert prämenstruelle Begleiterscheinungen wie Brustschmerzen. Auch bei Nymphomanie leistet diese Pflanze gute Dienste. So rief mich einmal eine Patientin verzweifelt an, weil sie während einer Prüfung einen Orgasmus hatte und sich vor den kommenden Prüfungen fürchtete. Ich entschied mich für eine "weiß-blaue" Mischung aus Lavendel, Mönchspfeffer und Passionsblume, die ihre Erregung zügelte und ihr innere Ruhe verlieh.

Dennoch sollten meiner Ansicht nach Mönchspfeffer-Präparate nur dann hochdosiert verordnet werden, wenn bestimmte Symptomen-Komplexe vorliegen, zum Beispiel:

- Gelbkörperinsuffizienz + Neigung zu Polymenorrhoe + erhöhter Sexualtrieb
- Hyperprolaktinämie + Mastodynie oder Mastopathie + Zyklusschwankungen (hier auch bei A- und Oligomenorrhoe indiziert).

## Alchemilla - ein Schutzmantel für die Frau

Wesentlich sanfter als der Mönchspfeffer, aber ebenso zuverlässig gelbkörperregulierend wirkt der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*; vergleiche auch "Alchemilla - die Allheilerin unter den Frauenkräutern", Naturheilpraxis 10/98). Die besten Wirkungen lassen sich mit der langfristigen Einnahme von Zubereitungen aus der Frischpflanze erzielen (z.B. frisch gesammeltes Teekraut oder Urtinktur). Während die gestagenbedingten Symptome nach Absetzen von Mönchspfeffer-Präparaten oft schon nach kurzer Zeit wiederkehren, harmonisiert Alchemilla die hormonelle Achse dauerhafter und ohne Nebenwirkungen.



Bei prämenstrueller  
Stimmungsinstabilität wirkt  
Alchemilla wie ein Schutzmantel  
für die Psyche

Insbesondere die regelmäßige Einnahme von Alchemilla Urtinktur (Ceres/Staufen-Pharma) vermag prämenstruelle Stimmungsschwankungen auszugleichen. Das einhüllende Wesen des Frauenmantels macht in den kritischen Tagen vor der Regel spürbar gelassener und auch friedfertiger. So kam es sogar schon vor, daß sich der Ehemann einer PMS-Patientin bedankte, weil seine Frau durch die gelungene Gelbkörperregulation wie ausgewechselt war. Statt wie sonst vor der Regel nach Haaren in der Suppe zu suchen, zu mäkeln oder zu keifen, zeigte sie sich dank Alchemilla wesentlich ausgeglichener und zufriedener als sonst. Dieser wie auch andere Erfahrungsberichte lassen vermuten, daß so manche Ehe, die in aller Regelmäßigkeit prämenstruellen Krisen ausgesetzt ist, vielleicht durch eine entsprechende Hormonregulation gerettet werden könnte. Inzwischen bin ich dazu übergegangen, die Alchemilla, die astrologisch Mond und Venus zugeordnet wird, durch andere venusische Heilmittel zu ergänzen, um die weibliche Gelassenheit zu verstärken. Am häufigsten kommen dafür homöopathische Kupferverbindungen (Kupfer = Venusmetall) zur Entkrampfung von Körper und Seele in Frage, aber auch kupferspeichernde Pflanzen wie Gänsefingerkraut, Ignatia oder Nux vomica ergänzen die ausgleichende Wirkung der Alchemilla. Dabei erweist sich Ignatia als ideales Begleitmittel bei prämenstruellen Stimmungstiefs und Gänsefingerkraut wie auch Nux vomica beheben zusammen mit Alchemilla eher die Krampfneigung. Der Frauenmantel reguliert die Gelbkörperschwäche und deren körperliche wie auch seelische Begleiterscheinungen zwar oft auch im Alleingang, aber bei der bereits erwähnten Verschlimmerung von Eßstörungen vor der Regel lohnt es sich ebenfalls, sie zu ergänzen. Mit folgender Rezeptur ließ sich beispielsweise die Frequenz von prämenstruellen Heißhungeranfällen reduzieren und steigendes Wohlbefinden erreichen:

Alchemilla Urtinktur	
Corpus luteum dil. D6	aa 20,
Ambra dil. D4	
Antimonium crudum dil. D6	
Cuprum metallicum dil. D6	
Ignatia dil. D4	
Magnesium carbonicum dil. D6	
Pulsatilla dil. D12	aa 10,
Von Staufen-Pharma mischen lassen.	
D.S.: 3 mal täglich 20 gtt.	

Neben dem Frauenmantel gibt es nur wenige gelbkörperregulierende Pflanzen. Madaus führte zum Beispiel Sonnenblumenblüten und die Brutknospen der Tigerlilie auf (*Lilium tigrinum* ist auch in Mastodynon enthalten). Aber auch das Stigmasterol von Soja zeigte in Versuchen eine gestagenartige Wirkung und die Schafgarbe beeinflusst die Gelbkörperphase ebenfalls (Réquena). Doch die wichtigste Begleitung und Vertiefung zur Alchemilla ist und bleibt Pulsatilla.

## Pulsatilla - Hilfe für Tränentiere

Die Küchenschelle (*Pulsatilla*) zählt zu den wichtigsten Frauenheilpflanzen der Homöopathie. Was die Gelbkörperregulation angeht, so führt Righetti einen interessanten Versuch aus den Siebziger Jahren auf: Ratten bekamen entweder Pulsatilla C30 oder C200 oder das Progesteronpräparat Lutocyclin. "Die statistisch signifikanten Veränderungen verschiedener Parameter der Eierstöcke, Gebärmutter und Schilddrüse unter Pulsatilla glichen jenen von Lutocyclin und ließen eine Progesteronwirkung vermuten (Righetti)."

Die Progesteronwirkung darf aber nicht nur vermutet werden, Homöopathen nutzen sie längst schon bei der Behandlung des PMS. Es sind aber keineswegs nur die Hochpotenzen hilfreich. In der einen oder anderen Form hilft Pulsatilla fast allen Frauen, die unter dem PMS leiden. Angaben über Bauchaufreibung und Völlegefühl vor den Tagen sowie eine Neigung zu eher spärlicher Blutung führen zu den Tiefpotenzen (D4 - D6). Bei Ödemen im Gesicht oder in den Beinen, Brustschwellung und Stimmungsschwankungen vor der Regel sind dagegen oft mittlere Potenzen (D12) angezeigt, während man die höheren Potenzen meist den "echten" Pulsatilla-Frauen vorbehält, die gerne blond und blauäugig sind und unter heftigen Stimmungsschwankungen leiden, die an den raschen Wetterwechsel an einem Apriltag erinnern. Frauen, für die Hochpotenzen in Frage kommen, sind zum Teil in der ganzen zweiten Zyklushälfte anlehnbungsbedürftig, aufgeschwemmt, leiden vermehrt unter Heißhungeranfällen mit anschließendem schlechtem Gewissen und sind extrem leicht zu Tränen geneigt. Für meine Pulsatilla-Patientinnen halte ich daher stets ein Tempodepot vorrätig, denn allein die Frage "Wie geht's" bringt - besonders im Prämenstruum - Sturzbäche von Tränen ins Fließen. Die echte Pulsatilla ist eben unser "Tränchen im Knopfloch". Wir erkennen sie auch daran, daß sie in Frauen den Mutterinstinkt und in Männern den Beschützerinstinkt weckt.

In solchen Fällen sind manchmal Potenzakkorde angezeigt, die auf seelischer wie auch hormoneller Ebene gleichermaßen angreifen. Am liebsten bediene ich mich aber der mittleren Potenzen, die stets einen ausgleichenden Effekt auf die zweite Zyklushälfte zeigen und auch die Seelenwogen glätten.

Während Alchemilla und Kupfer aggressive Frauen sanftmütiger und weiblicher machen, bringt die Kombination von Alchemilla und Pulsatilla einen hormonellen Reifungsprozess in Gang, weshalb man damit auch Eßstörungen, Launenhaftigkeit oder Schüchternheit in der Pubertät mitbehandeln kann. Bei ausgeprägter prämenstrueller Symptomatik ist es aber manchmal sinnvoll, den weiblichen Rhythmen entsprechend in zwei Phasen vorzugehen:

- 1.) In der ersten Zyklushälfte, vom Ende der Blutung bis zum Eisprung, regt man die Östrogene an. Als östrogenisierende Arzneien bewähren sich zum Beispiel Beifuß-, Damianablättertee, Basilikum-Extrakte und/oder Ovaria comp. (Wala).
- 2.) In der zweiten Zyklushälfte, vom Eisprung bis zur folgenden Blutung, regt man die Gelbkörperbildung an. Hierzu eignen sich beispielsweise *Agnus castus* (Ø - D4), *Alchemilla* (Ø), *Pulsatilla* (D4 - D30) und *Corpus luteum* (D6).

Eine solche biphasische Vorgehensweise ist vor allem nach langjähriger Einnahme der Antibabypille angebracht. Je nachdem wie lange die Beschwerden vorhanden waren, kann man schon im ersten Zyklus mit deutlicher Linderung rechnen und wird die Mittel nach drei bis vier Monaten vielleicht ganz absetzen können; wobei es sich zur Stabilisierung des Therapieerfolges natürlich immer lohnt, ein bis zwei Zyklen über die Beschwerdefreiheit hinaus zu behandeln.



Küchenschellenblüte auf dem  
Beckerbühl bei Andechs (Foto: M.  
Madejsky):  
Pulsatilla glättet  
Stimmungsschwankungen vor der  
Regel und zeigt stets einen  
ausgleichenden Effekt auf die  
Gelbkörperphase.

## Mit den Östrogenen sinkt die Laune



Mit Beifuß bekränzte Kräuterhexe (Foto: M. Madejsky): Das Gürtlerkraut ist eine altbayerische Entgiftungspflanze für Frauen. Beifußkuren regen Hypophyse sowie Keimdrüsen an und hellen die Stimmung auch auf hormonellem Weg auf.

Nicht nur Gestagenmangel, sondern auch Östrogenmangel kann zu psychischen Beschwerden führen. Wenn ab den Wechseljahren die Östrogenproduktion sinkt, dann sinkt die Lebenslust im allgemeinen gleich mit. Oft höre ich von Frauen, daß sie beinahe von heute auf morgen keine sexuelle Lust mehr verspüren, unter Antriebslosigkeit leiden und in Depressionen rutschen. Aufgrund der Antibabypille wird die östrogenabhängige Depression leider auch bei jüngeren Frauen immer häufiger (siehe "Post-Pill-Syndrom" Naturheilpraxis 6/95).

Doch Östrogene oder östrogenartig wirkende Substanzen sind im Pflanzenreich weit verbreitet. Nur ist es nicht immer angebracht, gleich zu substituieren. Vor allem beim Klimakterium praecox relativ junger Frauen und nach Antibabypille lohnt es sich, die körpereigene Hormonproduktion so lange wie möglich anzuregen, statt dem Hormonsystem durch Substitution die Arbeit abzunehmen. Hierzu kommen viele keimdrüsenanregende Heilpflanzen in Frage, zum Beispiel: Angelika, Basilikum, Beifuß, Damiana, Raute oder Rosmarin.

Gerade beim Post-Pill-Syndrom, bei dem die gesamte hormonelle Achse ausgebremst ist, zählt Beifuß (*Artemisia vulgaris*) zu den Kardinalheilpflanzen. Réquena wies darauf hin, daß Beifuß gleichermaßen östrogenisierend wie auch gestagenregulierend wirkt. Von den Frauen werden Teekuren als tiefgehende Reinigung für Körper und Seele empfunden. Die Wirkung dieser alten Frauenheilpflanze läßt sich knapp beschreiben: Beifuß öffnet und bringt ins Fließen. Das Kraut der Mondgöttin Artemis regt nicht nur Kreislauf, Hypophyse und Keimdrüsen an, es öffnet auch alle körpereigenen Entgiftungswege, so daß Giftstoffe über Urin, Stuhl, Schweiß und Menstruationsblut ausgeschieden werden können. Im Laufe einer Teekur zeigt sich der universell entgiftende Effekt gerne durch stark riechende Ausscheidungen bei gleichzeitig steigendem Wohlbefinden. Besonders hilfreich sind Beifuß-Kuren, wenn die Menstruation zunehmend schwächer geworden oder gar für einige Monate ausgeblieben ist, was meist mit einer mehr oder weniger starken Depression einhergeht.

Eine Schizophrene erzählte mir einmal ihre Geschichte: Sie hatte wieder Stimmen gehört und vertraute sich mir an, weil sie sich nicht schon wieder schneiden wollte - ihre Arme waren bereits mit zahllosen Narben übersät. Als ich sie fragte, warum sie sich denn schneiden müsse, sagte sie, daß die Stimmen aufhören sobald das Blut fließt. Also fragte ich, ob sie während der Regelblutung auch Stimmen hört. Sie antwortete, daß die Stimmen noch nicht da waren, als sie noch eine Regel hatte. Ihre Krankheit brach nämlich erst dann richtig aus, als ihre Menstruation allmählich versiegte. Wenn dies auch ein extremes Beispiel ist, so begegnet uns dieses Phänomen in ähnlicher und natürlich stark abgeschwächter Form doch relativ oft in der Praxis. Durch die Anregung von Eisprung und Menstruation könnten viele Depressionen und andere psychische Leiden gelindert oder auch geheilt werden. Neben den genannten hormomimetischen Pflanzen sei daher noch auf Ovaria comp. (siehe "Bewährte Firmenmittel bei psycho-hormonellen Störungen") als Ergänzung zu Beifuß hingewiesen. Egal ob PMS, Unfruchtbarkeit oder Zyklusstörungen - Ovaria comp. regt die Keimdrüsen an, wirkt östrogenisierend und bringt dadurch meist auch die Seele sowie das Sexualleben wieder ins Lot. Im Beginn der Wechseljahre wirkt dieser mondhafte Komplex vitalisierend auf die Keimdrüsen, so daß eine Hormonsubstitution damit in vielen Fällen umgangen werden kann. Weil es in den Wechseljahren nicht selten auf allen Ebenen gleichzeitig zu kriseln beginnt, verordne ich gerne morgens Aurum/Apis regina comp., um Sonnenkraft in die Seele zu bringen, und abends Ovaria comp., um die Hormone anzuregen.



Rhapontik-Rhabarber im Botanischen Garten, München (Foto: M. Madejsky): Das enthaltene Diäthylstilöstrol Rhaponticin eignet sich zur sanften Hormonsubstitution im Klimakterium.

## Pflanzliche Östrogene - Quelle ewiger Jugend



Blühende Weinraute (Foto: M. Madejsky): Die östrogenartige Wirkung wurde schon von Tabernaemontanus beschrieben: "Weinrauten gessen oder getruncken/ (...) und vertreibt die unmäßige Unkeuschheit/ ist eine heilsame un gesunde Artzney vor die Geistlichen/ und diejenigen/ so Keuschheit zu halten gelobet haben/ sonderlich aber den Mannspersohnen/ (...) den Weibern aber mehret es die Lust zur Unkeuschheit/ (...) derowegen die geistlichen Weibspersohnen/ Jungfrauen und Wittiben/ den Gebrauch der Rauten fliehen und vermeiden sollen."

Erst wenn sich die körpereigene Hormonproduktion nicht mehr ausreichend anregen läßt, ist eine Hormonsubstitution angesagt. Hierzu stehen uns zahlreiche Präparate mit pflanzlichen Hormonen oder hormonartig wirkenden Pflanzen zur Verfügung (siehe "Hormonell wirksame Pflanzen"). Am bekanntesten sind wohl Zubereitungen aus Silberkerze (*Cimicifuga racemosa*) und Rhapontik-Rhabarber (*Rheum raphaniticum*). Während Rheum raphaniticum (z.B. in Form von Phytoestrol) Erfahrungsberichten zufolge mehr den körperlichen Wechseljahrsbeschwerden wie Schweißausbrüchen oder Hitzewallungen entgegenwirkt, scheint *Cimicifuga* tiefer auf seelische Prozesse einzuwirken. Die Signaturen der Silberkerze - ihre weißen, duftenden Blüten und die schlanke Gestalt - weisen auf Mond- und Merkurkräfte hin, weshalb die Pflanze besonders bei Stimmungslabilität in Frage kommt. Die Stimmungsschwankungen können bei *Cimicifuga* ebenso heftig sein wie bei Pulsatilla (Merkurpflanze), wobei sich *Cimicifuga*-Damen weitaus schwatzhafter zeigen. Ständig wechselnde Beschwerden, vor allem der Wechsel zwischen körperlichen (Migräne, Nackenschmerz, Rheuma) und psychischen Symptomen wie Jammerstimmung oder Depressionen seit Ausbleiben der Menstruationsblutung können zu *Cimicifuga* leiten, die schon in allen Potenzen östrogenartige Wirkung zeigte. *Cimicifuga* (D4/6 - D12) bewährte sich aber nicht nur zur Stimmungsaufhellung in den Wechseljahren, sondern auch bei Wochenbettdepressionen, die ebenfalls auf einen Östrogenabfall zurückgehen. Doch Hopfen, Raute oder Salbei übernehmen ebenfalls Teilfunktionen der Östrogene und hellen dementsprechend auch die Stimmung auf. Ein typischer Effekt von östrogenähnlich wirkenden Pflanzen ist, daß sie den Geschlechtstrieb der Männer dämpfen und den der Frauen steigern. So war beispielsweise die Raute im Mittelalter verpönt, weil sie bei Frauen "unkeusche Begier weckt". Ähnliches weiß man aus Hopfenanbaugebieten: Während die männlichen Hopfenpflücker abends der Schlafsucht anheimfielen, strömten die Hopfenpflückerinnen in die Nachbarorte aus, um sich zu amüsieren. Aber nicht nur das Triebleben erfährt durch östrogenartige Pflanzen wie Hopfen oder Raute neuen Aufschwung, das ganze Lebensgefühl wird einfach besser, etwa vergleichbar mit dem hormonell bedingten Stimmungshoch rund um den Eisprung herum.

Nur wenige Pflanzen bilden aber Hormone, die mit den körpereigenen Östrogenen identisch sind. Der Granatapfel (*Punica granatum*), Baum der Aphrodite und Symbol der ewigen Jugend, gehört zu den altbekanntesten Östrogenbildnern. Vor allem in arabischen Ländern verzehrt man Granatapfelkerne seit Urzeiten, "um jung zu bleiben". Die Signatur ist eindeutig: Schneidet man einen Granatapfel in der Mitte durch, dann gleicht die samenreiche Frucht dem Eierstock mit seinen zahlreichen Keimzellen. In den Granatapfelsamen fand man schon vor Jahrzehnten Östron, ein schwach wirksames Östrogen, das mit den in den Keimdrüsen gebildeten weiblichen



Hormonen völlig identisch ist und sich durchaus zur Hormonsubstitution eignen würde - bislang werden diese Phytoöstrogene jedoch nicht naturheilkundlich genutzt. Dafür liegen uns inzwischen zahlreiche Berichte von experimentierfreudigen Frauen vor, die aus den frisch zerquetschten Samen einen alkoholischen Auszug angefertigt und diesen dann eingenommen haben. Ergebnis: In der Regel genügen ein- bis zweimal täglich 20 Tropfen der Samentinktur (nicht im Handel!), um psychische Wechseljahrsbeschwerden wie zum Beispiel Stimmungstiefs auszugleichen und nebenbei verschwinden auch körperliche Beschwerden wie Hitzewallungen, sexuelle Unlust oder Scheidentrockenheit.



Der samenreiche Granatapfel, Symbol der Fruchtbarkeit und der ewigen Jugend, erinnert an einen Eierstock mit Keimzellen. Der Apfel der Aphrodite ist eine reichhaltige Quelle pflanzlicher Östrogene - in den Samen fand man reines Östron.



Salbeiblüten (Foto: M. Madejsky)  
Bei Wechseljahresbeschwerden wirkt Salbei östrogenähnlich, schweißhemmend und nervenstärkend.

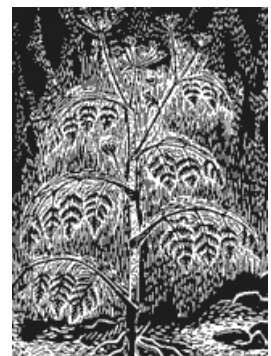
#### Wenn die Schilddrüse entgleist



Blühender Wolfstrapp an einem Flußufer (Foto: O. Rippe):  
Das Kraut enthält Lithospermsäure mit proktatinsenkender und antithyreotroper Wirkung.

Besonders bei heftigen Wechseljahrsbeschwerden lohnt es sich, bei der Therapie auch die Schilddrüse mitzubeachten. Eine latente Schilddrüsenfehlfunktion geht ab dem Wechsel gerne in manifeste Formen über. Während die Hormonwerte vielleicht noch in der Norm sind, weist eher die Symptomatik auf die Schilddrüse: Betroffene Frauen klagen vielleicht über spontane Erregungszustände, Schlafstörungen, nächtliche Wallungen oder über allgemeine Hitzeempfindlichkeit. Sie leiden gerne unter Beengungsgefühlen und meiden zum Beispiel enge Räume, enge Kleidung, Aufzüge, usw. Man erkennt die Schilddrüsenpatientin allerdings oft auch an hektischen Flecken, die spontan am Hals auftauchen. In solchen Fällen zeigt die Schilddrüsenregulation gewöhnlich bessere Wirkung als die Östrogensubstitution. Nicht selten reagieren Frauen mit Schilddrüsenüberfunktion sogar mit verstärkter Reizbarkeit auf schulmedizinische Östrogengaben. Auch starke Düfte, besonders von Hopfen, Baldrian und Knoblauch oder auch östrogenisierende Aromaessenzen (z.B. Muskatellersalbei) werden bei Hyperthyreose fast immer als unangenehm empfunden. Nun wäre es aber falsch, die Schilddrüse einfach nur zu dämpfen. Das unliebsame Rebound-Phänomen, d.h. die Verstärkung der Symptomatik nach Absetzen des Mittels, ist von antithyreotropen Heilpflanzen wie dem Wolfstrapp (*Lycopus europaeus* u. *virginicus*) lange schon bekannt und für mich ein Argument, es wiederum zuerst auf anderem Weg zu versuchen. Mit Wolfstrapp behandle ich die Überfunktion nur dann und meist auch nur vorübergehend, wenn die Patientin derart hormonell entgleist und verwirrt ist, daß sie den therapeutischen Anweisungen nicht mehr folgen könnte. Beste Heilergebnisse lassen sich dagegen mit dem Schierling (*Conium maculatum*) erzielen, der sich geradezu als ideale Unterstützung zur homöopathischen Konstitutionstherapie erwies. Insbesondere die übernervösen Schilddrüsen-Patientinnen, für die vielleicht *Apis mellifica* (D12 - D30) oder *Lachesis* (D12 - D30) in Frage kommt, lassen sich mit Conium-Salbe N (DHU) besänftigen. Die abendliche Einreibung der Schilddrüse mit Conium-Salbe dämpft die Schilddrüse nicht, sie reguliert sie vielmehr und konnte, langfristig angewandt, auch schon von jeglicher Schilddrüsen-Medikation befreien. So erlebe es immer wieder, daß Frauen, die solche Einreibungen durchführen, besser schlafen, viel ruhiger werden und tagsüber konzentrierter sind.

Hierzu noch ein kleiner Fall: Eine Frau (28 Jahre) litt einige Monate unter nervösen Schüben mit Herzklopfen, innerem Zittern und Unkonzentriertheit, was sie auf Streß in der Arbeit zurückführte. Als sie einmal eine Erkältung bekam und das Fieber nicht mehr sinken wollte, ging sie in Krankenhaus und ließ sich durchchecken. Die Ärzte stellten fest, daß sie eine Thyreotoxikose hatte und wollten wegen Verdacht auf Schilddrüsenkrebs sogleich operieren. Sie verließ das Krankenhaus und fand den Weg in die Naturheilpraxis. Parallel zu den vom Hausarzt verordneten Thyreostatika begann ich die Behandlung mit *Apis* D30, mit einem Wolfstrapp-Präparat (Mutellon von Klein) und mit Conium-Salbe. Der Arzt kontrollierte ständig die Hormonwerte und passte die Thyreostatika gut an. Schon nach wenigen Wochen konnten die Thyreostatika ausgeschlichen werden und Mutellon durch eine individuelle Mischung ersetzt werden, wobei die abendliche Einreibung der Schilddrüse fast ein Jahr lang fortgesetzt wurde. Die Patientin ist inzwischen seit über einem Jahr frei von allen Symptomen und nimmt auch keine Schilddrüsen-Medikamente mehr ein. Sie macht inzwischen einen gesunden, ruhigen und ausgeglichenen Eindruck. Sicher wäre es interessant, bei einigen psychiatrischen Fällen ebenfalls eine Schilddrüsenregulation durchzuführen. So sah ich psychotische Schübe desöfteren in Verbindung mit hormonellen Störungen auftreten (v.a. Dysthyreose), wobei die behandelnden Psychiater sich leider nur selten zu einer eingehenden Hormondiagnostik bewegen lassen.



Conium-Zeichnung von Walther Roggenkamp; aus Heilpflanzenkunde Bd. I von Wilhelm Pelikan:  
Je nach Art der Anwendung dämpft oder reguliert Schierling die Aktivität endokriner Drüsen und eignet sich daher zur Begleitbehandlung der

### Einige bewährte Firmenmittel für psycho-hormonelle Störungen

- **Agnoiyt** (Madaus; Agni casti fruct.): Bei Regeltempoanomalien, Mastodynie und PMS. Eignet sich v.a. zur Senkung des erhöhten Prolaktinspiegels und bei Neigung zu häufiger Menstruation infolge von Gelbkörperinsuffizienz.
- **Alchemilla comp.** (Ceres; Alchemilla Ø, Lycopus europ. Ø, Ribes nigr. Ø, Salvia Ø, Allium cepa D6): Laut Hersteller bei klimakterischen und prämenstruellen Beschwerden und zur Stärkung des Yin-Pols. Bewährt bei Neigung zu Nervosität, Hysterie, Hyperthyreose und Hitzewallungen.
- **Cefakliman N** (Cefak; Lach. D8, Sang. D3, Cim. Ø, Hyperic. Ø): Bei klimakterischen Beschwerden mit Hitzewallungen und Stimmungsinstabilität.
- **Cimicifuga comp.** (Weleda; Onopord., Prim. off., Hyoscyamus D2, Bryophyllum D1, Cim. D5, Leonurus card. D2): Bei klimakt. Beschwerden, bes. mit Hitzewallungen, Stimmungsinstabilität und Kreislaufstörungen. Besonders bei Neigung zu Herzsensationen und Hysterie.
- **Conium-Salbe N** (DHU; Conium D3): Reguliert die Aktivität endokriner Drüsen; daher bspw. bei Mastodynie/Mastopathie. Bewährt hat sich die abendliche Einreibung der Schilddrüse, bes. bei Neigung zu nächtlichen Erregungszuständen, Hitzewallungen und Schlafstörungen.
- **Feminon N** (Redel; verschreibungspflichtig; Puls. D2, Agn. castus D1, Cim. D3, Phosph. D4, Calc. carb. D10): Bei Menstruationsanomalien, klimakt. Beschwerden, ovarieller Insuffizienz, psychosexuellen Störungen und depressiver Neurasthenie; bei Neigung zu A-/Hypomenorrhoe.
- **Ignatia comp.** (Wala; Ign. D3, Bryophyll. D2, Lach. D11): Bei psychischen Beschwerden im Klimakterium, bes. bei hysterischen Zuständen und Stimmungsinstabilität.
- **Mastodynon N** (Bionorica; Agn. D1, Caulophyll. D4, Cycl. D4, Ign. D6, Iris D2, Lil. tigr. D3): Bei Sterilität und Zyklusstörungen infolge von Gelbkörperinsuffizienz und bei prämenstruellem Syndrom mit Mastodynie, Stimmungsinstabilität, Menstruationskopfschmerz oder Ödemneigung.
- **Melissa/Phosphorus comp.** (Weleda; Agn. D2/3, Corp. lut. D4, Majorana D3, Melissa D3, Mucilago lev. D2/3, Phosph. D6, Puls. D6): Zur Gelbkörperregulation nach Pille, bei Kinderwunsch oder bei PMS mit Neigung zu Ödemen, Blähbauch und Stimmungsschwankungen.
- **Oestro/Gesta.-Comb.** (Staufen-Pharma; der Antibabypille nachgebaute Östrogen-Gestagen-Kombination pflanzl. Ursprungs): Bei Folgeschäden von Antibabypille (D12 - D30) und als Begleitmittel im Klimakterium (D6 - D12).
- **Ovaria comp.** (Wala; Apis reg. D4/5, Arg. met. D5, Ovaria D4/7): Bewährt zur Anregung der Keimdrüsen in der Pubertät, bei Fruchtbarkeitsstörungen (ovarielle Insuffizienz), bei Zyklusschwankungen nach Antibabypille oder in den Wechseljahren. Die abendliche Einnahme dieser mondhaften Arznei fördert den Eisprung sowie die weiblichen Rhythmen und regt die körpereigene Hormonproduktion an. Ovaria comp. wirkt östrogenisierend.
- **Phytoestrol N** (Müller Göppingen; verschreibungspflichtig; Trockenextr. aus Rheum rhapont.): Bei klimakterischen Beschwerden, z.B. Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, ...
- **Remifemin plus** (Schaper & Brümmer; Hypericum, Cimicifuga): Bei klimakt. Beschwerden, zum Beispiel bei Hitzewallungen und depressiver Verstimmung.
- **Spongia/Aurum/Pulsatilla comp.** (Wala; Spong. D9, Testa ovi D9, Sacch. cand. D9, Aur. met. D9, Sep. D6, Puls. D4): Bei klimakt. Beschwerden mit Schilddrüsen-Funktionsstörungen indiziert, bes. bei Hysterie und Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren.

### Übersicht: Einige hormonell wirksame Pflanzen

- **Angelika** (Angelica archangelica u. A. sinensis): Erwärmt den ganzen unteren Menschen; v.a. die chinesische Art regt Eisprung und Östrogenproduktion an (Bestandteil chinesischer Frauentees).
- **Basilikum** (Ocimum basilicum): Mild östrogenartig, regt Eisprung und Libido an. Wurde schon von Paracelsus zur Fruchtbarkeitssteigerung junger Frauen empfohlen.
- **Beifuß** (Artemisia vulgaris): Regt Östrogen- und Gestagenproduktion an. Teekuren fördern Eisprung, Entschlackung und Menstruation (siehe Text).
- **Damiana** (Turnera aphrodisiaca): Allgemeines und sexuelles Tonikum der Maya; Tee oder Extrakte regen Eisprung und Libido an (östrogenähnliche Wirkung).
- **Färberginster** (Genista tinctoria): Genistein wirkt schwach östrogenartig.
- **Frauenmantel** (Alchemilla vulgaris): Wirkt gestagenartig (siehe Text).
- **Ginseng** (Panax ginseng): Allg. und sexuelles Tonikum mit leicht östrogenartiger Wirkung.
- **Granatapfel** (Punica granatum): Enthält im Samen Östron (siehe Text).
- **Hopfen** (Humulus lupulus): Zubereitungen aus frischen Hopfenzapfen wirken östrogenähnlich; dämpfen den Geschlechtstrieb von Männern und steigern die Libido bei Frauen.
- **Koriander** (Coriandrum sativum): Eine östrogenartige Wirkung wird schon lange vermutet, bislang fand man noch keine verantwortlichen Stoffe.
- **Küchenschelle** (Pulsatilla pratensis): Das Füttern von Pulsatilla an Tiere führte laut Madaus zu verfrühter Brunst. Pulsatilla C30 zeigte im Tierversuch progesteronartige Wirkung (siehe Text).
- **Leguminosen** (Pueraria mirifica): Thailänd. Sexualtonikum; enthält Miröstrol.
- **Melisse** (Melissa officinalis): Wirkt mild östrogenartig und antithyreotrop.
- **Mönchspfeffer** (Vitex agnus-castus): Aufgrund der dopaminergen und prolaktinsenkenden Wirkung tritt ein relativer Gestageneffekt ein (siehe Text).
- **Raute** (Ruta graveolens): Die östrogenartige Wirkung; dämpft ähnlich wie Hopfen den Geschlechtstrieb der Männer und steigert den der Frauen.
- **Rhapontik-Rhabarber** (Rheum rhaponticum): Bei Wechseljahrsbeschwerden in Form von Phytoestrol bewährt (enthält Diäthylstilböstrol Rhaponticin; teilsynthetisch; rezeptpflichtig).
- **Rosmarin** (Rosmarinus officinalis): Regt die Keimdrüsentätigkeit an, wirkt mild aphrodisierend, fördert Eisprung (= östrogenisierend) und Menstruation.
- **Salbei** (Salvia officinalis): Wirkt östrogenartig und schweißhemmend.
- **Schierling** (Conium maculatum): Hemmt die Aktivität endokriner Drüsen (siehe Text).
- **Silberkerze** (Cimicifuga racemosa): Meistgebrauchte Heilpflanze mit östrogenartiger Wirkung.
- **Schafgarbe** (Achillea millefolium): Wirkt laut Réquena gestagenartig.
- **Sonnenblume** (Helianthus annuus): In den Blüten fand man östrogenartige wie auch gestagenartige wirkende Substanzen (Madaus).
- **Steinsame** (Lithospermum officinale): Indianisches Verhütungsmittel; enthält antigonadotrope und prolaktinsenkende Lithospermsäure.
- **Tigerlilie** (Lilium tigrinum): Die frischen Brutknospen zeigten antiöstrogene Wirkung (Madaus); die relative Gestagenwirkung wird in Form von Mastodynon z.B. bei PMS genutzt.
- **Wolfstrapp** (Lycopus europaeus u. L. virginicus): Enthält Lithospermsäure mit antithyreotroper und prolaktinsenkender Wirkung (z.B. in Form von Mutellon von Klein).
- **Yamswurz** (Dioscorea macrostachya): Enthält das Steroidsaponin Diosgenin, das früher für die Pille isoliert wurde. Dioscorea zählt zu den ayurvedischen Heilmitteln bei Sexual- und Hormonproblemen. Bei durch Gelbkörpermangel bedingten Leiden (z.B. Dysmenorrhoe) wird Natural Progesteron Salbe empfohlen (halbsynthetisch; verschreibungspflichtig).

### Literaturtipps und Quellen:

- AIGREMONT: Volkserotik und Pflanzenwelt; EXpress Edition, Berlin 1987
- BAUMANN, H.: Die griechische Pflanzenwelt; Hirner Verlag, München 1993
- BECKMANN, D. u. B.: Alraun, Beifuß und andere Hexenkräuter; Campus Verlag, Frankfurt 1990
- BROOKE, E.: Kräuter für Frauen; Fischer Verlag, Münsingen 1994
- GRAF, F.: Ganzheitliches Wohlbefinden - Homöopathie für Frauen; Herder Verlag, Freiburg 1994
- HÖFLER, M.: Volksmedizinische Botanik der Germanen; Verlag für Wissenschaft und Bildung, Berlin 1990

- HUIBERS, J.: Frau sein ... Frau bleiben; Aurum Verlag, Freiburg 1983
- MAD AUS, G.: Lehrbuch der biologischen Heilmittel; Mediamed Verlag, Ravensburg 1987
- MADEJSKY, M.: Post-Pill-Syndrom, Naturheilpraxis 6/1995
- MADEJSKY, M.: Hexenpflanzen, Naturheilpraxis 10/1997
- MADEJSKY, M.: Alchemilla, Naturheilpraxis 10/98
- MADEJSKY, M./RIPPE, O.: Heilmittel der Sonne, Verlag Peter Erd, München 1997
- MÜLLER-EBELING/RÄTSCHE/STORL: Hexenmedizin; AT Verlag, CH-Aarau 1998
- NISSIM, R.: Naturheilkunde in der Gynäkologie; Orlanda Frauenverlag, Berlin 1984
- PELIKAN, W.: Heilpflanzenkunde; Philosophisch-Anthroposophischer Verlag Goetheanum, CH-Dornach 1958
- RÄTSCHE, Ch.: Heilkräuter der Antike, Diederichs Verlag, München 1995
- RIGHETTI, M.: Forschung in der Homöopathie; Burgdorf Verlag, Göttingen 1988
- SCHLÜREN, E.: Homöopathie in der Frauenheilkunde; Haug Verlag, Heidelberg 1992
- STRAUSS/PETRI: Praktische Gynäkologie, Walter de Gruyter, Berlin 1991
- WAGNER, H.: Pharmazeutische Biologie; Fischer Verlag, Stuttgart 1993
- WEISS, R. F.: Lehrbuch der Phytotherapie; Hippokrates Verlag, Stuttgart 1991
- WICHTL, M.: Teedrogen; Wissenschaftl. Verlagsges., Stuttgart 1989
- WORWOOD, V. A.: Liebesdüfte; Goldmann Verlag, München 1990
- ZIMMERMANN, W.: Praktische Phytotherapie; Sonntag Verlag, Stuttgart 1994



---

[◀ ZURÜCK ZUR AUSWAHL](#)