

Weiblichkeit mit Genuss leben

Pflanzen- und Nährstoffkombination für die Gesundheit der Frau



Beschreibung

Die Bedeutung von Pflanzen- und Mikronährstoffen für die Gesundheit der Frau

Die moderne Frau steht heute voll im Leben. Hohe Anforderungen an körperliche und seelische Leistungsfähigkeit, Doppel- und Dreifachbelastungen in Beruf und Familie und Stress im täglichen Leben gehören mittlerweile zum Alltag der Frau. Eine stressige Lebensweise kann allerdings eine Herausforderung für die Gesundheit der Frau und deren hormonelle Balance darstellen.

Traditionell war die Pflanzenheilkunde immer schon die Domäne der Frau. Das Wissen, den weiblichen Organismus durch die subtil und mild wirkende Kraft heimischer Kräuter aus dem alpinen Raum in allen Phasen eines Frauenlebens wirkungsvoll und nebenwirkungsfrei zu unterstützen ist fest in der Geschichte der heimischen Heilkunde verankert. Gerade für Frauen die ihre Gesundheit vorrangig mit natürlichen Möglichkeiten unterstützen wollen, bietet die Pflanzenheilkunde ein breites naturheilkundliches Spektrum. Heilpflanzen bieten sich sanft und mild zur Hormonregulation, Schmerzlinderung und Aufhellung der seelischen Befindlichkeit an.

Unter Belastungssituationen gewinnt auch die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen, die der Körper braucht, um Energie zu erzeugen und zu erhalten, bzw. sich vor krankmachenden Schäden zu schützen, an Bedeutung. Gerade Frauen haben einen besonderen Bedarf an Mikronährstoffen der im Laufe eines Frauenlebens unterschiedlich hoch sein kann.

Nährstoffempfehlung

Nähr- und Inhaltsstoffe	Tagesdosis	% NRV*
Vitamin B1	1,1 mg	100%
Vitamin B2	1,4 mg	100%
Niacin	16,0 mg	100%
Pantothensäure	6,0 mg	100%
Vitamin B6	1,4 mg	100%
Biotin	50,0 µg	100%
Folsäure	200,0 µg	100%
Vitamin B12	2,5 µg	100%
natürliches Vitamin C***	12,0 mg	15%
Vitamin D3	5,0 µg	100%
Calcium	440,0 mg	38%
Magnesium	56,2 mg	15%
Zink	10,0 mg	100%
Bitterorangenfrucht-Extrakt	180,0 mg	**
davon Bioflavonoide	63,9 mg	**
Angelikawurzwurzel-Extrakt	50,0 mg	**
Frauenmantelkrautpulver	25,0 mg	**
Schafgarbenkrautpulver	25,0 mg	**

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung 1169/2011

** keine NRV vorhanden

*** aus Camu Camufruchtpulver

Eine gezielte Versorgung mit den entsprechenden Mikronährstoffen hilft, die Stoffwechselprozesse der Frau optimal zu unterstützen, denn der Nährstoffbedarf von Frauen unterscheidet sich von Männern in vielerlei Hinsicht. Die physiologischen Prozesse der Frau, wie Menstruation, Schwangerschaft, Stillzeit und Wechseljahre erfordern eine spezielle Mikronährstoffversorgung. Auch gesundheitliche Probleme und Erkrankungen finden bei Frauen, eine andere, also genderspezifische Ausprägung. Frauen erkranken häufiger an Osteoporose, Arthritis, Autoimmunerkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen und Depressionen als Männer. Sogar Herz-Kreislaufkrankungen, die zumeist als männliches Gesundheitsproblem gelten, sind bei Frau durchaus häufig, wenngleich in einem anderen Erscheinungsbild.

Eine tägliche ausreichende Grundversorgung an Mikronährstoffen macht daher Sinn, um zu gewährleisten, dass der weibliche Organismus alle Vitalstoffe erhält die er zur Gesunderhaltung und ausgeglichenen Hormonbalance benötigt. Da im Alltag die Versorgung mit Vitalstoffen aus der täglichen Nahrung

oft schwierig geworden ist, bzw. der Bedarf durch Streß und Umweltbelastungen erhöht sein kann, profitieren Frauen in den verschiedenen Phasen ihres Lebens von der kontrollierten Zufuhr entsprechender Mikronährstoffe. Richtig zusammengestellt unterstützen sie die optimale Funktion des weiblichen Immun-, Herz-Kreislauf und Hormonsystems.

Menstruationsbeschwerden oder prämenstruelles Syndrom, Krämpfe und Schmerzen im Unterbauch und Brustspannen in Zusammenhang mit der Menstruation können sich gut durch Pflanzenstoffe aus Frauenmantel, Engelwurz und Schafgarbe lindern lassen. Diese Beschwerden sind häufig auch ein Hinweis auf einen entsprechenden Mikronährstoffmangel. Die Gabe von B-Vitaminen, Magnesium, Vitamin C, Zink und Vitamin D unterstützen wohlthuend den weiblichen Hormonhaushalt.

Auch die regelmäßige Einnahme der Pille beeinflusst nicht nur den weiblichen Hormonhaushalt, sondern zudem den natürlichen Nährstoffhaushalt des Körpers. Der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen ist unter Pilleneinnahme erhöht. Sogar die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weist daher darauf hin, dass es „während und nach der Einnahme hormoneller Verhütungsmittel zu einem Mangel an bestimmten Mikronährstoffen kommen kann“. Besonders betroffen sind Folsäure, Vitamin B2, B6, B12, Vitamin C sowie Magnesium und Zink. Frauen die regelmäßig die Pille einnehmen, weisen daher ein erhöhtes Risiko eines Nährstoffmangels auf. Während der Einnahme der Pille sollten bestimmte Nährstoffe daher gezielt zugeführt werden, um einerseits den erhöhten Nährstoffbedarf zu decken und andererseits pillen-assoziierten Nährstoffmängeln vorzubeugen.

Während den Wechseljahren haben Frauen häufig mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Hitzewallungen, Gewichtsprobleme, Schlafstörungen, Hauttrockenheit, eine Rückbildung von Gewebestrukturen, Störungen der Harnausscheidung, depressive Verstimmungen, Unruhegefühle, leichte Reizbarkeit und abnehmende Leistungsfähigkeit variieren von Frau zu Frau in unterschiedlicher Intensität. Pflanzenstoffe, mit ausgleichender Wirkung auf die Hormonbalance bewähren sich seit langem bei

Wechseljahresbeschwerden. In Kombination mit den entsprechenden Mikronährstoffen kann der Stress mit klimakterischen Beschwerden, der die Lebensqualität der Frau in dieser Lebensphase oft enorm belastet, spürbar gelindert werden.

Heilpflanzen- und Mikronährstoffempfehlung

Engelwurz (*Angelica archangelica*) liebt Waldränder, feuchte Ufer und Böschungen. Der lateinische Name *angelus*=Engel weist auf seine himmlische Wirkung als wahrer Pflanzenengel hin. Genutzt wird die Wurzel des Doldenblütlers, die reich an ätherischen Ölen, Harzen, Gerbstoffen, Bitterstoffen, Sistolsterol und Furanocumarinen ist. Ihre aromatischen Bitterstoffe stärkt die Mitte und die Verdauungsorgane, fördern die Verdauung und unterstützen die Entgiftung, Entschlackung und Ausscheidung. Ihre Pflanzenkräfte wirken erwärmend, tonisierend und reizlindernd. In der Klosterheilkunde wird sie aufgrund ihrer energisierenden Wirkung gerne in sogenannten Lebenselixieren eingesetzt. Bei Frauen angewendet nährt die Engelwurz den weiblichen Hormonhaushalt. Engelwurz (*Angelica*) enthält Phytohormone, regt den Östrogenhaushalt an und kann Beschwerden, wie z.B. Wechselbeschwerden lindern, die durch Hormonschwankungen ausgelöst werden.

Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) ist ein Rosengewächs, das häufig in Wiesen und Weiden zu finden ist. Seine Blätter wirken wie ein „Schutzmantel“, der Frau und ihrer weiblichen Ressourcen. Die gerbstoffreiche Pflanze wird traditionell für die Frauengesundheit eingesetzt. Ihre Bitterstoffe, Flavonoide und Gerbstoffe (*Elagitannine*, *Agrimoniin*, *Laevigaetin*) entfalten entzündungshemmende, schmerzstillende, krampflösende, beruhigende, adstringierende und wundheilende Eigenschaften. Die Frauenpflanze wird aufgrund ihrer zyklusregulierenden und hormonbalancierenden Kräfte als wertvolle Begleiterin durch das Frauenleben geschätzt. Ihre traditionellen Heilanwendungen bewähren sich bei Dysmenorrhö, Metrorrhagie, Menorrhagie, Fluor albus und zur Begleitung durch Schwangerschaft und Geburt.

Schafgarbe (*Achillea millefolium*) ist ein würzig duftender Korbblütler, der gerne an kargen Wegrändern

oder Wiesen wächst. Der lateinische Name archill, erinnert an Achilles, den Held von Troja. Volkstümlich ist die Schafgarbe auch als Frauenheil bekannt, denn sie harmonisiert den weiblichen Monatszyklus und baut verloren gegangene weibliche Energie wieder auf. Ihre Inhaltsstoffe wirken blutstillend, krampflösend, menstruationsregulierend, verdauungsstärkend und zirkulationsfördernd. Die Schafgarbe entfaltet ihre lindernde Wirkung bei Zyklusstörungen, Zwischenblutungen und auch zu starken Menstruationsblutungen sowie Krämpfen in Unterleib und Gastro-Intestinaltrakt.

Die **B-Vitamine** gehören zur Gruppe der wasserlöslichen Vitamine und sind wichtige Co-Enzyme in Stoffwechselprozessen. Sie sind an der Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen in körpereigene Energie beteiligt. B-Vitamine haben aber auch wichtige Aufgaben innerhalb des Nervensystems. Die positive Wirkung der B-Vitamine auf die Beschwerden durch das prämenstruelle Syndrom (PMS) ist darauf zurückzuführen, dass sie die Funktion von Neurotransmittern, also körpereigene Botenstoffe sichern, die den monatlichen Hormonkreislauf steuern. Auch Frauen, die die Antibabypille nehmen, haben häufig einen Mangel an B-Vitaminen. Mit Ausnahme des Vitamins B 12 können B-Vitamine nicht im Körper gespeichert werden, müssen also täglich neu mit der Nahrung aufgenommen werden. Folsäure und Vitamin B12 tragen wesentlich zu normalen Nervenfunktionen bei. Ein Mangel an Vitamin B12 und Folsäure führt zu Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche. Die B-Vitamine spielen aber nicht nur in der Stressbewältigung, sondern auch in der Erhaltung der Knochendichte eine wichtige Rolle.

Biotin ist ein wasserlösliches Vitamin aus dem Vitamin-B-Komplex. Es wird auch Vitamin B7 oder Vitamin H genannt. Biotin hat eine wesentliche Bedeutung für die Bildung von Haut, Haaren, Nerven, Schleimhäuten, Blutzellen und Talgdrüsen. In der Schwangerschaft ist Biotin essentiell für die Entwicklung des Fötus. Auch zahlreiche Stoffwechselprozesse und das Nervensystem werden von Biotin beeinflusst.

Folsäure ist eines der wichtigsten Mikronährstoffe bereits während der Schwangerschaftsplanung. Ein

Mangel an Folat vor der Empfängnis und vor allem in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten kann Fehler in der Entwicklung des Fötus verursachen. In den ersten vier Schwangerschaftswochen ist Folat vor allem bedeutend für die richtige Entwicklung des Neuralrohrs, aus dem sich das Gehirn, das Rückenmark, der Schädelrücken und die Wirbel entwickeln. Es ist bekannt, dass orale Kontrazeptiva die Resorption von Folsäure vermindern. Zusätzlich wird die Folsäureausscheidung erhöht. Das Zusammenspiel beider Effekte führt im Laufe von Monaten zu einem Mangel an Folsäure. Als weitere Folge kommt es zu einem Anstieg des Homocysteinspiegels. Ein erhöhter Homocystein-Wert steigert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen sowie eine Schädigung der Blutgefäße bei regelmäßiger Einnahme oraler Kontrazeptiva.

Vitamin C ist nicht nur wichtig für eine optimale Funktion des Immunsystems, es unterstützt auch den Energiestoffwechsel, trägt so zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und unterstützt Nervensystem und Psyche. Vitamin C ist wichtig für die Kollagenbildung, d.h. für die Funktion von Haut, Knochen, Knorpel, Blutgefäße, sowie Zähne und Zahnfleisch. Vitamin C ist für die Eisenaufnahme im Körper notwendig. Durch Vitamin C-Mangel wird die Eisenresorption im Darm gestört. Bei Frauen mit Neigung zur Eisenmangelanämie ist daher eine ausreichende Vitamin-C-Versorgung besonders bedeutungsvoll. Vitamin D3 ist einer der wichtigsten Co-Faktoren für eine ausreichende Calciumversorgung. Vitamin D fördert die Calciumresorption im Darm und steigert die Einlagerung von Calcium in den Knochen. Es beugt damit Osteoporose vor.

Calcium ist mengenmässig das wichtigste Mineral im menschlichen Körper. Die Bedeutung von Calcium für die Knochen und Zähne, die zu einem großen Teil aus Calciumverbindungen bestehen, ist wohl bekannt. Calcium ist darüber hinaus auch für die ordnungsgemäße Funktion von Muskeln und Nerven erforderlich. Ist zu viel oder zu wenig Calcium im Körper, kann es zu Muskelkrämpfen und neurologischen Fehlfunktionen kommen. Calcium ist auch für die Regulation des Säure-Basenhaushaltes wichtig. Es ist an zahlreichen enzymatischen Reaktionen als Co-Faktor und überdies an der Blutgerinnung beteiligt.

Magnesium ist eines der wichtigsten Mineralstoffe. Es lenkt den gesamten Stoffwechsel, macht widerstandsfähig gegen Stress, bringt das Nervensystem zur Ruhe, festigt die Knochen und verleiht Ausdauer und Kraft. Typische Beschwerden eines Magnesiummangels sind Verspannungen der Nacken- und Schultermuskulatur, Müdigkeit und erhöhtes Schlafbedürfnis, Kopfschmerzen, Migräne, kalte Hände und Füße, aber auch Obstipation und Diarrhö im Wechsel. Ein Magnesiummangel kann während der Einnahme oraler Kontrazeptiva besonders ausgeprägt sein. Auch eine bestehende Allergie kann dadurch verstärkt werden. Magnesium spielt im Energiestoffwechsel aller Zellen, insbesondere aber der Herzzellen, eine äußerst wichtige Rolle und darum ist eine ausreichende Versorgung mit Magnesium während der Wechseljahre besonders wichtig. Aber auch zur Osteoporose Prophylaxe ist die ausreichende Versorgung mit Magnesium, zusätzlich zu Calcium und Vitamin D empfehlenswert.

Zink ist, ähnlich wie Magnesium an unzähligen Stoffwechselprodukten und an der Regulation des Hormonsystems beteiligt. Über den Gehirnstoffwechsel hat es einen bedeutenden Einfluss auf Wohlbefinden durch hormonelle Balance und ausgeglichene Stimmung. Zink ist ein wichtiger Schlüsselfaktor im Stoffwechsel der Steroidhormone, aber auch der Nebennieren- und Stresshormone wie Progesteron, Aldosteron und Kortisol. Zink ist nicht nur wichtig für die weiblichen Geschlechtshormone und die Fruchtbarkeit. Eine ausreichende Zinkversorgung ist vor allem für den Knochenerhalt als Osteoporoseprophylaxe in den Wechseljahren bedeutsam. Außerdem unterstützt Zink die Funktion des Immunsystems, sondern trägt auch dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen und Haut, Haare, Knochen, Nägel sowie Sehkraft vital zu halten.

Praxishinweis

Die synergistische Rezepturmischung aus Pflanzenstoffen und Mikronährstoffen bewährt sich zur Unterstützung der Gesundheit der Frau.

Anwendungsempfehlung

Dosis und Dauer

Die empfohlene Tagesdosis 30 Minuten vor der Mahlzeit mit reichlich Flüssigkeit schlucken, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert. Aufgrund der milden Wirkung der natürlichen Pflanzen- und Mikronährstoffkombination kann eine längere kurmäßige Einnahme von 6 - 8 Wochen angezeigt sein.

Anwendungsbereich

- 1) hormonelle Dysbalancen
- 2) Zyklusbeschwerden, Regelschmerzen, PMS-Syndrom
- 3) hormonell bedingte Kopfschmerzen
- 4) Mangelnde Stressresistenz
- 5) Müdigkeit und Erschöpfung
- 6) klimakterische Beschwerden

Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfad für Apotheker und Ärzte, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9*
- 2) Zeisel SH, et al (1991). *Choline, an essential nutrient for humans. FASEB Journal, Band 5, Nr. 7, S. 2093–2098*
- 3) Sitaram N, et al (1978). *Choline: Selective enhancement of serial learning and encoding of low imagery words in man. Life Sci. 22(17):1555- 60*
- 4) Birdsall TC (1998). *5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. Altern Med Rev.3(4):271–80. 7) Richter-Levin G, Segal M (1996). Serotonin, aging and cognitive functions of the hippocampus. Rev Neurosci. 7(2):103-13.*
- 5) Balion C et al (2012) *Vitamin D, Kognition und Demenz. Neurologie 79: 1397-1405*
- 6) Barger N et al (2014) *Evidenz für evolutionäre Spezialisierung in humanen limbischen Strukturen. Front Hum Neurosci 8: 277*
- 7) Bertelsmann Stiftung: *Mineralstoffe und Spurenelemente. Kapitel 7, 112 Verlag Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 1992*

- 8) *Biesalski HK, Köhrle J, Schümann K: Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe. Kapitel 42, 264 (2.1.), 80, 564 (2.2.), Georg Thieme Verlag;Stuttgart/ New York 2002*
- 9) *Biesalski HK, Fürst P, Kasper H, Kluthe R, Pöler W, Puchstein Ch, Stähelin HB: Ernährungsmedizin. Kapitel 8, 91-110 (3.1.) 11, 167-169 (3.2.), Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1999*
- 10) *Hahn A: Nahrungsergänzungsmittel. 187-190, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart*
- 11) *Jopp A: Risikofaktor Vitaminmangel. 42-82, Karl F. Haug Verlag in MVS Medizinverlage Heidelberg GmbH & Co. KG; 2002*
- 12) *Koolman J, Röhms KH: Taschenatlas der Biochemie. 354-355, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1998*
- 13) *Niestroj I: Praxis der Orthomolekularen Medizin. Kapitel 1, 12-39 (11.1.), 4-9, 93-175 (11.2.), 10, 209-210 (11.3.), 13, 263-287 (11.4.), Hippokrates Verlag GmbH; Stuttgart 2000*
- 14) *Schmidt E, Schmidt N: Leitfaden Mikronährstoffe. Kapitel 1, 45-84 (13.1.), 2, 96-226 (13.2.), 229-238 (13.3.), 255-312 (13.4.), 318-328 (13.5.), 352-363 (13.6.), Urban & Fischer Verlag; München, Februar 2004*