



# Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

## Welche Pflanzen der Frauenheilkunde kennt die TEM?

Schon früher wusste man die Kraft der Pflanzen bei Frauenleiden zu schätzen. Für fast jedes Leiden gibt es wirkungsvolle Heilpflanzen, die den Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden erleichtern können. Der Mönchspfeffer stellt eine wertvolle Pflanze dar, der bei PMS-Symptomen wie Müdigkeit, Gereiztheit, Kopf- und Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen, Brustspannen und Rhythmusstörungen helfen kann. Er wirkt trocknend und wärmend, bewegt Feuchtigkeit – insbesondere die Lymphe – und entstaut die Gebärmutter. Bei PMS können auch der hormonregulierende Muskatellersalbei und die harmonisierende, entkrampfende und blutungsregulierende Schafgarbe eingesetzt werden. Die Brennnessel kann bei Eisenmangel durch zu starke Blutungen unterstützen. Bei Pilzinfektionen oder Entzündungen im Genitalbereich sind Heilpflanzen wie Thymian, Rose, Frauenmantel, Ringelblume, Kapuzinerkresse und Rosengeranie besonders wirkungsvoll. Bei Wechselbeschwerden sind Arzneipflanzen wie die leicht kühlende Traubensilberkerze oder auch der herzöffnende Borretsch sowie der Rotklee sehr hilfreich. Bei unerfülltem Kinderwunsch können Sie auch auf natürliche Weise mit Nestreinigungstees aus Frauenmantel, Storchschnabel und Schafgarbe nachhelfen.

### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

[k.rahman@tem-fachverein.com](mailto:k.rahman@tem-fachverein.com)

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin

