

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**