

7 Heilkräuter für Frauen

Salbei

Salbei ist eher bekannt als Heilpflanze in der Erkältungszeit. In der ersten Zyklushälfte getrunken, wirkt er aber auch positiv auf den Hormonhaushalt. Salbei löst Krämpfe während der Menstruation und hemmt übermäßige Schweißbildung während der Menopause. Speziell in der Stillzeit ist Salbei aber auf jeden Fall zu meiden.



Frauenmantel

Der Frauenmantel gehört zu den bekanntesten Frauenkräutern. Er ist bei Frauen in jeder Lebensphase der Weiblichkeit beliebt. Er beeinflusst den Zyklus positiv, wenn dieser beispielsweise unregelmäßig ist. Zusätzlich lindert er Krämpfe während der Menstruation und besänftigt leicht bei Unruhe.



Himbeerblätter

Himbeerblätter sind als Tee gegen Ende der Schwangerschaft besonders bekannt. Sie unterstützen den Körper dabei, sich auf die Geburt vorzubereiten. Ähnlich wie der Frauenmantel haben Himbeerblätter auch regulierende Eigenschaften.



7 Heilkräuter für Frauen

Kamille

Wärmflasche, Decke und Kamillentee – die Zauberformel für wohlige Stunden. Der Duft der Kamille vermittelt Geborgenheit. Während der Tage darf sich frau zusätzlich auch über ihre krampflösenden Eigenschaften freuen.



Zitronenmelisse

Die Zitronenmelisse besänftigt den krampfenden Bauch und den unruhigen Geist. Sie kräftigt den Kreislauf und lindert Kopfschmerzen während der Menstruation. Auch äußerlich ist die Zitronenmelisse besonders wohltuend.



Schafgarbe

Die Schafgarbe ist ein vielgerühmtes Frauenkraut. Ihre positiven Eigenschaften sind sehr umfangreich für viele Bedürfnisse der Frau. Menstruationskrämpfe, lang anhaltende oder eine sehr kurz andauernde Menstruation sind ein Fall für die Schafgarbe. Bei unregelmäßigem Zyklus können Sie Tee aus der Schafgarbe in der zweiten Zyklushälfte ausprobieren.



7 Heilkräuter für Frauen

Grüner Hafer

Gerade als Frau ist es wichtig, sich ausreichend mit Mineralstoffen und Eisen zu versorgen.

Grüner Hafer ist ein hervorragendes Teekraut für diesen Zweck. Er ist unter anderem reich an Kalzium, Zink, Eisen und Kieselsäure.



Tipps für dich:

- Trinke gerne in der ersten Zyklushälfte Himbeerblätter-Tee.
- Setze Frauenmanteltee in der zweiten Zyklushälfte ein.
- Brennnesselblätter sind ebenfalls reich an Kalzium, Kieselsäure und Eisen und können als Alternative zu Grünem Hafer eingesetzt werden.