

WILDE PFLANZENKRAFT

HERBS & HOLISTIC HEALTH

DR. PHIL. MELANIE SACHS-RESCH

WWW.WILDEPFLANZENKRAFT.DE

7 PFLANZEN FÜR DIE PERIMENOPAUSE



Was ist eigentlich die Perimenopause?

Vielleicht spürst du es schon: Dein Zyklus verändert sich. Die Blutungen kommen mal früher, mal später, manchmal stärker als gewohnt. Vielleicht schläfst du schlechter, schwitzt häufiger in der Nacht oder fühlst dich schneller gereizt oder erschöpft. Das alles können erste Zeichen der Perimenopause sein – der Übergangszeit vor der Menopause. Diese Phase beginnt oft schon ab Mitte 30 und kann sich über mehrere Jahre ziehen.

In dieser Zeit schwanken vor allem deine Progesteron- und Östrogenspiegel – Hormone, die für dein Wohlbefinden, deine Energie, deine Stimmung und sogar für Knochen und Herz wichtig sind. Kein Wunder also, dass sich so vieles im Körper spürbar verändert.

Die gute Nachricht: Du bist mit all dem nicht allein. Die Perimenopause ist kein plötzlicher Einschnitt, sondern ein natürlicher Prozess, durch den jede Frau geht. Und: Es gibt viele Möglichkeiten, wie du dich in dieser besonderen Lebensphase sanft unterstützen kannst.

Besonders wertvoll ist jetzt, auf Stressreduktion, nährstoffreiche Ernährung, sanfte Bewegung und die Kraft der Pflanzen zu setzen. Heilpflanzen können dir helfen, Hormonschwankungen auszugleichen, dein Nervensystem zu beruhigen und dich bei typischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Erschöpfung zu begleiten.

In diesem PDF lernst du **7 Pflanzen** kennen, die dich in dieser besonderen Lebensphase begleiten können – sanft, wirksam und mit jahrhundertalter Erfahrung.

Hinweis:

Die Inhalte dieses E-Books dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Fragen zu Medikamenten, Nahrungsergänzungsmitteln oder Therapien wende dich bitte an eine Ärztin, einen Arzt oder Heilpraktiker.

Alle Empfehlungen basieren auf traditionellem Pflanzenwissen und ganzheitlichen Ansätzen und stellen keine Heilversprechen dar.

Hormonelle Feinanalyse – Was passiert wann?

In der Perimenopause sinkt meist zuerst das Progesteron – oft schon Jahre bevor das Östrogen deutlich fällt. Das führt zu einem relativen Östrogenüberschuss, der Symptome wie Brustspannen, Wassereinlagerungen, Stimmungsschwankungen oder stärkere Blutungen auslösen kann.

Später beginnt auch das Östrogen zu sinken. In dieser Phase können Hitzewallungen, trockene Schleimhäute, Hautalterung und vermehrte Gelenkbeschwerden auftreten.

Zusätzlich sinkt bei vielen Frauen auch der Testosteronspiegel, was Muskelabbau, weniger Energie und geringere Libido begünstigen kann.

Typische hormonelle Muster:

- Frühe Perimenopause: Niedriges Progesteron, normales bis hohes Östrogen
- Mittlere Perimenopause: Schwankendes Östrogen, niedriges Progesteron
- Späte Perimenopause: Niedriges Progesteron, niedriges Östrogen, oft auch niedriges Testosteron

Zyklische Veränderungen trotz unregelmäßigem Zyklus nutzen

Auch wenn Blutungen unregelmäßig werden, gibt es hormonelle Phasen – nur verschoben oder verkürzt.

Du kannst dich trotzdem an einem zyklusfreundlichen Rhythmus orientieren:

- Östrogendominierte Phase (nach Blutung): Mehr Energie, ideal für Sport mit höherer Intensität
- Progesteronphase (vor Blutung): Fokus auf Entspannung, sanftes Krafttraining, magnesiumreiche Kost
- Unklare Zyklen: Mehr Selbstbeobachtung (Temperatur, Symptome, Schleimqualität)

Darmgesundheit als Hormonbasis

Ein gesunder Darm ist entscheidend für die Rückführung von Hormonen in den Stoffwechsel (Enterohepatischer Kreislauf).

Ein Ungleichgewicht der Darmflora (Dysbiose) oder Leaky Gut kann zu einer unvollständigen Östrogenausscheidung, Entzündungen und verstärkten PMS-ähnlichen Symptomen führen.

Kräuter & Lebensmittel, die den Darm unterstützen: Löwenzahn, Artischocke, Leinsamen, Sauerkraut, Chicorée, Topinambur.

Mini-Selbstcheck I: Bin ich schon in der Perimenopause?

Beantworte die folgenden Fragen mit Ja oder Nein:

1. Sind deine Zyklen kürzer als früher oder schwanken sie stark (z. B. 24 Tage, dann 35 Tage)?
2. Hast du häufiger PMS-ähnliche Symptome, auch wenn dein Zyklus unregelmäßig ist?
3. Ist dein Schlaf schlechter geworden, ohne dass sich deine Lebensumstände stark verändert haben?
4. Erlebst du plötzliche Hitzewallungen oder nächtliches Schwitzen?
5. Hast du bemerkt, dass deine Haut oder Schleimhäute trockener sind als früher?
6. Hat sich dein Gewicht trotz gleicher Ernährung und Bewegung verändert?
7. Merkst du, dass du reizbarer bist oder sich deine Stimmung leichter verändert?
8. Nimmst du häufiger Herzklopfen oder Herzrasen ohne körperliche Anstrengung wahr?
9. Hast du das Gefühl, dass deine Muskeln schneller abbauen oder du weniger Kraft hast?
10. Fällt dir auf, dass dein Gedächtnis oder deine Konzentrationsfähigkeit nachgelassen hat?

Auswertung:

- 0–3 x Ja: Wahrscheinlich bist du noch in einer stabilen Zyklusphase, kleine Veränderungen können aber erste Vorboten sein.
- 4–6 x Ja: Möglicherweise bist du in einer frühen oder mittleren Perimenopause – jetzt lohnt es sich, aktiv mit Ernährung, Bewegung und Kräutern gegenzusteuern.
- 7–10 x Ja: Die hormonellen Veränderungen sind deutlich spürbar – gezielte Unterstützung kann helfen, Beschwerden zu lindern und Folgeprobleme vorzubeugen.

Gesundheitliche Veränderungen in der Perimenopause

Die Perimenopause ist eine hormonelle Übergangsphase, in der sich viele Prozesse im Körper verändern. Das liegt vor allem an den sinkenden Progesteronwerten und den unregelmäßig schwankenden Östrogenspiegeln. Diese hormonellen Veränderungen wirken sich auf nahezu alle Systeme im Körper aus – Stoffwechsel, Knochen, Herz-Kreislauf, Gehirn und Haut.

1. Stoffwechseleränderungen & Insulinresistenz

Mit dem Hormonwechsel verändert sich auch der Blutzuckerstoffwechsel. Durch die hormonellen Schwankungen reagieren die Körperzellen oft schlechter auf Insulin – es entsteht eine verminderte Insulinsensitivität. Das bedeutet: Mehr Insulin muss ausgeschüttet werden, um den Blutzucker zu regulieren.

Mögliche Folgen:

- Gewichtszunahme (vor allem am Bauch)
- Heißhunger auf Süßes und Weißmehlprodukte
- Energieschwankungen im Tagesverlauf
- Erhöhte Entzündungsneigung

Tipp: Eine hormonfreundliche, blutzuckerbewusste Ernährung, Krafttraining und Stressabbau können helfen, die Insulinsensitivität zu verbessern.

2. Knochenstoffwechsel & Osteoporose

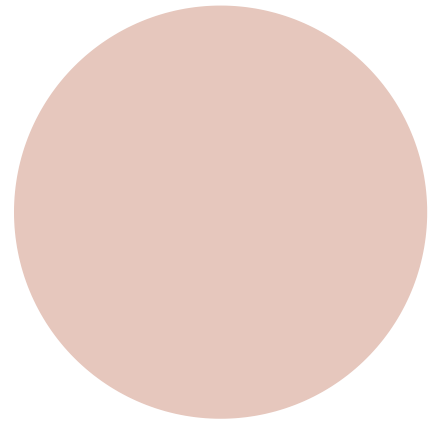
Sinkende Östrogenspiegel führen zu einer beschleunigten Knochenabbau-Rate. Bereits in der Perimenopause beginnt der Verlust an Knochendichte, was das Risiko für Osteoporose erhöht.

Tipp: Ausreichend Calcium, Vitamin D, Vitamin K2 und gezieltes Krafttraining sind wichtige Bausteine, um die Knochen stark zu halten.

3. Herz-Kreislauf-System: Cholesterin & Blutdruck

Östrogen schützt Herz und Gefäße. Wenn dieser Schutz nachlässt, können Cholesterinwerte und Blutdruck ansteigen. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt in dieser Phase deutlich an.

Tipp: Pflanzliche Fette, Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Bewegung unterstützen Herz und Gefäße.



4. Nervensystem & Stressresilienz

Hormonschwankungen beeinflussen auch die Stressachse. Viele Frauen erleben in dieser Zeit Schlafstörungen, innere Unruhe, Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit. Dauerstress verschärft außerdem hormonelle Dysbalancen und fördert Insulinresistenz.

Tipp: Entspannungsroutinen, Atemübungen, Kräuter mit adaptogener Wirkung und ausreichend Schlaf sind jetzt besonders wichtig.

5. Schilddrüse

Der Hormonumbau in dieser Lebensphase kann die Umwandlung von T4 zu T3 verlangsamen, sodass selbst bei normalen Laborwerten Symptome wie Müdigkeit, Frieren, Konzentrationsschwierigkeiten oder Gewichtszunahme auftreten.

Gleichzeitig steigt das Risiko, dass Autoimmunprozesse wie Hashimoto ausgelöst oder verstärkt werden.

Tipp:

Regelmäßige Kontrolle von TSH, fT3, fT4 und – falls relevant – Antikörpern (TPO-AK, Tg-AK) ist sinnvoll.

6. Mikronährstoffverluste

In der Perimenopause kann der Bedarf an bestimmten Nährstoffen steigen:

- Magnesium (gegen Muskelkrämpfe, Schlafprobleme, innere Unruhe)
- B-Vitamine (v. a. B6, B12, Folat – wichtig für Nerven, Blutbildung, Hormonstoffwechsel)
- Zink (Immunsystem, Haut, Haare, Hormonbildung)
- Omega-3-Fettsäuren (Entzündungsschutz, Herz-Kreislauf)
- Eiweiß (Muskelerhalt, Sättigung, Hormonvorstufen)

Lebensmittelbeispiele: Kürbiskerne, Mandeln, Linsen, fetter Fisch, Hülsenfrüchte, grünes Blattgemüse, Eier, Leinsamen, Omega3-Öl supplementieren!

Selbstcheck II:

Welche Hormone könnten bei dir im Ungleichgewicht sein?

Kreuze die Aussagen an, die auf dich zutreffen. Je mehr Punkte in einer Kategorie, desto wahrscheinlicher ist eine Dysbalance in diesem Bereich.

1. Östrogen (Östrogendominanz oder Mangel)

- Ich habe Hitzewallungen oder Nachtschweiß.
- Meine Periode ist unregelmäßig, oft stärker oder schwächer als früher.
- Ich habe Wassereinlagerungen oder geschwollene Brüste.
- Ich leide häufiger unter Stimmungsschwankungen oder Reizbarkeit.
- Meine Haut wirkt trockener und faltiger als früher.

Hinweis:

Viele Kreuze hier → Hinweis auf Östrogenmangel (typisch in der Perimenopause).
Verstärkt Wassereinlagerungen, Brustspannen → Hinweis auf Östrogendominanz.

2. Progesteron (meist zuerst im Mangel)

- Ich habe Schlafprobleme oder wache nachts häufig auf.
- Ich fühle mich schnell gestresst oder innerlich unruhig.
- Ich habe PMS-Beschwerden (Reizbarkeit, Stimmungstiefs, Kopfschmerzen).
- Ich neige zu Schmierblutungen oder unregelmäßig langen Zyklen.
- Ich habe häufiger Ängste oder innere Nervosität.

Hinweis:

Viele Kreuze hier → Hinweis auf Progesteronmangel, oft der erste Schritt in die hormonelle Dysbalance.

3. Cortisol (Stresshormon)

- Ich fühle mich oft erschöpft, obwohl ich geschlafen habe.
- Ich brauche Kaffee oder Süßes, um in die Gänge zu kommen.
- Ich habe Energiespitzen am Abend statt morgens.
- Ich nehme besonders am Bauch zu, obwohl ich nicht mehr esse.
- Ich reagiere empfindlich auf Stress oder werde schnell überreizt.

Hinweis:

Viele Kreuze hier → Hinweis auf eine Nebennierenschwäche oder Cortisol-Dysbalance.

4. Schilddrüsenhormone (T3/T4)

- Ich friere leicht oder habe kalte Hände und Füße.
- Ich habe trockene Haut und Haarausfall.
- Ich nehme zu, obwohl ich nicht mehr esse.
- Ich bin oft müde, antriebslos oder habe Konzentrationsprobleme.
- Meine Verdauung ist träge (Verstopfung).

Hinweis:

Viele Kreuze hier → Hinweis auf Schilddrüsenunterfunktion oder Umwandlungsstörung (T4 → T3).

5. Insulin

- Ich habe oft Heißhunger, besonders auf Süßes oder Kohlenhydrate.
- Ich werde schnell müde nach Mahlzeiten.
- Ich nehme besonders am Bauch zu.
- Meine Blutzuckerwerte schwanken stark (z. B. Zittern, Nervosität, Schwitzen bei Hunger).
- Ich habe erhöhte Cholesterin- oder Triglyzeridwerte.

Hinweis:

Viele Kreuze hier → Hinweis auf Insulinresistenz, die oft in der Perimenopause beginnt.

Auswertung

- 0–1 Kreuze in einem Bereich → eher unauffällig.
- 2–3 Kreuze → leichte Hinweise auf Dysbalance.
- 4–5 Kreuze → deutliche Hinweise, sinnvoll wäre ein Coaching, Testung oder ärztliche Abklärung.

Pflanzenkraft in der Perimenopause – Sanfte Unterstützung für Körper und Seele

Die Perimenopause ist eine Zeit der Veränderung – körperlich, hormonell und emotional. In dieser Phase beginnt die Produktion von Östrogen und Progesteron zu schwanken. Zyklen werden unregelmäßiger, PMS kann zunehmen, und es tauchen neue Symptome auf: Hitzewallungen, Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen, Gewichtszunahme oder trockene Schleimhäute.

Diese Veränderungen sind kein Zeichen dafür, dass „etwas nicht stimmt“, sondern Teil eines natürlichen Übergangs. Trotzdem können sie belastend sein – vor allem, wenn Stress, ungesunde Ernährung oder Bewegungsmangel dazukommen. Genau hier können Heilpflanzen ihre sanfte, regulierende Kraft entfalten.

Warum Pflanzen helfen können:

Viele traditionelle Frauenkräuter und moderne Adaptogene wirken über drei zentrale Systeme:

1. **Hormonsystem:** Manche Pflanzen (z. B. Mönchspfeffer, Rotklee) beeinflussen die hormonelle Steuerung über das Gehirn oder wirken über Phytoöstrogene direkt an Hormonrezeptoren.
2. **Nervensystem:** Kräuter wie Ashwagandha oder Salbei wirken beruhigend auf das vegetative Nervensystem und helfen bei Hitzewallungen, Schlafproblemen oder innerer Unruhe.
3. **Stoffwechsel & Gewebe:** Pflanzen wie Maca oder Frauenmantel stärken Knochen, Muskulatur, Schleimhäute und den Stoffwechsel – wichtig, um Osteoporose, Insulinresistenz oder Gewichtszunahme vorzubeugen.

Das Geheimnis der Pflanzenkombinationen:

Einzeln angewendet können die Kräuter gezielt ein Symptom lindern. Kombiniert in einem ganzheitlichen Ansatz – zusammen mit Ernährung, Bewegung und Stressreduktion – können sie den Übergang in die neue Lebensphase deutlich sanfter machen.

Im Folgenden findest du 7 bewährte Pflanzen, die dich in dieser Zeit begleiten können. Jede von ihnen wirkt auf ihre Weise und kann, richtig eingesetzt, zu mehr Wohlbefinden, Stabilität und Lebensfreude beitragen.



MÖNCHSPFEFFER

1) Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)

Kurzporträt

Klassiker der Frauenheilkunde. Wirkt vor allem über die Hypophyse (Dopamin-D2-Effekte), reduziert Prolaktin und unterstützt so indirekt die Progesteronbildung in der Lutealphase.

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Iridoidglykoside (Agnusid, Aucubin), Diterpene → dopaminerg (↓ Prolaktin)
- Modulierender Einfluss auf LH/FSH → kann die Lutealphase stabilisieren

Wofür in der Perimenopause

- PMS, Brustspannen, Reizbarkeit in der frühen Perimenopause
- Unruhiger Schlaf & innere Anspannung durch Lutealphasen-Schwäche

Beste Phase

- Frühe Perimenopause (Zyklus noch vorhanden/relativ regelmäßig). Bei sehr unregelmäßigen Zyklen oder hohem FSH meist weniger effektiv.

Anwendung & Dosierung

- Extrakt: 20–40 mg/Tag (standardisiert, morgens), mind. 3–6 Monate
- Tinktur: 30–40 Tropfen morgens (je nach Herstellerstandardisierung)
- Geduld kommunizieren: Wirkung baut sich langsam auf.

Gute Kombinationen

- Mit Frauenmantel oder Schafgarbe (zyklusausgleichend)
- Mit Magnesium (PMS, Schlaf)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Nicht in Schwangerschaft/Stillzeit.
- Bei hormonabhängigen Tumoren oder unter HRT / Pille nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Selten: Kopfschmerz, Hautreaktionen.



YAMSWURZEL

2) Yamswurzel (*Dioscorea villosa*)

Kurzporträt

„Progesteronfreundliche“ Pflanze mit Diosgenin. Wichtig: Diosgenin wird im Körper nicht zu Progesteron umgebaut; die klinische Wirkung ist sanft regulierend, nicht „hormonersetzend“.

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Steroidale Saponine (v. a. Diosgenin) → entzündungsmodulierend, spasmolytisch
- Kann subjektiv Hitzewallungen und Lutealbeschwerden mildern

Wofür in der Perimenopause

- Lutealphasen-Themen (Spannungsgefühl, Gereiztheit)
- Hitzewallungen & Schlafunruhe (sanfter Effekt)

Beste Phase

- Frühe bis mittlere Perimenopause.

Anwendung & Dosierung

- Kapseln/Extrakt: nach Hersteller (typ. 300–1000 mg/Tag)
- Tinktur: 20–40 Tropfen 2×/Tag
- Tee aus geschnittener Wurzel (1 TL/200 ml, 10–15 min)

Gute Kombinationen

- Mit Mönchspfeffer (frühe Phase)
- Mit Ashwagandha (Schlaf, Stress)
-

Sicherheit & Kontraindikationen

- Vorsicht bei hormonabhängigen Erkrankungen (ärztlich abklären).
- Nicht in Schwangerschaft.



SALBEI

3) Salbei

(*Salvia officinalis*)

Kurzporträt

DER Klassiker bei Hitzewallungen & Nachtschweiß; zusätzlich verdauungsfreundlich, antimikrobiell.

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Ätherische Öle (u. a. Thujon, 1,8-Cineol), Gerbstoffe → schweißhemmend, adstringierend, antientzündlich

Wofür in der Perimenopause

- Plötzliche Hitzeschübe, Nachtschweiß, auch tagsüber
- Magen-/Darm-Empfindlichkeiten

Beste Phase

- Alle Phasen – symptomorientiert.

Anwendung & Dosierung

- Tee: 1–2 TL Blatt/250 ml, 5–8 min; 2–3×/Tag
- Tinktur: 15–30 Tr. 2–3×/Tag
- Kalter Auszug (über Nacht) als „Cooling Drink“

Gute Kombinationen

- Mit Zitronenverbene (Frische), Rotklee (späte Phase), abends mit Melisse (Schlaf)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Nicht hochdosiert in Stillzeit (↓ Milchfluss).
- Vorsicht bei Epilepsie (Thujon).
- Kurenweise einsetzen, Pausen einplanen.



BRENNNESSEL

4) Brennnessel

(Urtica dioica)

Kurzporträt

Mineralstoff-Power (Eisen, Magnesium, Calcium, Silizium), stoffwechselanregend, entwässernd – ideal bei Erschöpfung & für Knochen/Haut/Haar.

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Mineralien, Flavonoide, Kieselsäure → remineralisierend, antientzündlich
- Leichte Diurese → entlastet Gewebe

Wofür in der Perimenopause

- Energie-Tief, Haarausfall, brüchige Nägel
- Knochengesundheit (Mineralstoffbevorratung)
- Wassereinlagerungen

Beste Phase

- Alle Phasen (Basis-Kraut).

Anwendung & Dosierung

- Tee: 2 TL/250 ml, 5–8 min; 2–4×/Tag
- Frisch: als Spinat/Pesto/„Grüner Smoothie“ (junge Triebe)
- Samen: 1–2 TL/Tag als Topping (Vital-Kick)

Gute Kombinationen

- Mit Schafgarbe (Leber/Darm), Rotklee (späte Phase), Vitamin-C-Quellen (Eisenaufnahme)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Bei Herz-/Niereninsuffizienz mit Ödemen nur nach ärztlicher Rücksprache.
- Auf ausreichende Flüssigkeit achten.



SCHAFGARBE

5) Schafgarbe

(*Achillea millefolium*)

Kurzporträt

„Bauchfreundin“ & Zyklus-Harmonisierer: krampflösend, galleanregend, entzündungshemmend, leberunterstützend (Hormon-Clearance).

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Ätherische Öle (u. a. Azulen), Flavonoide, Bitterstoffe → spasmolytisch, verdauungsfördernd
- Indirekt hormonmodulierend über Leber/Galle

Wofür in der Perimenopause

- Zyklusunregelmäßigkeiten, Krämpfe
- Blähbauch, träge Verdauung
- Leichte Östrogen-Dominanz (über Leberentlastung)

Beste Phase

- Frühe bis mittlere Perimenopause (aber auch später für Verdauung gut).

Anwendung & Dosierung

- Tee: 1–2 TL/250 ml, 8–10 min; 1–3×/Tag
- Sitzbad bei Unterbauchspannung
- Kombitee mit Frauenmantel

Gute Kombinationen

- Frauenmantel (Zyklus), Löwenzahn/Artischocke (Bitter/Leber), Brennnessel (Mineralstoffe)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Korbblütler-Allergie beachten.



ASHWAGANDA

6) Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Kurzporträt

Adaptogen für Stress-Resilienz & Schlaf. Balanciert die HPA-Achse (Cortisol), wirkt anxiolytisch (u. a. GABA-erg), verbessert oft Schlafdurchschlafen.

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Withanolide, Alkaloide → adaptogen, anxiolytisch, schlaffördernd
- ↓ Cortisolspitzen, unterstützt Nebennieren

Wofür in der Perimenopause

- Erschöpfung, innere Unruhe, Schlafstörungen
- Reizbarkeit, Stress-Überreaktivität

Beste Phase

- Alle Phasen, besonders bei Stress/Schlafthemen.

Anwendung & Dosierung

- Extrakt: 300–600 mg/Tag ($\approx 5\%$ Withanolide), gern abends
- Pulver: 2–5 g/Tag in (Pflanzen-)Milch („Moon Milk“)
-

Gute Kombinationen

- Mit Passionsblume und Melisse (Schlaf), Magnesium (Entspannung)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Nicht in Schwangerschaft.
- Bei Hyperthyreose und Autoimmunerkrankungen ärztlich abklären.
- Sedierend → am Abend starten.



RHODIOLA

7) Rhodiola rosea (Rosenwurz)

Kurzporträt

Belebendes Adaptogen für mentale Energie, Fokus und Stimmung. Wirkt ausgleichend auf die HPA-Achse, moduliert Monoamine (Serotonin, Dopamin).

Hauptwirkstoffe & Mechanismus

- Rosavine, Salidroside → adaptogen, antifatigue, leicht antidepressiv
- Bessere Stress-Toleranz, weniger „Brain Fog“

Wofür in der Perimenopause

- Müdigkeit, Konzentrationsabfall, Stimmungstiefs
- „Nachmittagsloch“ trotz Schlaf

Beste Phase

- Alle Phasen, insbesondere bei mentaler Erschöpfung.

Anwendung & Dosierung

- Extrakt: 100–300 mg morgens (standardisiert, z. B. 3 % Rosavine / 1 % Salidroside)
- Nicht spät am Tag (kann anregend wirken)

Gute Kombinationen

- Mit B-Vitaminen (Nerven), Omega-3 (Stimmung), tagsüber Brennnessel (Mineralien)

Sicherheit & Kontraindikationen

- Vorsicht bei bipolaren Störungen (maniforme Tendenzen).
- Bei Unruhe Dosis reduzieren/pausieren.

Welche Pflanze wann?

Mini-Orientierung

- **Frühe Perimenopause:**
Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe
- **Mittlere Perimenopause:**
Yamswurzel, Salbei, Schafgarbe, Brennnessel
- **Späte Perimenopause:**
Salbei, Rotklee (wenn du ihn optional ergänzen möchtest), Brennnessel, Ashwagandha
- **Stress/Schlaf quer über alle Phasen:**
Ashwagandha (abends), Rhodiola (morgens)

Und wie kannst du das nun für dich nutzen?

Die Pflanzen, die du gerade kennengelernt hast, wirken nicht alle gleich und nicht alle zu jedem Zeitpunkt gleich stark. Denn die Perimenopause ist ein Prozess: **In den frühen Jahren** spürst du oft nur leichte Veränderungen wie unregelmäßige Zyklen, PMS oder Schlafprobleme – hier kann es schon hilfreich sein, den Zyklus mit Mönchspfeffer oder Yams zu stabilisieren und das Nervensystem mit Baldrian oder Melisse zu entlasten.

In der mittleren Phase, wenn die Östrogenschwankungen stärker werden und Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Wassereinlagerungen dazukommen, zeigen Pflanzen wie Salbei, Rotklee und Hopfen ihre stärkste Wirkung.

In der späten Phase, wenn die Perimenopause in die Menopause übergeht, spielen vor allem Knochen-, Herz- und Stoffwechselgesundheit eine Rolle. Jetzt gewinnen Pflanzen mit Phytoöstrogenen (z. B. Rotklee, Leinsamen) und stärkende Bitterpflanzen an Bedeutung.

Das Schöne daran: Du musst dich nicht für eine einzige Pflanze entscheiden. Vielmehr kannst du deine Begleiterinnen je nach Phase und Beschwerden wechseln und so immer wieder neu auf deinen Körper hören.

TEE REZEPTE

Frühe Perimenopause

(erste Zyklusunregelmäßigkeiten)

Oft noch Eisprünge, aber schwankende Zyklen. PMS kann stärker sein.

Ziele: Zyklus regulieren, Leber & Hormone unterstützen, PMS lindern.

Tee-Empfehlung:

- 1 TL Frauenmantel
- 1 TL Schafgarbe
- ½ TL Mariendistelsamen (angestoßen)
- optional: ½ TL Brennnesselblätter

Unterstützt die Gelbkörperphase, entlastet die Leber und stärkt das Hormongleichgewicht.

Späte Perimenopause

Zyklen setzen immer häufiger aus)

Stärkere hormonelle

Schwankungen, unruhiger Schlaf, Müdigkeit.

Ziele: Ausgleich, Schlafhygiene, Mineralstoffversorgung.

Tee-Empfehlung:

- 1 TL Lindenblüten
- 1 TL Lavendel
- ½ TL Baldrianwurzel
- 1 TL Brennnesselsamen (für Energie & Eisen)

Beruhigt, entspannt, nährt. Hilft beim Einschlafen und kräftigt den Körper.

1TL Mischung auf ca. 250ml als
Aufguß mit heißem, nicht mehr
kochendem Wasser.
Jeweils 1-2 Tassen pro Tag trinken.

Mittlere Perimenopause

(häufigere Zyklen, Hitzewallungen beginnen)

Zyklus verkürzt sich, erste Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen.

Ziele: Kühlung, Nervensystem beruhigen, Schlaf fördern.

Tee-Empfehlung:

- 1 TL Salbei
- 1 TL Melisse
- ½ TL Hopfenblüten (besonders abends)
- ½ TL Rotklee

Kühlend, mild sedierend, phytoöstrogenhaltig. Ideal bei Hitzewallungen & Nervosität.

Übergang zur Menopause (12 Monate nach letzter Blutung)

Hormone sinken stabil ab, Symptome können sich abschwächen, Osteoporose & Herzgesundheit werden relevanter.

Ziele: Aufbau, Herz- & Knochenschutz, langzeitige Balance.

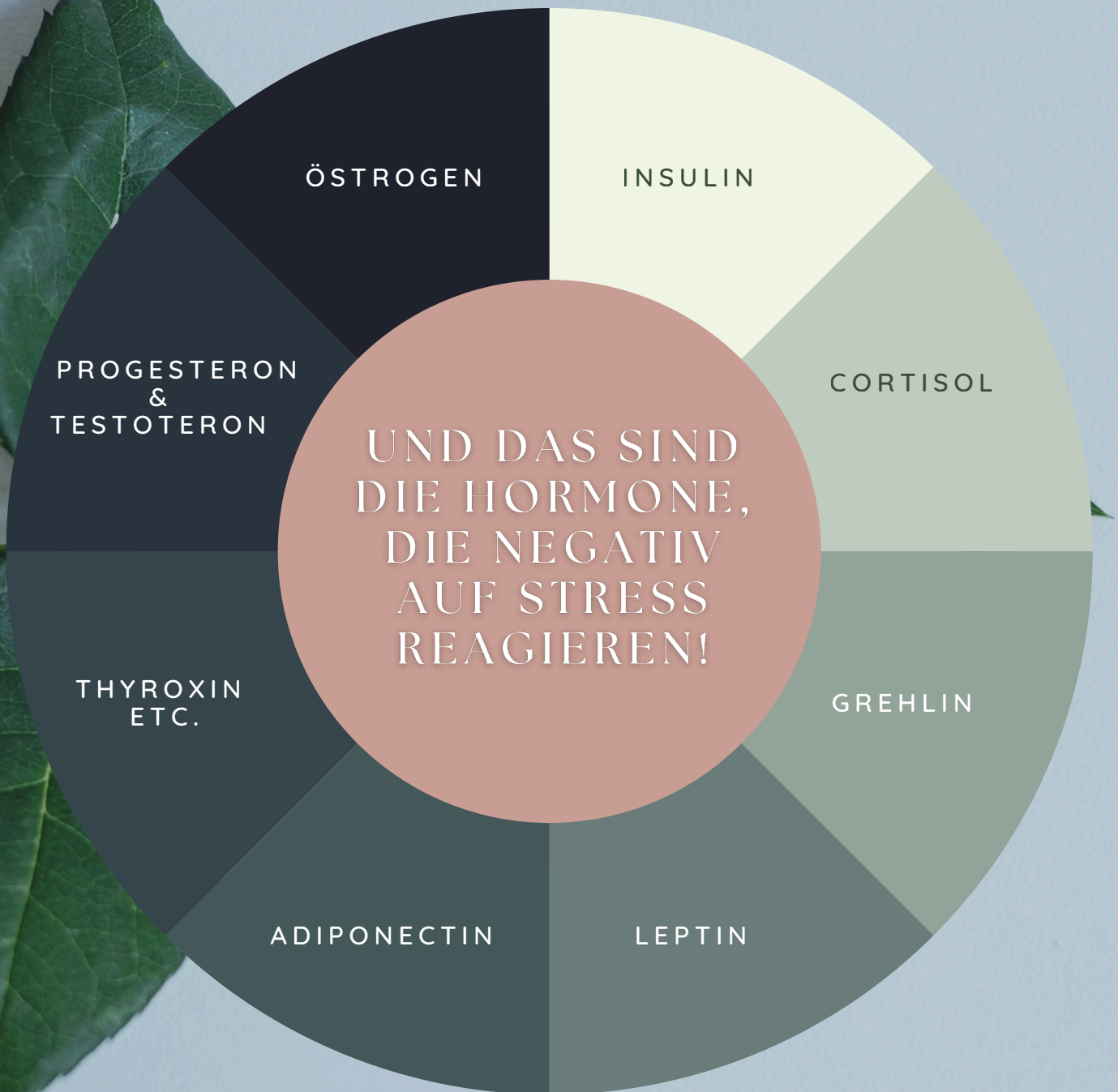
Tee-Empfehlung:

- 1 TL Rotklee
- 1 TL Frauenmantel
- ½ TL Weißdornblüten/-blätter
- ½ TL Brennnesselwurzel

Stärkt Herz & Knochen, liefert sanfte Phytoöstrogene und Mineralien.

WARUM ADAPTOGENE SO WICHTIG SIND!

DAS SIND DIE HORMONE, DIE FÜR DEN
STOFFWECHSEL UND EIN GESUNDES
KÖRPERGEWICHT WICHTIG SIND:



Adaptogene – Pflanzen für Balance und Widerstandskraft

Adaptogene sind eine besondere Gruppe von Pflanzen und Pilzen, die deinem Körper helfen, besser mit Stress umzugehen und sich flexibel an Belastungen anzupassen.

Sie wirken regulierend – das heißt: sie können sowohl beruhigen, wenn das Nervensystem überlastet ist, als auch aktivierend, wenn Erschöpfung und Müdigkeit überwiegen.

In der Perimenopause sind sie besonders wertvoll, weil sie:

- die Nebennieren entlasten und Cortisol regulieren,
- das Nervensystem stabilisieren,
- Energie und Stimmung ausgleichen,
- Schlafqualität verbessern können.

Neben **Ashwagandha** und **Rhodiola**, die ich dir im Detail vorgestellt habe, gibt es noch weitere wichtige Adaptogene:

- **Maca (*Lepidium meyenii*)** – kräftigt, hebt die Stimmung und kann die Libido unterstützen.
- **Reishi (Vitalpilz, *Ganoderma lucidum*)** – beruhigt, fördert erholsamen Schlaf, stärkt Immunsystem und Leber.
- **Cordyceps (Vitalpilz)** – steigert Energie und Ausdauer, wirkt belebend bei Erschöpfung.
- **Schisandra (*Schisandra chinensis*)** – stärkt Leber und Nerven, fördert Konzentration und Stressresistenz.
- **Heiliger Basilikum / Tulsi (*Ocimum sanctum*)** – beruhigt, wirkt antioxidativ, unterstützt Hormonbalance.

Adaptogene sind also keine Wundermittel, aber sie können wie ein sanftes Netz wirken, das dich in dieser Umbruchphase stabilisiert und dich widerstandsfähiger macht.

Qualitäts-Tipp

Bei Adaptogenen und Vitalpilzen zählt die Qualität mehr als alles andere!

Achte unbedingt auf:

- Bio-zertifizierte Ware
- Laborgeprüfte Reinheit (keine Schwermetalle, Pestizide, Pilzgifte)
- Vollextrakte statt stark verdünnter Pulver

Gerade in der sensiblen Zeit der Perimenopause ist es wichtig, deinem Körper nur reine, hochwertige Pflanzenstoffe zuzuführen – damit sie wirklich die Wirkung entfalten, die du dir wünschst.

Bonus-Box: Ernährung in der Perimenopause

Die hormonellen Schwankungen in der Perimenopause beeinflussen Stoffwechsel, Gewicht, Knochengesundheit und Herz-Kreislauf-System. Mit der richtigen Ernährung kannst du aktiv gegensteuern:

1. Eiweiß im Fokus

- Mindestens 1,2–1,5 g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich.
- Unterstützt Muskelerhalt, stabilisiert den Blutzucker, stärkt Knochen und Hormonsynthese.
- Quellen: Hülsenfrüchte, Eier, Fisch, Fleisch, fermentierte Milchprodukte, Nüsse/Samen.

2. Stabiler Blutzucker

- Schwankender Östrogenspiegel fördert Insulinresistenz → Gewichtszunahme, Heißhunger, Erschöpfung.
- Tipp: Jede Mahlzeit mit Protein + gesunden Fetten kombinieren, einfache Zucker und Snacks reduzieren.

3. Calcium & Magnesium für Knochen und Nerven

- Calcium: grünes Gemüse, Sesam, Mandeln, mineralstoffreiches Wasser.
- Magnesium: Kürbiskerne, Kakao, Hülsenfrüchte – wirkt entspannend und krampflösend.

4. Omega-3-Fettsäuren

- Entzündungshemmend, schützen Herz und Gefäße.
- Quellen: Lein- & Chiasamen, Walnüsse, Fisch, hochwertiges Algen- oder Fischöl.

5. Bitterstoffe & Kräuter

- Unterstützen Leber und Verdauung (wichtig für Hormonabbau).
- Beispiele: Schafgarbe, Wermut, Löwenzahn, Salbei.

6. Phytoöstrogene (pflanzliche Östrogenvorstufen)

- Wirken sanft ausgleichend auf den Hormonhaushalt.
- Quellen: Leinsamen, Rotklee, Soja (fermentiert).

Bonus-Box: Bewegung in der Perimenopause

Bewegung ist jetzt entscheidend – nicht nur fürs Gewicht, sondern auch für Knochen, Herz, Psyche und Hormonbalance!

1. Krafttraining (2–3x/Woche)

- Wichtig gegen Muskelabbau & Osteoporose.
- Schon 20–30 Minuten Ganzkörperübungen mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht reichen.

2. Ausdauer moderat (2–3x/Woche)

- Spaziergänge, Radfahren, Schwimmen – gut für Herz-Kreislauf, Stressabbau, Fettstoffwechsel.
- Vermeide extremes Ausdauertraining → kann Cortisol und Erschöpfung verstärken.

3. Bewegung im Alltag

- 7.000–10.000 Schritte/Tag, regelmäßige Pausen, sanfte Dehnung.
- Besonders wertvoll: draußen in der Natur (Licht + Stressabbau).

4. Regeneration & Stressabbau

- Yoga, Qi Gong oder Atemübungen → senken Cortisol, fördern Schlafqualität.
- Schlaf ist ein zentraler Faktor für Hormonbalance!

In der Perimenopause ist Bewegung kein Luxus – sie ist Medizin!

Sie ist der Schlüssel, um Muskelmasse und Knochendichte zu erhalten, Insulinresistenz vorzubeugen und dein Herz-Kreislauf-System zu schützen. Es geht nicht um Perfektion oder Hochleistung – sondern darum, deinem Körper regelmäßig die Reize zu geben, die er braucht, um stark, belastbar und flexibel zu bleiben. Schon kleine, konsequente Schritte machen hier einen riesigen Unterschied.

Bonus-Box: Bitterkräuter für die Perimenopause

Bitterstoffe helfen,

- die Leber zu entlasten
- den Fettstoffwechsel zu unterstützen
- Heißhunger zu reduzieren
- die Verdauungssäfte anzuregen
- den Hormonstoffwechsel (v. a. Östrogenabbau) zu optimieren

Top-Bitterkräuter

- **Wermut** – sehr bitter, stark leber- und verdauungsanregend
- **Schafgarbe** – sanfter, krampflösend, harmonisiert Zyklus und Verdauung
- **Löwenzahnwurzel & -blätter** – leberentlastend, entwässernd, mineralstoffreich
- **Enzianwurzel** – stärkster Bitterstofflieferant, ideal vor dem Essen
- **Artischockenblätter** – cholesterinsenkend, leber- und gallensaftanregend
- **Mariendistelsamen** – schützt Leberzellen, antioxidativ

Anwendung

1. Als Tee – 1 TL getrocknete Kräuter mit 200 ml heißem Wasser übergießen, 5–10 Minuten ziehen lassen.
2. Als Tinktur – 15–20 Tropfen in etwas Wasser, 15 Minuten vor dem Essen.
3. In der Küche – frische Blätter (z. B. Löwenzahn) in Salat mischen.

Tipp für Einsteigerinnen

Mit sanften Kräutern wie Schafgarbe oder Löwenzahnblättern beginnen und langsam steigern – so gewöhnt sich der Körper an den Geschmack und die Wirkung.

Mini-Ritual:

Nimm morgens direkt nach dem Aufstehen einen kleinen Schluck Bittertinktur oder Bitter-Oxymel. Stell dir dabei vor, wie dein Stoffwechsel in Schwung kommt und dein Körper alles bekommt, was er für einen klaren, energiereichen Tag braucht.

Dein nächster Schritt

Du hast jetzt einen Überblick bekommen, wie sich dein Körper in der Perimenopause verändert – und welche Pflanzen dich auf deinem Weg unterstützen können. Doch jede Frau ist einzigartig, und manchmal braucht es mehr als allgemeine Tipps.

Wenn du herausfinden möchtest, welche Hormone bei dir gerade im Ungleichgewicht sind und wie du mit Ernährung, Kräutern und kleinen Ritualen wieder in deine Kraft kommst, dann lass uns sprechen!

Buche dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch!



Kontakt:

www.start.wildepflanzenkraft.de

kontakt@wildepflanzenkraft.de



The background of the entire image is a close-up of a light-colored wooden surface with vertical grain and some peeling paint. In the lower right and bottom center, there are clusters of small, light pink flowers with five petals and prominent orange-brown centers. The flowers are in sharp focus, while the background is slightly blurred.

WILDE PFLANZENKRAFT

HERBS & HOLISTIC HEALTH

DR. PHIL. MELANIE SACHS-RESCH

WWW.WILDEPFLANZENKRAFT.DE