

# Highlights vom Fortbildungskongress 2016 der Frauenärztlichen Bundesakademie

**Sperrfrist Freitag, 04.03.2016, 09.00**

## Kamille, Frauenmantel, Schafgarbe – Tees für die Hausapotheke der Frau

*Dr. med. Dorothee Struck, Kiel*

Nicht richtig krank, nicht richtig gesund – Schmerzen, aber bitte keine Tabletten.... In dieser Situation ist ein guter Heiltee oftmals hilfreich. Aber was gehört in eine solche Teemischung hinein, welche Pflanzen soll man verwenden, und wie geht man vor, wenn man mehrere Pflanzen in einem Tee mischen will?

Die Kieler Frauenärztin Dr. med. Dorothee Struck führt auf dem Frauenärztlichen Fortbildungskongress FOKO 2016 in Düsseldorf ein Seminar zum Thema „Heilpflanzen in der Frauenheilkunde“ durch: Unterschiede zwischen traditioneller Anwendung der Heilpflanzen und moderner, wissenschaftlich orientierter Phytotherapie werden besprochen, nicht nur in der Theorie, sondern ganz praktisch am Beispiel einiger typischer Beschwerden und Krankheiten. Wann ist welche Form der Behandlung mit Heilpflanzen sinnvoll, und wann ist Selbsthilfe möglich?

Die folgenden Arzneipflanzen (in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt) sind für die Selbstmedikation als Heiltees geeignet.

**Damianablätter** – Damiana ist bitter, fördert die Durchblutung und Entspannung. Es darf bei zu starker Monatsblutung nicht angewendet werden, hilft aber bei schmerzhafter Regelblutung.

**Frauenmantelkraut** – Frauenmantel enthält Gerb- und Bitterstoffe, die gut wirksam sind unter anderem bei Magen-Darm-Erkrankungen. Die Heilpflanze kann den Körper dabei unterstützen, eine Blutung zu mindern und ist geeignet für Frauen, die bei Stress mit Zwischenblutungen reagieren.

**Hirtentäschelkraut** – Die unscheinbare Pflanze wächst auf jeder trockenen, ungepflegten Wiese. Hirtentäschel ist wirksam und hilfreich bei einer starken, dunklen Menstruationsblutung vor allem bei Frauen, die dazu neigen, sich für andere über ihre Grenzen hinweg zu verausgaben. Auch zur Unterstützung der Rückbildung für die Gebärmutter nach Fehlgeburten und Geburten ist Hirtentäschelkraut gut geeignet. Die Pflanze wird immer mit anderen Pflanzen kombiniert.

**Kamillenblüten** – Kamille ist eine hochwirksame Arzneipflanze. Sie wirkt krampflösend und unterstützt den Körper bei der Abwehr von Entzündungen.

**Melissenkraut** – Ihre bekannte, entspannende und entkrampfende Wirkung entfaltet die Melisse auch bei Menstruationsschmerzen und bei der Rückbildung nach einer Geburt.



Fortbildungskongress 2016  
der Frauenärztlichen BundesAkademie  
03.- 05. März 2016  
CCD.Stadthalle Congress Center  
Düsseldorf

### Kongresspräsident:

Dr. med. Christian Albring

### Pressekonferenz:

CCD.Stadthalle, Raum 12  
Do., 3. März 2016  
15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

### Pressestelle:

CCD.Stadthalle, Raum 10  
Öffnungszeiten der Pressestelle:  
Do, 03.3.2016, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr  
Fr., 04.3.2016, 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

### Pressekontakt:

Dr. med. Susanna Kramarz  
Pressereferentin des Berufsverbandes der  
Frauenärzte (BVF) e.V.  
Oldenburgallee 60  
14052 Berlin  
Tel: 030 – 308 123 12  
Fax: 030 – 818 78 618  
E-Mail: [kramarz@medien.bvf.de](mailto:kramarz@medien.bvf.de)

**Pfefferminzblätter** – Pfefferminze wirkt entkrampfend und wird mit Erfolg bei Kopfschmerzen eingesetzt. Aber auch bei schmerzhafter Regelblutung ist die Heilpflanze wirksam.

**Schafgarbenkraut** – Schafgarbe riecht wohltuend und unterstützt die Blutstillung. Das ätherische Öl enthält viel Azulen und fördert die Wundheilung auch nach Operationen. Wenn Schafgarbe allerdings zu hoch dosiert wird oder der Tee zu lange zieht, dann wird der Geruch unangenehm, und dann kann der Tee auch eine Verstärkung der Blutung verursachen.

Die folgenden drei Teemischungen ersetzen keinesfalls einen Besuch bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt, wenn es sich um ernsthafte und dauerhafte Beschwerden handelt. Dauerhafte, schwere Menstruationsschmerzen, eine sehr starke Menstruationsblutung und Schmerzen nach einem gynäkologischen Eingriff oder nach einer Fehlgeburt müssen natürlich in der frauenärztlichen Praxis vorstellt werden. Zusätzlich können die hier vorgestellten Tees aber die heilende Veränderung unterstützen. Die aufgeführte Teemischung hat jeweils eine Gesamtmenge von 100g. In der Apotheke kann man sich diese Tees anmischen lassen; dort werden die Rezepturen dann aus hochwertigen Arzneipflanzen hergestellt, die nach den Vorschriften des Deutschen Arzneibuches (DAB) ohne Rückstände angebaut, schonend geerntet und gelagert wurden. Zu Hause sollten diese Teemischungen dunkel und trocken aufbewahrt und innerhalb weniger Wochen aufgebraucht werden. Alle hier aufgeführten Tees werden mit kochendem Wasser aufgegossen und müssen 7 Minuten zugedeckt ziehen, damit die ätherischen Öle nicht verdunsten. Sie können danach noch weiter abkühlen, sollten aber zügig getrunken werden, da einige Wirkstoffe abgebaut werden, wenn sie erstmal in Lösung gegangen sind.

### Starke Menstruationsblutung

Hirtentäschel 30g  
Schafgarbe 30g  
Gänsefinger 20g  
Frauenmantel 20g

Der Tee wird ein bis zwei Monate lang täglich verwendet und danach nur noch bei Bedarf während der Menstruation. Während dieser Teekur dürfen keine Blutreinigungs- und Entgiftungstees verwendet werden. Bei einer starken Blutung oder auch bei Zwischenblutungen besteht häufig ein Eisenmangel. Wenn das der Fall ist, dann müssen häufig zusätzlich Eisenpräparate eingenommen werden, damit die Blutungen nicht zur Blutarmut (Anämie) führen.

### Schmerzhafte Menstruationsblutung

Damiana 40g  
Frauenmantel 20g  
Schafgarbe 20g  
Melisse, Kamille oder Pfefferminze 20g

Ob Melisse, Kamille oder Pfefferminze verwendet werden, das wird durch die Vorlieben der Frau bestimmt. Der Tee wird ein bis zwei Monate lang täglich verwendet und danach nur noch bei Bedarf während der Menstruation. Die

Terpene, die in Damiana enthalten sind, machen den Tee bitter. Wenn das zu unangenehm ist, kann der Tee auch mit einer geringeren Damiana-Menge angesetzt werden; stattdessen können die anderen Bestandteile höher dosiert werden. Die klassische Maßnahme bei schmerzhafter Monatsblutung ist schon immer die Wärme als Wärmflasche oder Kirschkernkissen. Ob darüber hinaus Ruhe oder ganz im Gegenteil Sport helfen, die Schmerzen zu überwinden, das ist von Frau zu Frau unterschiedlich.

### Rückbildung nach der Geburt oder für die Zeit nach Operationen

Hirtentäschel 30 g  
Schafgarbe 30g  
Frauenmantel 30g  
Melisse 10g

Ein gehäufte Teelöffel pro Tasse, drei bis vier Tassen pro Tag, sieben Minuten zugedeckt ziehen lassen und mit Honig süßen, wenn der Geschmack sonst zu unangenehm ist. Der Tee wird über zwei bis vier Wochen verwendet, bis der Wochenfluss völlig aufgehört hat. Die Rückbildung nach einer Geburt und auch die Abheilung nach einer Fehlgeburt oder einer gynäkologischen Operation brauchen länger als man es oft selbst einschätzt. Es gibt keine Möglichkeiten, diese Zeiten abzukürzen; aber es gibt viele Faktoren, die diese Phase unnötig verlängern können. Dazu gehören eine übereilte Rückkehr in den Alltag und in die volle körperliche Belastung, zu viel Kaffee, aber natürlich ebenso Alkohol oder Nikotin.

„Pflanzliche Heiltees können die Behandlung in der frauenärztlichen Praxis nicht ersetzen“, so Dr. Struck. „Aber sie können den Körper und auch die Seele dabei unterstützen, ins Gleichgewicht zu kommen und dienen damit als fein gestimmte Instrumente in der Hausapotheke jeder Frau.“

---

© FOKO 2016

Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. med. Dorothee Struck  
Esmarchstr. 1a  
24105 Kiel