

Auf ein Wort



Verena Ingold,
Gesundheits-Redaktorin
Über Frischekuren
für die Zähne

Während die Haare heller werden mit den Jahren, haben die Zähne genau die umgekehrte Tendenz: Sie neigen dazu nachzudunkeln, sich gelblich oder sogar bräunlich zu verfärben. Bleaching heisst jetzt das Mittel der Wahl, wenn man sie wieder in den ursprünglichen Zustand zurückversetzen möchte. Für Leute wie mich, die gerne und viel Kaffee trinken, ist das allerdings hinausgeschmissenes Geld. Denn der Kaffee verhilft dem Gebiss im Handumdrehen wieder zum bräunlichen Farbton. Und so gesund, dass man es ständig wiederholen sollte, ist Bleaching ja nun auch wieder nicht. Das wirklich ultimative Mittel habe ich aber in den Ferien entdeckt: viel frische Luft und Sonne! Dann dunkelt die Haut rund herum nämlich nach, und aus einem leicht gebräunten Gesicht blitzen selbst kaffeengeplagte Beisserchen schon fast strahlend weiss hervor. Alles nur eine Frage der richtigen Umgebung... Pech allerdings, dass uns der Sommer in diesem Jahr nicht gerade verwöhnt hat mit zahnfreundlichem Wetter.



Wiesenklees ist für den weiblichen Körper ein richtiger Glücksklee, weiss Hormon-Expertin Christine Rosa Thanner.

Ein Hormon-Balkon als Jungbrunnen

Wie man Wechseljahrbeschwerden vermeiden und länger jung bleiben kann, ist das Spezialgebiet von Hormon-Expertin Christine Rosa Thanner. Auf ihrem Balkon zieht sie Pflanzen, die dabei helfen.

Von Verena Ingold

Künstliche Hormone müssen nicht sein. Das hat Christine Rosa Thanner schon lange erkannt. Mit ihrem Hormon-Yoga nach der Methode der Südamerikanerin Dinah Rodrigues hat sie schon weit über tausend Frauen geholfen, auf natürliche Weise gegen die Symptome der Wechseljahre anzugehen. Hitzewallungen, Gereiztheit, Müdigkeit, Schlafstörungen, trockene Schleimhäute, Gewichtszunahme – alle diese Beschwerden hängen mit den Hormonen zusammen. Und können auch dadurch beeinflusst werden.

Vielen davon kann man mit Pflanzenkraft begegnen. «Es gibt rund 300 Pflanzen, die unsere körpereigene Hormonproduktion unterstützen können», erklärt die muntere Wahlschweizerin (53). Auf ihrem Balkon in Uster ZH hat

die gebürtige Bayerin einen einzigartigen Gesundheitsgarten angelegt, in dem über 30 dieser hormonartig wirkenden Kräutchen, Büsche und Blumen gedeihen.

Manche der segensreichen Pflanzen kann man in keiner Gärtnerei kaufen – dafür am Wegrand pflücken oder ausgraben und auf den Balkon holen. «Die Vogelmiere gilt ja gemeinhin als Unkraut», lächelt die Hormon-Expertin. «Ich pflücke jeweils eine Handvoll, wenn ich mit dem Velo unterwegs bin und gebe sie in den Salat.»

So wirken Hormonpflanzen

► **Rotklee (Wiesenklees).** Eine der reichsten Quellen für pflanzliche Hormone. Seine Phytoöstrogene können vor hormonabhängigen Fehlfunktionen des Körpers schützen (schneller Knochenabbau im Alter, Alterung und Austrocknung von Haut, Knochenhaut und Schleimhäuten).

Hilft bei Hitzewallungen, Unlust und Reizbarkeit, trägt zur Knochenstabilität bei (Osteoporose) und zur Erhaltung der Elastizität von Haut und Schleimhäuten.

Zu finden auf Fettwiesen, Feldern und in lichten Wäldern, wird auch als Kulturpflanze angebaut.



INFO

Mehr über Hormonpflanzen und ihre Wirkung erfahren Sie in den 1-Tages-Seminaren «Hormon-Power» von Christine Rosa Thanner. Dort können Sie auch Hormon-Yoga oder das alternative Hormon-Training lernen. Nächste Termine: 11. 9., 19. 9. oder 3. 10. Infos: www.hormon-power.ch oder Tel. 044 994 57 27

Rotkleesprossen passen in Salat, zum Beispiel in einen Avocadosalat.

► **Salbei.** Fast eine Art Allheilmittel, hilft vor allem gegen Hitzewallungen. Salbei wirkt schweisshemmend, desodorierend, entzündungshemmend, antibakteriell, beruhigend, fruchtbarkeitsfördernd, milchmindernd, blutreinigend und appetitanregend.

Erhältlich in Gärtnereien und oft auch beim Grossverteiler.

Salbeitee gegen Hitzewallungen: Salbei knapp dosieren (1 Teelöffel auf 1 Tasse) und nur kurz ziehen lassen! Waschungen mit kaltem Salbeitee helfen bei Hautjucken und bei Schweissausbrüchen.

► **Vogelmiere.** Lindert alle typischen Wechseljahrbeschwerden,

hilft daneben aber auch bei Blähungen, Frühjahrsmüdigkeit, Husten, Rheuma und Schuppenflechte. Enthält sehr viel Vitamin C – 50 Gramm als Salat decken den ganzen Tagesbedarf!

Vogelmiere gilt in Gärten als Unkraut. Sie wächst fast das ganze Jahr wild.

Kleine Pflanzen als Salat oder Wildgemüse. Eignet sich auch für Bäder, Tee, Tinkturen und Umschläge.

► **Schafgarbe.** Eine klassische Heilpflanze für Frauenleiden und für die Verdauungsorgane.

Sie hat besonders im Beckenbereich eine entkrampfende Wirkung,



ist auch gut für Venen und Leber.

Wächst am Wegrand.

Schafgarbe lässt sich frisch oder getrocknet für Tee verwenden.

► **Frauenmantel.** Bei allen Wechseljahresbeschwerden geeignet, wegen der gestagenartigen Heilkräfte auch als hormonregulierendes Mittel bei Myomen oder Zysten geeignet.

Langfristige Einnahme beeinflusst auch die Monatsblutungen günstig.

Die Pflanze wächst wild in Gebüsch, lichten Wäldern, seltener auf Wiesen.

Frauenmanteltee: 2 Teelöffel Kraut mit 1,5 dl kochendem Wasser übergossen, 10 bis 15 Minuten ziehen lassen und abseihen.



GUT ZU WISSEN

Hilfe bei Durchfall

Cola und Salzstängeli sind ein bewährtes Hausmittel bei Durchfall. Noch besser: eine selbstgemachte Elektrolytmischung, die den Flüssigkeits- und den Mineralsalzverlust ausgleicht. Und so gehts: 5 dl abgekochtes Wasser, 5 Esslöffel Traubenzucker und eine Messerspitze Salz mit Apfelsaft abschmecken. Auch Zwieback und gesüsster Fencheltee mit einer Prise Salz können helfen.

Anzeige