

Klimakterium-Komplex - Kps. á 250 mg

Eigenschaften: die Inhaltsstoffe können Wechseljahrs-Beschwerden lindern und so die Lebensqualität erhöhen.

Inhaltstoffe: Traubensilberkerze – Salbei – Dolomit

TRAUBENSILBERKERZE (Wurzel)

Actea racemosa - *Cimicifuga racemosa*

Indikationen:

Wechseljahr-Probleme, Östrogenmangel, depressive Stimmungszustände, prämenstruelles Syndrom (PMS), Zwischenblutungen, Depressionen, Wallungen, Reizbarkeit, Schwindel, Kopfschmerzen...

Die Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*, Syn.: *Cimicifuga racemosa*) ist eine Pflanzenart in der Gattung *Actaea* aus der Unterfamilie der Ranunculoideae innerhalb der Familie der Hahnenfuß-Gewächse (Ranunculaceae). Ihre Heimat ist der Osten Nordamerikas (westlich bis Missouri und Arkansas). In Europa wurde sie als Indianer-Heilmittel bekannt. Sie haben die Wurzeln in Scheiben geschnitten und an der Sonne getrocknet. Im 19. Jahrhundert wurde sie aufgrund ihrer Wirksamkeit in der europäischen Phytotherapie eingeführt und ist seither kaum mehr aus der Frauenheilkunde wegzudenken, denn Traubensilberkerzen-Wurzel hilft beim prämenstruellen Syndrom (PMS) und bei klimakterischen Beschwerden. Auch auf neurovegetative Störungen hat sie eine positive Auswirkung. Eine Langzeitanwendung kann bei guter Verträglichkeit als Alternative zur Hormonsubstitution in den Wechseljahren empfohlen werden. Inhaltsstoffe wie Actein, Cimicifugosid, Cimicifugin scheinen eine östrogenartige Wirkung zu haben, die jedoch bisher nicht nachgewiesen werden konnte. Zusammen mit Cytisin, Isoferula-, Palmitin-, Öl-, Salicyl-, Ameisen-, Essig- und Buttersäure, Gerb- und Bitterstoff, Saponin und Racemosin werden obige Indikationen gemildert. Inzwischen wurde in wissenschaftlichen Versuchen bestätigt, dass PMS und Wechseljahrsbeschwerden **bis zu 80% gelindert** werden können. Gute Erfolge wurden auch im monatlichen Wechsel mit **Mönchspfeffer** erzielt. Die traditionelle chinesische Medizin stuft *Cimicifuga* als kühlend und süß ein. Bei den Indianern Nordamerikas wurde die Wurzel auch als **nervenstärkend** angesehen. Ebenso wurde eine **entspannende** Wirkung auf die **weiblichen Sexualorgane** festgestellt. Erfolge wurden zudem bei **Gelenkentzündungen wie Arthritis und Ischias** verbucht, sowie bei **Ohrgeräuschen und Mittelohrsklerose, Gebärmutter-, Eierstock- und Eileiterentzündung**. Vorteilhaft auch in Synergie mit anderen Pflanzen, z.B. Salbei.

SALBEI

Salvia officinalis folium

Indikationen:

Schweissausbrüche, Wallungen, Fieber, Müdigkeit, Wechseljahre, Diabetes, Nervosität, Harnwege, Magen- und Darmbeschwerden, Angina, Mandelentzündung, Abstillen, niedriger Blutdruck, Frigidität, Stomatitis, Gingivitis ...

Der Echte Salbei (*Salvia officinalis*) ist ein bis 80 Zentimeter hoher Halbstrauch der Gattung Salbei. Die immergrüne Gewürz- und Heilpflanze stammt aus dem Mittelmeerraum, ist aber mittlerweile in ganz Europa verbreitet. Die violetten, selten rosa oder weissen Blüten haben die typische Form der Lippenblütengewächse. Der Echte Salbei ist eine traditionelle Pflanze der Bauerngärten. Alle seine Teile haben einen starken aromatischen Geruch. Als wärmeliebende Pflanze mediterraner Herkunft ist er in Mitteleuropa nur bedingt winterhart. Die beste Heilwirkung hat der in Dalmatien beheimatete Salbei. Über die Heilkraft waren schon die alten Römer bestens informiert. Verwendet werden die Blätter, die kurz vor der Blüte geerntet werden. Die zahlreichen Wirkstoffe wie Tuyon, Pinen, ätherisches Öl wie Cineol, Kampfer, Borneol, Salven, Aspargin, Saviol, Glutamin, Saponin, Rosmarinsäure, Urolsäure usw., lindern bei obigen Indikationen. Sie unterstützen den Organismus,

indem die Wirkstoffe auf die endokrinen Drüsen und Nerven ausgleichend wirken. Daher kann Salbei als Freund des Sympathikus (zentraler Steuerungspunkt des Nervensystems) bezeichnet werden. Frauen mit **Zyklusstörungen** können mit Salbei Linderung erfahren, ebenso angespannte Menschen und bei **Impotenz oder Frigidität**. Salbei wirkt **antibakteriell, virustatisch, fungistatisch, adstringierend und schweisshemmend**. Er sollte nicht über längere Zeit eingenommen werden. Pflanzen Sie sich einen Salbeistock in den Garten, denn auch als Gewürz ist Salbei sehr willkommen. Salbei bevorzugt kalkhaltigen Boden.

Kontraindikation: Stillende Mütter sollten auf Salbei verzichten, da die Blätter ein Abstillen der Milch bewirken. Ebenfalls Epileptiker, da die Blätter Thuyon enthalten das in seltenen Fällen einen Anfall auslösen könnte.

DOLOMITE

Dolomite (Feines Gesteinsmehl)

Indikationen:

Krämpfe, Demineralisierung, Knochen, Muskeln, reich an Kalzium- u. Magnesiumcarbonat, Eisen, Silizium, Lithium ...

Dolomit, auch Rautenspat, Dolomitspat oder Perlspat genannt, ist ein sehr häufig vorkommendes Mineral. Früher hatte Dolomit auch die Bezeichnung Bitterspat, es schmeckt jedoch nicht bitter. Das gleichnamige Dolomit-Gestein besteht zu mindestens 90 % aus dem Mineral Dolomit. Dolomit wird im Vergleich zu anderen Carbonaten nur sehr schwer von Säuren angegriffen. Als eigenständiges Mineral erkannt wurde es gegen Ende des 18. Jahrhunderts durch den Schweizer Mineralogen H. B. de Saussure, der es nach dem französischen Geologen Déodat de Dolomieu benannte. Es gehört zu den Gesteinsbildnern der Dolomiten, denn die italienischen Dolomiten bestehen beispielsweise fast gänzlich aus dolomitreichem Sedimentgestein. Zwei englische Abenteurer, Josiah Gilbert und G. C. Churchill, kamen 1856 über Linz in das Pustertal. Das erste was sie sahen war eine fremdartige Reihe von zerrissenen Felsspitzen, die sie so faszinierten, dass sie über diese Berge ein Buch schrieben; "The Dolomite Mountains", welches sofort zum Bestseller wurde. Seither heißt dieser Teil der Alpen Dolomiten.

Dolomit enthält etwa 53% Kalziumcarbonat und 34% Magnesiumcarbonat. Dieses Kalziumcarbonat besteht aus ca 40% Kalzium und 60% Carbonat. Das Magnesiumcarbonat des Dolomits besteht aus ca. 30% Magnesium und 70% Carbonat. Um Kalzium im Körper zu fixieren, muss ein bestimmtes Verhältnis zum Magnesium vorhanden sein (im Durchschnitt 2:1). Dolomite enthält dieses Verhältnis optimal und kann daher als ein ganz spezielles Gestein angesehen werden. Kalzium ist im Körper zu 99% im Skelett gebunden. Dolomit kann zur **Remineralisation des Körpers** verwendet werden und hilft bei **Krämpfen, Stress und Muskelkontraktionen**.

Der Körper benötigt täglich ca. 800 mg Kalzium und 350 mg Magnesium.

Dosierungs-Empfehlung Klimakterium-Komplex: 3 x 1-2 Kps. pro Tag (oder mehr bei Bedarf)