

HORMONE

natürlich regulieren

mit 13 Kräutern

Manuela Kloibhofer

HORMONE

natürlich regulieren

mit 13 Kräuterfeen

Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Rezepte und Praxistipps sind Beispiele aus der Naturheilkunde und ersetzen weder eine ärztliche Beratung noch Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Dennoch übernimmt die Autorin keinerlei Haftung für eventuelle Folgen aus der Anwendung der Inhalte.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Wildfrau, Manuela Kloibhofer, www.manuela-kloibhofer.at

Lektorat, Korrektorat & Illustrationen: ChatGPT 5

Fotos: Manuela Kloibhofer, Schafgarbe, S. 60: Elisabeth Kaimberger

Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-8578-8

Für Ingrid

INHALTSVERZEICHNIS

Einstimmung	11
Hormone – Botenstoffe im ständigen Wandel	17
Die wichtigsten Hormone im Überblick	19
Ein Blick zurück: Die klassische Hormonersatztherapie	27
Bioidentische Hormone – eine neue Hoffnung?	27
Und was ist die Alternative?	30
Exkurs: Die Basaltemperatur – das innere Thermometer	31
Das Frauenleben im Medizinrad	37
<i>Junge Frau – Die ersten Zyklusjahre</i>	<i>41</i>
1. Fee: Gänsefingerkraut – Die Fee der Linderung	45
2. Fee: Wald-Engelwurz – Die Fee des himmlischen Feuers	53
3. Fee: Schafgarbe – Die Fee der Ordnung	61
<i>Fruchtbare – Lust, Schwangerschaft & Geburt</i>	<i>69</i>
4. Fee: Beifuß – Die Fee der Traumkraft	73
5. Fee: Stinkender Storchenschnabel – Die Fee der Empfängnis	81
6. Fee: Gänseblümchen – Die Fee des Inneren Kindes	89
<i>Zauberin – Prämenopause</i>	<i>97</i>
7. Fee: Echter Steinsame – Die Fee des Ausgleichs	101
8. Fee: Hirtentäschel – Die Fee der Blutstillung	109
9. Fee: Brennnessel – Die Fee der Abgrenzung	115
<i>Weise Alte – Perimenopause, Menopause & Postmenopause</i>	<i>123</i>
10. Fee: Rotklee – Die Fee der Erneuerung	127
11. Fee: Ackerschachtelhalm – Die Fee der Strukturkraft	137
12. Fee: Rosenwurz – Die Fee der Lebensgeister	145

13. Fee: Frauenmantel – Die Fee der Urquelle **155**

Rezepte **163**

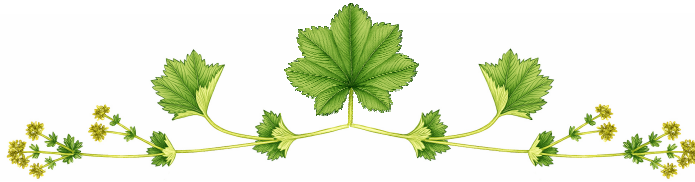
Anwendungsformen von Kräutern **163**

Junge Frau **171**

Bauchsegen Tee	171	Kopfkklar Tee	174
Zyklustrost Tropfen	171	Hautklar Oxymel	175
Rhythmusquelle Tee	172	Womb Blessing Balsam	176
Innere Umarmung Tee	172	Silberwasser Vaginalspülung	177
Zystenzauber Tropfen	173	Mondnebel Dampfbad	178
Tanz der Mitte Tropfen	173	Mondquell Sitzbad	179
Schlummergold Milch	174		

Fruchtbare **181**

Nektar der Göttin	181	Mutter-Kind Tee	185
Nestputz Essig	182	Toröffnerin Räucherung	186
Kindersegen Tee	182	Brustfrieden Wickel	187
Venusflamme Massageöl	183	Seelenanker Notfalltropfen	188
Mondzauber Tropfen	184	Heilquell Sitzbad	188
Schildkraft Tropfen	184	Blut der Sonne Elixier	189
Mutterkraft Tee	185		



Zauberin

191

Brustliebe Balsam	191	Grünkraft Auszug	195
Ruhig Blut Tropfen	192	Tempelreinigung Tee	196
PMS Ade Tee	192	Myomelixier	196
Alpen-Kaviar	193	Steinlöser Heilwein	197
Progesteron-Boost Tropfen	193	Silberschild Tropfen	198
Herzblut-Honig	194	Schutzschild Tropfen	198
Starke Mitte Tee	194		

Weise Alte

201

Aphrodites Zäpfchen	201	Weisheitstau Tropfen	205
Kundalini Tropfen	202	Feuerfunken Tropfen	206
Herzruh Tee	202	Wasserwächterin Sitzbad	206
Windkuss Spray	203	Elixier der Zeitweberin	207
Kieselkuss-Pulver	204	Yoni Bliss Balsam	208
Strukturkraft Tee	204	Kühle Glut Gel	209
Traumwiege Tee	205		

EINSTIMMUNG

Frausein hat nichts mit Linearität zu tun – wir sind zyklische Wesen. All die Wandlungen, Übergänge und inneren Prozesse des Frauenlebens werden von dem komplexen Zusammenspiel der Hormone begleitet und reguliert. Sie wirken ständig im Hintergrund und sind eng mit unserem Körperrhythmus, unserer Stimmung und unserem Energiehaushalt verbunden. Meist bleiben sie unbemerkt – außer es kommt zu Unregelmäßigkeiten in ihrem natürlichen Ablauf, wie es häufig während der großen Umbruchphasen im Leben einer Frau – den Toren der Wandlung – vorkommt. Diese sind Menarche, Schwangerschaft und Geburt sowie Menopause. An diesen Schwellen treten wir von einer Lebensphase in die nächste ein – das alte Leben endet, und mit ihm ein Teil von uns, woraufhin wir als neue Version unserer Selbst wiedergeboren werden. Kein Wunder, dass diese tiefgreifende Wandlung nicht immer ganz reibungslos funktioniert, sondern auch einmal unsere Hormone durcheinanderwürfelt!

In der heutigen Zeit sind Hormone in aller Munde. Die klassische Hormonersatztherapie (HRT) der 1980er Jahre hat sich weiterentwickelt – von vollsynthetischen zu sogenannten bio- oder naturidenten Hormonen. Dies sind aus pflanzlichen Stoffen synthetisch hergestellte Substanzen, die dem natürlichen Hormon chemisch gleichen. Für manche Frauen kann dies sicherlich eine hilfreiche Unterstützung sein, auch wenn sie – wie die HRT – nicht nebenwirkungsfrei ist.

Und doch stellt sich eine grundlegende Frage: Ist der weibliche Körper tatsächlich immer behandlungsbedürftig? Müssen wir jedes hormonelle Auf und Ab glätten, kontrollieren und korrigieren? Ist es wirklich notwendig, in jeden natürlichen Wandel mit externen Hormonen einzugreifen?

Wie wäre es, wenn wir stattdessen einen anderen Weg wählen – einen sanften und natürlichen, und obendrein nebenwirkungsfreien, der dem Körper nichts aufzwingt, sondern ihn dabei unterstützt, sich selbst zu regulieren?

Vertrauen in den eigenen Körper statt Korrektur von außen.

Hormonregulierung statt Hormonersatz.

Hier setzen die Heilkräuter an. Sie unterstützen unseren Körper dabei, seine hormonelle Balance auf sanfte, aber dennoch wirksame Weise wiederzuerlangen. Sie führen keine Hormone von außen zu, zwingen dem Körper also nichts auf, sondern helfen ihm, sich aus eigener Kraft heraus zu regulieren. Kräutertherapie bedeutet immer Hormonregulierung – und nicht Hormonersatz. Sie sind wertvolle Begleiterinnen in hormonellen Übergängen und wirken als Impulsgeberinnen für die Selbstregulation des Körpers, ohne überzusteuern.

Heilpflanzen begleiten uns seit Menschengedenken. Sie wachsen auf Wiesen und in Wäldern, an Wegrändern, zwischen Pflastersteinen und in Gärten. Manchmal scheint es, als wollten sie uns bis in unsere Wohnungen folgen – und wahrscheinlich würden sie das auch, wenn sie nur könnten. Schon Paracelsus wusste: »Alle Wiesen und Matten, alle Berge und Hügel sind Apotheken.« Die Natur stellt uns alles bereit, was wir brauchen – wir müssen nur hinschauen und zugreifen.

Genau daran möchte dieses Buch erinnern. Es stellt 13 kraftvolle, heimische Frauenkräuter vor, die uns in allen Phasen des Wandels über das gesamte Frauenleben hormonell ausgleichend zur Seite stehen. Unter ihnen finden sich einige gut bekannte, aber auch ein paar in Vergessenheit geratene Heilkräuter. Allen gemeinsam ist, dass sie seit Jahrhunderten bewährte Verbündete in hormonellen Wandelzeiten sind und die Frauengesundheit auf vielfältige Weise unterstützen.

Um die hormonellen Übergänge jedoch gut verstehen und begleiten zu können, lohnt es sich, zunächst einen Blick auf die Grundlagen zu werfen: Was sind Hormone eigentlich? Wie wirken sie? Und was genau versteht man unter Hormonersatztherapie und bioidentischen Hormonen? Dieses Buch gibt hierzu eine einführende Übersicht über die verschiedenen Ansätze – mit dem Ziel, eine bewusste, informierte Entscheidung zu ermöglichen.

Zur besseren Orientierung ist das Buch in vier Lebensabschnitte der Frau gegliedert:

Junge Frau – Menarche, der Eintritt in die fruchtbare Zeit und die ersten Jahre im sich einpendelnden Zyklus. In dieser sensiblen Phase begleiten uns Pflanzen, die den natürlichen Rhythmus und die Regelmäßigkeit stärken, Vertrauen in den eigenen Körper fördern und typische Beschwerden sanft lindern.

Fruchtbare – dies ist die körperlich fruchtbarste Zeit der Frau. Hier unterstützen uns Kräuter, die Zyklusbeschwerden lindern, die Fruchtbarkeit stärken sowie Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleiten.

Zauberin – die Zeit vor dem eigentlichen großen Wandel: die Prämenopause. Heutzutage sind es oft diese Jahre, die Frauen die größten hormonellen Beschwerden bereiten – und nicht die eigentliche Menopause. Kräuter gleichen hier Unregelmäßigkeiten in Zyklus und Stimmung aus, bewahren uns vor zu starken, langen Blutungen und haben schon so manche Gebärmutter gerettet.

Weise Alte – Wechseljahre und Postmenopause. Pflanzen stärken hier Knochen, Herz und Nerven und helfen uns, unsere innere Weisheit zu leben.

Jeder Abschnitt wird von drei Pflanzen begleitet, die uns wie gute Feen durch die jeweilige Wandlungsphase tragen. Die Zahl Drei ist magisch – sie symbolisiert die Dreifaltigkeit der Urgöttin, das uralte weibliche Prinzip von Geburt, Leben und Tod, von Anfang, Mitte und Abschluss.

Drei mal vier Lebensphasen ergibt zwölf Kräuterfeen. Doch wäre dies ein typisches Frauenkräuterbuch ohne die 13. Fee?

Die 13. Fee ist diejenige, die in den alten Märchen oft vergessen oder gar verpönt wird – und doch ist sie die wichtigste von allen: Sie ist die Weiseste, die Urmutter, die Hüterin der weiblichen Urkraft. Sie steht außerhalb

der Ordnung, an Übergängen und Schwellen, und nimmt uns dort an die Hand, wo Krisen uns fordern, über uns selbst hinauszuwachsen. Sie steht für das weibliche Prinzip selbst – für das Wissen um Werden, Wachsen und Vergehen.

Die 13 Kräuterfeen in diesem Buch repräsentieren mehr als Heilpflanzen. Sie sind Wegbegleiterinnen durch die Phasen des Frauseins, Lehrerinnen und Spiegel unserer verborgenen Wünsche und Potenziale.

Jede Frau ist einzigartig, jede Phase ihres Lebens anders. Dieses Buch möchte Impulse geben, ohne etwas vorzuschreiben oder ein allgemeingültiges Grundrezept anzubieten. Es ist ein Buch aus der Praxis für die Praxis und möchte daran erinnern, dass wahre Heilung immer von innen kommt und mit Eigenverantwortung sowie Selbstermächtigung einhergeht.

Möge dieses Buch dich ermutigen, deine hormonelle Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – und dich an die Magie des Frauseins erinnern.

Manuela Kloibhofer

Samhain, 2025



HORMONE – BOTENSTOFFE IM STÄNDIGEN WANDEL

Hormonelle Schwankungen gehören zum Frausein. Sie sind nicht nur normal, sondern Ausdruck eines lebendigen, pulsierenden Systems, das sich ständig verändert – von Zyklus zu Zyklus, von Lebensphase zu Lebensphase.

Übergänge wie die Pubertät, die Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt oder die Wechseljahre sind natürliche Wandlungsphasen, in denen die gewohnten Rhythmen ins Wanken geraten, aber nicht, weil etwas »falsch« ist, sondern weil der Körper sich neu sortiert.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) werden solche Phasen als Wandlungstore bezeichnet, als Schwellen zwischen dem, was war, und dem, was kommt. Sie wirken wie innere Initiationen, durch die die Frau hindurchgeht, um in eine neue Form von Kraft und Reife hineinzuwachsen.

Der weibliche Zyklus verläuft nicht linear, sondern zyklisch – in Spiralen, Wellen und Übergängen. Er kennt kein Gleichmaß, sondern lebt von Wandlung, Reifung, Rückzug und Neubeginn. Nicht jedes hormonelle Ungleichgewicht verlangt also sofort nach Regulierung oder Behandlung, sondern ist oft Ausdruck unserer aktuellen Lebenssituation und vielleicht auch ein Zeichen, uns selbst mehr Ruhe, Raum oder liebevolles Verständnis entgegenzubringen.

Dieses Kapitel lädt ein, das feine Spiel der Hormone kennenzulernen – nicht als etwas, das von außen kontrolliert werden muss, sondern als ureigene, innere Sprache des Körpers.

Das Wort Hormon stammt vom griechischen *hormân*, was so viel heißt wie »in Bewegung setzen«, »antreiben«, »anregen«. Und tatsächlich sind Hormone keine starren Substanzen, sondern lebendige Taktgeberinnen in einem fein abgestimmten Zyklus. Sie formen die Weiblichkeit nicht nur im Außen, sondern auch im Innersten und berühren alles: Wohlbefinden, Lust, Schlaf, Fruchtbarkeit und Lebenskraft.



DAS FRAUENLEBEN IM MEDIZINRAD

Das Frauenleben verläuft nicht linear. Es folgt keinem geraden Pfad, sondern bewegt sich in Kreisläufen wie der Mond, die Jahreszeiten und das Leben selbst.

Das Medizinrad ist ein uraltes Symbol für diesen Wandel. Es entstammt alten Zeiten und Traditionen, in denen Gesundheit, Wachstum und Heilung stets im Einklang mit der Natur und den Elementen verstanden wurden.

Auch das Frauenleben lässt sich im Medizinrad abbilden, unterteilt in vier Phasen, die wie die Jahreszeiten ineinander übergehen und zugleich vier weibliche Archetypen verkörpern.

Die vier Lebensphasen im Kreis

Im Norden des Medizinrads, dem das Luftelement und der Frühling zugeordnet sind, liegt die Phase der Jungen Frau. Es ist der Ort der Inspiration, der Klarheit und Weite. Hier ist mehr Raum als Materie, mehr Möglichkeit als Form. Dieser Abschnitt steht für das, was vor der sichtbaren Gestalt existiert – für Idee, Intuition und Vision. Es ist die Zeit des Erwachens, des ersten Erblühens. Eine Phase der Entdeckung und der Selbstfindung. Frei von äußeren Verpflichtungen und Verantwortungen gehört die Junge Frau nur sich selbst – und ihre Kraft entspringt genau dieser Freiheit.

Der Sommer gehört der Fruchtbaren. Das Element Feuer prägt diese Phase, jenes Element, das im Osten mit dem Aufgehen der Sonne geboren wird. Es steht für das Werden, für Fruchtbarkeit, Sexualität und die schöpferische Kraft der Empfängnis. Die Energie ist nach außen gerichtet – lebendig, pulsierend, voller Aufbruchsstimmung. Sie umfasst sowohl die biologische Empfängnisbereitschaft und die sinnlich-erotische Ausdruckskraft als auch Wärme, Empathie und Fürsorglichkeit.



Gänsefingerkraut

1. Fee:

Gänsefingerkraut – *Potentilla anserina*

Die Fee der Linderung

Bei Regelschmerzen, Unterleibskrämpfen und Koliken kommt uns die Fee der Linderung zu Hilfe: das Gänsefingerkraut. Sie ist keine Königin mit goldener Krone, sondern eine bodennahe Hüterin mit silber-samtigen Blättern, die uns Sanftmut und Gelassenheit lehrt.

Das Gänsefingerkraut blickt auf eine über zweitausendjährige Tradition als Heilpflanze zurück. Es wurde bereits in der Antike geschätzt, ist eine der ältesten Frauenheilpflanzen Mitteleuropas und galt als besonderer Liebling des berühmten Kräuterpfarrers Künzle. Und doch ist es heute beinahe in Vergessenheit geraten.

Vielleicht liegt das an seinem zarten, unscheinbaren Wesen; beinahe würde es zwischen all den anderen Pflanzen feuchter Wiesen untergehen, würden nicht seine fein gefiederten Blätter in der Sonne silber-samtig glitzern wie kleine Edelsteine. Auch sein Name klingt unspektakulär. Doch in Wahrheit birgt es eine Kraft, die nur wenige mit ihm teilen: die Kraft der Krampflösung und Schmerzlinderung.

Die Fee der Linderung entspannt dort, wo sich alles verkrampft hat – im Körper wie in der Seele – und bringt Gelassenheit, wo Schmerz und Starre regieren. Als *das* Krampfkraut schlechthin löst die Anserina den gesamten Bauchraum und gibt unserem Kraftzentrum seine Geschmeidigkeit zurück.

Die Fee der Linderung schenkt besonders jungen Frauen, Kindern und Müttern ihre zärtliche, krampflösende Umarmung – ganz ohne Aufsehen und frei von Nebenwirkungen. Gerade deshalb ist ihr heute mehr denn je ein Platz unter den wichtigsten heimischen Pflanzen der Frauenheilkunde gewiss.

Das Gänsefingerkraut gehört zur Familie der Rosengewächse, doch statt in Schönheit zu glänzen, lebt es lieber bescheiden – kriechend und boden-

Segen der Fee der Linderung



*»Du musst nicht immer stark sein.
Du darfst loslassen und weich werden.
Ich löse deine Verkrampfungen.«*

Ihre Gaben

-
- ⊗ Krampflöserin für Unterleib und verbissene Gedanken
 - ⊗ Entspannung und Loslassen
 - ⊗ Rückverbindung zum eigenen Bauchraum und Kraftzentrum
-



**silbrige Blattunter-
seite**



REZEPTE

Anwendungsformen von Kräutern

Kräutertees

Die Kräuter für die Teemischungen können in der Apotheke oder im gut sortierten Kräuterladen gemischt werden. Wer mit den Pflanzen vertraut ist, darf sie natürlich auch selbst sammeln. Rosenwurz, Schlüsselblume und Bilsenkraut sollten jedoch ausschließlich aus eigenem Anbau verwendet werden, da sie in freier Wildbahn unter Naturschutz stehen.

Sofern nicht anders angegeben, erfolgt die Zubereitung als klassischer Aufguss:

Für eine Tasse einen Teelöffel des Krauts mit heißem Wasser übergießen, zugedeckt fünf bis acht Minuten ziehen lassen, anschließend abseihen und möglichst heiß genießen.

Tinktur (Kräutertropfen)

Kräutertinkturen sind alkoholische Pflanzenauszüge, die die Wirkstoffe der Pflanzen konzentriert bewahren. Für Blüten und Blätter wird üblicherweise ein klarer Alkohol mit etwa 40 % Vol. (z. B. Korn, Wodka oder Grappa) verwendet; für Wurzeln und Rinden sind 60 %, für Harze 80 % empfehlenswert.

Die Tropfen können in der Apotheke oder bei einer Kräuterfrau des Vertrauens gemischt oder in liebevoller Handarbeit selbst gefertigt werden:

Dazu die Kräuter an einem warmen, sonnigen Tag sammeln und mit einem Keramikmesser zerkleinern. Alternativ kann auch hochwertiges, getrocknetes Kraut verwendet werden. Ein weithalsiges Glas – zum Beispiel ein sauberes Marmeladenglas – zu etwa drei Vierteln mit den Pflanzenteilen füllen und mit dem gewählten Alkohol bis zum Rand übergießen.



Junge Frau

Gänsefingerkraut, Engelwurz, Schafgarbe Frauenmantel

Bauchsegen Tee

Krampflösende Mischung

- ⊗ 3 Teile Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)
- ⊗ 2 Teile Schafgarbe (*Achillea millefolium*)
- ⊗ 1 Teil Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Anwendung

Am besten beginnt man bereits einige Tage vor dem erwarteten Einsetzen der Regel mit dem Trinken von zwei bis drei Tassen täglich. Bei akuten Beschwerden den Tee fortsetzen, bis die Schmerzen spürbar nachlassen.

Zyklustrost Tropfen

Schmerzlindernde Kräutertropfen

- ⊗ 2 Teile Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*)
- ⊗ 2 Teile Schneeballbaumrinde (*Viburnum opulus*)
- ⊗ 1 Teil Rainfarn (*Tanacetum vulgare*)
- ⊗ 1 Teil Beifuß (*Artemisia vulgaris*)
- ⊗ ½ Teil Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*)

Anwendung

Einige Tage vor dem erwarteten Einsetzen der Regelschmerzen dreimal täglich 10 bis 15 Tropfen einnehmen. Bei akuten Schmerzen kann die Dosis auf 5 Tropfen alle 15 Minuten erhöht werden.

Dank

Danke an all die wunderbaren Frauen, mit denen ich meinen Weg teilen darf: Klientinnen, Studentinnen, Kolleginnen und Freundinnen. Eure Fragen, Geschichten und Freude am Frausein haben dieses Buch inspiriert.

Möge es euch stärken und den Kräuterweg in die Welt hinaustragen.

Autorin



Manuela Kloibhofer ist Hara Shiatsu-Praktikerin, Psychologin und leidenschaftliche Kräuterfrau. Sie führt eine Praxis in Oberösterreich und Wien mit Spezialisierung auf Frauengesundheit und Bewusstseinsarbeit und leitet Workshops und Retreats zu den Themen Weiblichkeit, Ritualarbeit und Heilkräuter. In ihrer Freizeit findet man sie auf Reisen zu den magischen Plätzen dieser sowie anderer Welten.

Mehr unter www.manuela-kloibhofer.at

Weitere Bücher von Manuela Kloibhofer

Frauenblut

Dein Ratgeber für die Menstruation

Regelschmerzen und PMS sind nicht »normal« und müssen nicht sein. Dieser Ratgeber zeigt natürliche Wege aus Menstruationsbeschwerden – mit Heilpflanzen, Impulsen aus Naturheilkunde und TCM, Körperwissen, Selbstfürsorge und Alltagstipps. Entdecke die Qualitäten deiner Zyklusphasen, löse Tabus und finde einen gesunden, liebevollen Zugang zu deiner Menstruation.

Herbig Verlag, ISBN: 978-3968590226

Schamanisch reisen in Mexiko

Emmas Tagebuch

Als Emma Job, Wohnung und Beziehung verliert, folgt sie einer spontanen Eingebung: eine schamanische Reise nach Mexiko. Dort begegnet sie heiligen Orten, Ritualen – und sich selbst. Offen, humorvoll und berührend erzählt sie in ihrem Tagebuch von Zweifeln, Wachstum und magischen Momenten. Eine inspirierende Reise für alle, die innere Führung und neue Impulse für die persönliche Entwicklung suchen.

Wildfrau Verlag, ISBN: 978-3200106208

