



©Copyright 2022 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

## Einnahmeempfehlung

3x täglich 25 Tropfen\*

### „Kombi Wechseljahre“

3x täglich 30 Tropfen\*

(in Kombination mit Rotklee)

\*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 3x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



# FRAUENMANTEL- SCHAFGARBE- YAMSWURZEL

## Frauenmantel

Frauenmantel enthält Pflanzenhormone (*Phytohormone*), die dem *Progesteron* sehr ähneln und hilft daher bei einer Vielzahl von Frauenleiden. Vor allem **prämenstruelle Beschwerden** und jener der **Wechseljahre** als auch **Menstruationsschmerzen** sind hier nennenswert. Ersteres meint körperliche und psychische Beschwerden wie z.B. Brustspannen, Wassereinlagerungen, Darmverstopfung bzw. Schlafstörungen, Reizbarkeit und depressive Stimmung in den Tagen vor der Regelblutung. Das Kraut kann die empfindliche Wechselwirkung zwischen den verantwortlichen Hormonen und dem Nervensystem regulieren, indem es den hormonellen Vorgang im Körper unterstützt und oben genannte Symptome lindert oder gar beseitigt. Dabei werden hormonelle Mangelzustände ausgeglichen und die körpereigene Hormonproduktion stimuliert. Aufgrund der hohen Anteile der enthaltenen Gerbstoffe wird dem Frauenmantel auch eine entzündungshemmende und verdauungsfördernde Wirkung zugesprochen – hilft bei leichten Magen-Darmbeschwerden. Weitere Eigenschaften sind: *krampflösend, blutreinigend, wassertreibend, schmerzstillend, antibakteriell* und *antioxidativ*.

## Schafgarbe

Aufgrund der im Kraut enthaltenen *Phytohormone* (pflanzliche Hormone), welche überwiegend progesteronhaltig sind, wird die Schafgarbe zur Linderung bei **Menstruations-** und **Wechseljahrsbeschwerden** eingesetzt. Doch nicht nur in der Frauenheilkunde findet es Anwendung. Es soll einige positive Eigenschaften aufweisen, wie z.B. *entkrampfend, schleimlösend, verdauungsfördernd, wundheilend* und *antibakteriell*. Für Letzteres ist das ätherische Öl verantwortlich, welche das Wachstum von Bakterien hemmt. Zudem enthält die Schafgarbe nennenswerte Anteile an *Salicylsäure*, die vor allem eine *schmerzstillende Wirkung* haben. Auch den Rückfluss des Blutes zum Herzen, welcher über die Venen erfolgt, kann sie fördern. So werden der Blutkreislauf und *venöse Beschwerden* wie z.B. Krampfadern, geschwollene Füße und die „Schaufensterkrankheit“ (*periphere arterielle Verschlusskrankheit*; Durchblutungsstörung insbesondere der Beine) positiv beeinflusst.

## Yamswurzel

Bei dem Hauptwirkstoff der Yamswurzel, dem *Diosgenin*, handelt es sich um ein pflanzliches Hormon (*Phytohormon*), welches dem menschlichen Gelbkörperhormon (*Progesteron*) ähnelt. Letzteres spielt eine wichtige

Rolle im weiblichen Zyklus. Phytohormone können uns bei hormonellen Ungleichgewichten helfen und stellen daher eine beliebte Behandlungstherapie bei Frauenleiden dar. So können z.B. **prämenstruelle, Menstruations-** und **Wechselbeschwerden** positiv beeinflusst werden. Aufgrund der starken Ähnlichkeit des *Diosgenin* kann es dem Körper „echtes“ Progesteron vortäuschen und sich mit den entsprechenden Hormon-Rezeptoren verbinden. Zudem kann es die körpereigene *DHEA*-Ausschüttung in den Nebennieren stimulieren. Dabei handelt es sich um einen bedeutenden Vorläufer der weiblichen und männlichen Geschlechtshormone, der mit zunehmendem Alter sinkt. Außerdem wirkt *Diosgenin* als natürlicher Gegenspieler des Stresshormons *Cortisol*. Zu hervorheben ist weiters, dass die Yamswurzel bei Osteoporose helfen und die Knochendichte steigern soll. Aufgrund der inhaltlichen Zusammensetzung der Wurzel soll sie u.a. auch *entzündungshemmende, entspannende, krampflösende, schmerzlindernde* und *schweißtreibende* Eigenschaften aufweisen. Ebenso soll sie eine positive Wirkung auf alternde Haut zeigen.

**Agrund des hohen *Diosgenin*-Gehalts wird die Yamswurzel des Öfteren auch als natürliches Verhütungsmittel präsentiert. Von diesem Vorhaben wird jedoch abgeraten, da es bis jetzt noch zu wenige Studien diesbezüglich gibt!**

Bilder:

RHJPhotoandilustration/Shutterstock.com  
Starover Sibiriak/Shutterstock.com  
patjo/Shutterstock.com