



Thieme

Mit Heilpflanzen bei Kinderwunsch
unterstützen

Dr. rer. nat. Ursula Stumpf

Dozenten-Vorstellung

Dr. rer. nat. Ursula Stumpf

- Staatsexamen in Pharmazie 1971, Promotion 1976,
- Familienjahre 1978 bis 1990
- 1990 – 2010 eigene Naturheilpraxis, Dozentin für Phytotherapie an verschiedenen Heilpraktikerschulen
- Entwicklung der PhytoKinesiologie
- 1998 Gründung der „Kräuterweisheiten“ – ein Erlebnisforum für Heilpflanzen
- Dozentin und Veranstalterin für Seminare in Kinesiologie und PhytoKinesiologie
- Autorin mehrerer Heilpflanzenbücher

Kommunikationsregeln

- Schenken Sie dem Web-Seminar Ihre volle Aufmerksamkeit.
- Schreiben Sie im Chat möglichst kurze Sätze.
- Tauschen Sie sich im Chat nicht zu anderen Themen aus.
- Stellen Sie Fragen erst am Ende des Web-Seminars in der dafür vorgesehenen Fragerunde.

Agenda

- Unerfüllter Kinderwunsch
- Auf der Suche nach der Ursache
- Entgiftung und Reinigung
- Nestreinigungstee
- Fragen, Fragen fragen
- Beifuß
- Frauenmantel
- Keuschlamm, Mönchspfeffer
- Stinkender Storchschnabel
- Brennnessel
- Angelikawurzel
- Nach einer Fehlgeburt
- Fragen

Unerfüllter Kinderwunsch

- Wie lange besteht der Kinderwunsch schon?
- Welche ärztlichen Untersuchungen (Hormonstatus, SpermioGramme...) wurden gemacht?
Welche Diagnosen gibt es (Myome, Endometriose...)?
- Was haben Sie schon alles probiert? Wie gestaltet sich der Zyklus?
Welche Verhütungsmethoden haben Sie genutzt?
Spüren Sie ihren Eisprung?

Unerfüllter Kinderwunsch

- Herausfinden: Wann war die letzte Menstruation?
War/ist sie eher stark oder schwach?
Waren/sind Beschwerden damit verbunden? Welche?
Gab es Blasenentzündungen oder Scheidenpilze?
Hatten Sie schon mal eine Fehlgeburt oder eine Abtreibung?

Auf der Suche nach der Ursache

- Tägliche Schadstoffbelastung (Pestizide, Phthalate, Östrogene im Trinkwasser...)
- Schwermetallbelastung (Amalgam, Quecksilber, Blei...)
- Schimmelpilze im Haus (oder Körper)
- Narben, Piercings, Tattoos
- Sperma-Allergie
- Geopathie
- Vitamin- und Mineralstoffversorgung
- Psyche
- Nach Absetzen der Antibabypille → Zyklusunregelmäßigkeiten, Gelbkörperschwäche (PMS), Eisprung bleibt aus

Entgiftung und Reinigung

- Basische Ernährung, regional und biologisch
- Heilpflanzen mit Bitterstoffen entgiften die Leber und helfen, Metalle auszuscheiden (Wegwarte, Löwenzahn, Zinnkraut, Gundelrebe (Blei))
- Ölziehen
- Entgiftung über Leber, Nieren, Darm und Haut mit Heilpflanzen (z.B. Knoblauch, Bärlauch, Zwiebel, Meerrettich, Brunnen- oder andere Kressearten). Viel stilles Wasser aus Glasflaschen, Schwitzen, Sauna...

Entgiftung und Reinigung

- Fertige Präparate mit Entgiftungskuren von pharm. Firmen:
Leber-, Niere-, Haut- und Lymphmittel

Der Nestreinigungstees

- 2 Teile Brennnesselblätter
- 2 Teile Goldrutenkraut
- 3 Teile Gundelrebenkraut
- 3 Teile Frauenmantelkraut
- 2 Teile Schafgarbenblüten
- 1 Teil Stiefmütterchen
- 2 Teile Storchschnabel
- 3 Teile Taubnesselkraut mit Blüten

Alle Kräuter mischen und zwei Teelöffel der Mischung mit etwa 200 ml kochendem Wasser überbrühen, ca. 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und 4 – 6 Wochen lang täglich drei Tassen trinken.

(Rezept aus „ALCHEMILLA - Eine ganzheitliche Kräuterheilkunde für Frauen" Margret Madejsky, Goldmann 2000)

Fragen, Fragen fragen

- Gibt es in unserem Leben wirklich Platz für ein Kind?
- Wofür steht das Kind?
- Fühle ich mich erst mit Kind als eine vollwertige Frau/ein vollwertiger Mann?
- Was wird sich ändern – darf sich auf keinen Fall ändern?
- Welche Ängste sind mir bewusst? (Fehlgeburt, Geburt...)
- Welche Reaktionen aus der Umwelt sind wichtig?
- Können wir im Liebesspiel spontan bleiben – auch wenn es nicht gleich klappt? Können wir Spaß und Freude frei fließen lassen?

Artemisia vulgaris - Beifuß



Beifuß – *Artemisia vulgaris*

- *Kindsmacher, Mutterkraut, Schoßwurz*
- reinigt gründlich alle Schleimhäute, stärkt die Abwehrkräfte
- entkrampft die Menstruation, nimmt den Schmerz, fördert den Blutfluss und reguliert den Zyklus
- wärmt, beruhigt und entspannt und vertieft den Schlaf
- unterstützt die erste Zyklushälfte, fördert den Eisprung und steigert die Empfängnisbereitschaft
- erleichtert die Geburt
- fördert die Nachgeburt

Beifuß – *Artemisia vulgaris*

- hilft bei Infektionen im Becken- und Blasenbereich, Eierstockentzündungen, vaginalem Ausfluss
- steigert die Abwehrkräfte, gilt als „einheimisches Ecchinacin“
- vertreibt Kälte und Feuchtigkeit aus dem Körper (Moxa-Kraut, moxen auf Bl 67 oder Ni 1, damit das Baby sich dreht)

Artemisia vulgaris - Beifuß

Beifuß-Tee

1 Teelöffel voll mit 250 ml kochendem Wasser überbrühen, 10 Min. ziehen lassen. 3 - 4 Tassen täglich für 4 Wochen.

Menstruationsfördernder Tee

Wenn z.B. die Regel nach Absetzen der Pille ausbleibt oder auch sonst zu schwach ist: Beifußkraut, Eisenkraut, Melissenblätter und Rosmarin zu gleichen Teilen mischen. Einige Wochen lang 3 – 4 Tassen pro Tag trinken.

Artemisia vulgaris - Beifuß

Bei schmerzhafter Menstruation

Beifuß, Schafgarbe und Frauenmantel zu gleichen Teilen mischen und 1 Woche vor dem Einsetzen der Menstruation trinken – wiederholen, bis die Beschwerden vorbei sind.

Alchemilla - Arten



Frauenmantel – *Alchemilla xanthochlora*

- Schutz, Geborgenheit, Symbolpflanze der Fruchtbarkeit, weibliches Urwissen
- Für Frauen von der Pubertät bis nach den Wechseljahren
- Bei Kinderwunsch, fördert die Empfängnis
- Gleicht hormonell aus, bei Gelbkörperschwäche
- Regt den Eisprung an
- Begünstigt die Einnistung der Eizelle
- Kräftigt die Gebärmutter
- Bewahrt die Schwangerschaft und verhütet Fehlgeburten

Frauenmantel – *Alchemilla xanthochlora*

- Enthält Gerbstoffe (6 – 8%), Flavonoide, Bitterstoffe, wenig Salicylsäure, wenig ätherisches Öl
- Entgiftet, hilft Schwermetalle (u.a. Quecksilber) und Pestizide auszuscheiden
- Wirkt wundheilend, antibakteriell, antioxidativ, gefäßschützend, antirheumatisch

Alchemilla xanthochlora - Frauenmantel

Das getrocknete Kraut sollte nicht älter als 1 Jahr sein.
Wenn es geht, selber sammeln.

Tee zur Kräftigung des Uterus (nach Madaus)

Frauenmantelkraut (*Alchemillae herba* cc.),
2 TL mit ca. 250 ml kochendem Wasser überbrühen,
10 Minuten ziehen lassen, 2 Tassen täglich.

Alchemilla xanthochlora - Frauenmantel

Zur Heilung der Gebärmutter nach einem Trauma

einen Tee aus gleichen Teilen Frauenmantel und Beifuß für 1 - 3 Monate trinken. 2 TL mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 10 Minuten ziehen lassen, 2 Tassen pro Tag.

Zur Steigerung der Fruchtbarkeit

für ca. 6 Monate Frauenmanteltee trinken und morgens 20 Tropfen Mönchspfeffertinktur einnehmen.

Agnus castus - Mönchspfeffer



Keuschlamm – Agnus castus

- bei unerfülltem Kinderwunsch
- verlängertem und eher unregelmäßigem Zyklus
- instabiler Gelbkörperphase
- harmonisiert das Gleichgewicht von Östrogenen und Gestagenen
- hemmt die Freisetzung von Prolaktin aus der Hypophyse (z.B. bei zu viel Stress)
- fördert die Bildung von Progesteron in den Eierstöcken
- wirkt gestagenartig und reguliert die 2. Zyklushälfte, hilft bei verlängertem Zyklus

Keuschlamm – *Agnus castus*

- Fertigpräparate bevorzugen, keinen Tee, eher Tinktur aus Samen
- dämpft den Sexualtrieb beider Geschlechter (daher eher homöopathische Tiefpotenzen (D4 –D6) nehmen

Rezepte

Tee für die 1. Zyklushälfte

- Himbeerblätter (*Rubus idaei fol.*) (östrogenartig)
- Rosmarinblätter (*Rosmarini fol.*) (regt Keimdrüsentätigkeit an)
- Beifußkraut (*Artemisia sylv. herb.*) (regt Keimdrüsentätigkeit an, entgiftet)
- Holunderblüten (*Sambuci nig. flor.*) (unterstützt FSH)
- Salbeiblätter (*Salviae off. fol.*) (östrogenartig)
- aa. 40,0

Rezepte

Tee für die 2. Zyklushälfte

- Frauenmantelkraut (*Alchemillae xanth. herb.*) (reguliert Gelbkörper)
- Schafgarbenkraut (*Achilleae millefolii herb.*) (gestagenartig)
- Brennnesselkraut (*Urticae herb.*) (entgiftet)
- aa. 40,0

Rezept

Eisprungtee

- Angelikawurzel 20,0
- Damianablätter 30,0
- Eisenkraut 30,0
- Rosmarin 20,0

2 TL pro 250 ml heißem Wasser aufgießen, 8 – 10 Min. ziehen lassen, ab dem Ausklingen der Menstruation bis zum Eisprung 2 – 3 Tassen pro Tag.

(Aus Margret Madejsky, Das alternative Kinderwunschbuch, arkana 2015)

Und wenn es zu einer Fehlgeburt kam?

- *Bellis perennis* – das Gänseblümchen, sanfter Helfer nach Fehlgeburten
- Gundelrebe – *Glechoma hederacea*, wieder Vertrauen fassen
- Storchschnabel – *Geranium robertianum*, löst das Trauma auf
- Frauenmantel – *Alchemilla xanthochlora*

Die Urtinkturen von allen Pflanzen gibt es bei der Firma Ceres.

Geranium robertianum - Ruprechtskraut



Stinkender Storchnabel

Geranium robertianum

- *Kindsmacher* - 2 Tassen pro Tag für beide Partner
- Gebärmutterstärkung
- Regt den Lymphfluss an
- Entgiftet Haut und Schleimhaut
- Löst Krämpfe
- Stillt Blutungen
- Hemmt Entzündungen
- Löst alte Traumata, Essenz (von Ceres) als „Schreckkraut“
- Hildegard von Bingen empfahl ihn bei Herzweh und Traurigkeit

Stinkender Storchnabel

Geranium robertianum

- **Storchentee** (nach Susanne Fischer-Rizzi, Medizin der Erde):
Storchnabel, Frauenmantel, Beifuß aa 20g, von der Mischung
1 - 2 Tassen pro Tag trinken

Zur männlichen Seite

- Zu 40% liegen die Ursachen für Kinderlosigkeit beim Mann
- Mehrere Spermioogramme machen, im Abstand von einigen Monaten
- Ursachen können sein Stress, Umweltgifte, Schwermetallbelastung (Amalgam, Blei – machen u.U. chronische Entzündungen), Weichmacher (Phthalate, Bisphenol A), Östrogene im Trinkwasser – lähmen Spermio-genese, östrogenartig wirkende Pestizide, Herbizide
- Nahrungsmittelunverdaulichkeiten (Gluten? Milchprodukte?)

Zur männlichen Seite

- Wo ist das Handy, wo der Laptop? In der Hosentasche? Von dort aus werden die Spermien „gegrillt“
- Genussgifte Rauchen, Alkohol, Zucker, Drogen
- Regelmäßig Sport treiben → Körper bildet mehr Testosteron
- Regelmäßig Sex haben → fördert regelmäßige Neubildung der Spermien
- Kuren mit Vitamin E, Zink und Brennesselsamen (1 – 2 EL pro Tag)

Brennnessel – *Urtica dioica*



Brennnessel – *Urtica dioica*, *U. urens*

Die Wirkung der **Blätter** wird geschätzt bei

- jeder Form von Anämie, Blutarmut, niedrigen Hämoglobinwerten, auch in Pubertät, Schwangerschaft und Stillzeit (als „Eisentonikum“ besser verträglich als andere Eisenpräparate)
- Entzündungen von Blase, Niere und Harnwegen, rheumatischen Beschwerden, schweren Beinen, chronischen Hautleiden, Frühjahrs- und Herbstkuren zur Blutreinigung und Entschlackung

Die **Samen**

- sind Energiepakete und reich an essentiellen Fettsäuren und Vitamin E (aktiviert die Keimdrüsen). 1 EL pro Tag. (Um Anzahl und Beweglichkeit der Spermien zu steigern zusätzlich Zink und Vitamin E als Kur.)

Urtica dioica, U. urens - Brennnessel

- Fördert die Lebenslust bei Männern und Frauen
- **Brennnesselblätterttee:**

2 TL fein geschnittene Brennnesselblätter mit ca. 250 ml kochendem Wasser übergießen, nach 10 Min. abseihen. Der Tee aus frischen Blättern ist vitaler und schmeckt besser als der aus getrockneten. Ein Kaltansatz, der mehrere (optimal sind 6) Stunden stehen blieb, ist sehr viel zarter, fruchtiger im Geschmack und wird von Schwangeren bevorzugt.

Urtica dioica, U. urens - Brennnessel

- **Detox-Mischung:**

Brennnessel, Ackerschachtelhalm, Goldrute, Birkenblätter und Löwenzahn zu gleichen Teilen mischen.

3 Tassen täglich.

- Brennnessel kann auch als Gemüse blanchiert oder gedünstet gegessen werden, auch als Smoothie...

Weitere Männerpflanzen

- Kürbiskerne (*Curcubita pepo*) (Herkulesamen)
- Pastinak (*Pastinaca sativa*)
- Eleuterococcus, Ginseng, Ginkgo, Rosenwurz
- Bohnenkraut (*Satureja hortensis*)
- Liebstöckel (*Levisticum officinale*)
- Silberdistel = Eberwurz (*Carlina acaulis*)
- Mannstreudistel (*Eryngium campestre*)
- Detox Teemischung: Ackerschachtelhalm, Goldrute, Birkenblätter
Brennnessel, Löwenzahn (3 Tassen pro Tag)

Fruchtbarkeitstee für Männer

- Bohnenkraut 20g
- Brennnesselblätter 20g
- Damianablätter 50g
- Eberwurz Wurzel 30g
- Eisenkraut, gewöhnliches 30g
- Mannstreu Kraut 30g

1 TL voll mit 250 ml kochendem Wasser übergießen, 8 Minuten ziehen lassen, absieben, trinken. Evtl. mit Bienenhonig ein wenig süßen. Täglich 1 – 2 Tassen für 3 Monate lang.

(nach O. Rippe in „Das alternative Kinderwunschbuch“ von Margret Madejsky)

Angelica archangelica – Erzenangelwurz



Erzengelwurz – *Angelica archangelica*

- Ein aromatisches Bittermittel für den Magen-Darm-Trakt
- Löst Verkrampfungen in Darm, Bronchien oder Kopf
- *Brustwurz* bei chronischer und zäher Verschleimung der Bronchien,
- *Angstwurz* - Stärkt die Nerven stärkt und beruhigt (sedativ)
- nimmt den Stress – ein „Stressadaptogen“
- *Kraftwurz* bei Fieber und Erschöpfung
- zur Entgiftung des Körpers über Lymphe und Niere

Erzengelwurz – *Angelica archangelica*

- regt über die Hypophyse die Östrogenproduktion leicht an → steigert die Fruchtbarkeit, fördert den ausbleibenden Eisprung, hilft bei Eierstockzysten und Beschwerden in den Wechseljahren

Zusammenfassung

- **Bei Gelbkörperschwäche:** Agnus castus, Alchemilla (z.B. Urtinktur von Ceres), Pulsatilla D12
- **Zur Anregung des Eisprungs:** Alchemilla, Storchschnabel, Schafgarbe, Pulsatilla D6
- **Bei Sperma-Allergie:** Brennnessel?
- **Bei Neigung zu Fehlgeburt:** Bryophyllum 50% Pulver von Weleda
- **Für Männer** – ein Fruchtbarkeitstee

Hinweis

Mehr über die Anwendung von
Heilpflanzen
in der Prävention und zur Behandlung
lernen Sie im **E-Learning-Kurs**
„Pflanzenheilkunde“

<https://www.heilpraktikerkurse.de/online-kurs/pflanzenheilkunde>

Fragen

- Haben Sie Fragen zum Web-Seminar?
- Haben Sie Fragen zu den Inhalten des E-Learning-Kurses allgemein?

