

DEUTSCHLAND/EUROPA 8,20 EURO

AUSGABE 02 ♡ FRÜHJAHR 2017

# Holunderelfe

Zeitschrift für Waldfeen, Textilkünstlerinnen und Kräuterweiber

THEMA  
DER ZWEITEN  
AUSGABE:

Aufblühen



WWW.HOLUNDERELFE.COM



# Kindervwunsch

Alternative Behandlungsmethoden

von Ute Reder

„Guter Hoffnung sein“ – ein Begriff für das Schwangersein aus früherer Zeit, hört sich heute zwischen Zyklus-App und Ultraschall etwas altbacken an. Und doch passt es wieder in unsere multimediale Zeit, sich für den Wunsch nach einem Kind bewusst nach innen zu wenden und dem „Bauchgefühl“ zu lauschen.

Schwanger werden zu wollen, ist wie eine Einladung verschicken, eine Geste von Herzen. Den Raum für den kleinen Gast vorbereiten und diese besondere Zeit auch ein Stück weit genießen zu können, ist ein großes Geschenk. Lass dich einladen, in diese einmalige Zeit der Vorfreude einzutauchen und die Planbarkeit ein Stück weit loszulassen. Du möchtest etwas für dein Bauchgefühl tun? Besondere Frauen-Heilpflanzen warten nur darauf, dich begleiten zu können...

Allen voran, natürlich der **Frauenmantel – der Schutzmantel für das Frausein**. Mit seinem mantelförmigen Blatt zeigt er seine einhüllenden Qualitäten und genau das tut frau gut, wenn sie sich auf eine Schwangerschaft vorbereitet. Viele Wasserperlen glitzern an den Blatträndern und werden in der Blattmitte als Kostbarkeit gesammelt. Diese mondhafte Signatur gibt uns den Hinweis, dass die „Allerfrauenheil“, wie sie in alten Zeiten genannt wurde, die Empfängnis fördert. Nicht nur das; sie stärkt den Gelbkörper für die Einnistung in der zweiten Zyklushälfte und kräftigt die Unterleibsorgane. Achte auf eine schonende lose Trocknung und möglichst kurze Lagerung, um die volle Heilkraft zu erhalten. Ist dies nicht möglich, greife ich gerne auf eine heilkräftige Urntinktur zurück (Ceres Alchemilla 1-2x 5Tropfen).

Für Frauen, die noch mehr in den Genuss ihrer Weiblichkeit eintauchen möchten, sind die Venustropfen zu empfehlen, eine Rezeptur auf Basis von Rose und Frauenmantel. Abgerundet wird diese weibliche Mischung mit Gänsefingerkraut und Kupfer für das entspannte

Loslassen und Damiana, als mildes Aphrodisiakum. Von der Tinktur 2x10 Tropfen im Mund zergehen lassen.

Schlafende Hormone weckt unser heimischer **Beifuß** (Artemisia vulgaris). Er gehört zu den ältesten Heilpflanzen, bringt alles ins Fließen. Durch seine silbrige Blattunterseite zeigt sich der Bezug zum Mond und damit auch die Wirkung auf die Gebärmutter. Diese können wir uns zu Nutze machen, wenn das Menstruationsblut nur stockend in Gang kommt oder der Zyklus ausbleibt.

Eine anregende Mischung findet sich im Eisprungtee. In der ersten Zyklushälfte getrunken, wird mit dem **Eisenkraut** die Hypophyse, die oberste Hormondrüse, angeregt. Eisenkraut hat eine lange Tradition im Gebrauch bei Kinderwunsch. Angelika, die **Engelwurz**, bringt sonnige Wärme in den Unterleib. Mit ihrer großen Pflanzkraft hüllt sie die Seele ein, wenn diese so manches Mal in der Kinderwunschzeit mit Ängsten konfrontiert wird. Nicht nur die Eierstöcke werden angeregt, auch fördert sie die Spermienbildung und stärkt die Potenz.

Eine weitere Anwendungsmöglichkeit des Tees in der zweiten Zyklushälfte nach dem Eisprung, fördert den Menstruationsfluss bei Neigung zu Krämpfen.

Eine sehr wirkungsvolle Maßnahme ist die „Nestreinigung“.

## Eisprung-tee

- Angelikawurzel 50g
- Beifußkraut 50g
- Daminablätter 40g
- Eisenkraut 30g
- Rosmarin 30g

Entgiftung spielt heute eine

große Rolle, um den zunehmenden Umweltproblemstoffen zu begegnen. Hormonaktive Weichmacher (BisphenolA, Phthalate) und Wasser aus Plastikflaschen sind dringend von der Einkaufsliste zu streichen. Mit einer seit Jahrzehnten bewährten Teerezeptur kannst du die Ausleitungsorgane Leber, Nieren unterstützen und die Schleimhäute im Unterleib gründlich reinigen. Zwei Esslöffel in einem halben Liter Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Kurdauer: ca. 6-12 Wochen. Wenn wir über Entgiftung und Ausleitung sprechen - hast

für eine Empfängnis und stärkt das Selbst-Vertrauen. Vielleicht tut dir ein warmer Fruchtbarkeitswickel zur Anregung der Eierstöcke wohl? Oder eine sanfte Fruchtbarkeitsmassage? Sie reguliert das Hormonsystem, regt den Lymphfluss an und kräftigt die weiblichen Organe. Als Teilbereich der Therapeutischen Frauen-Massage wird sie durch eine ausgebildete Therapeutin angewendet. Du kannst dir auch im Rahmen eines Paarcoachings Anwendungsmöglichkeiten für zu Hause zeigen lassen.

## Nestreinigungstee

- Brennnesselblätter 20g
- Frauenmantelkraut 30g
- Goldrutenkraut 20g
- Gundelrebe 40g
- Schafgarbe mit Blüten 20g
- Stiefmütterchenkraut 20g
- Storchschnabelkraut 20g
- Taubnesselblüten 30g

du dir schon Gedanken über deine Monatshygiene gemacht? Konventionelle Binden und Tampons enthalten wenig erquickliche Inhaltsstoffe. Chlorbleiche, Klebstoffe, Duftstoffe, nur um einige wenige zu nennen, werden über die Schleimhaut in den Körper aufgenommen. Tampons verändern das Zellbild bereits nach einer Anwendungsdauer von einer Stunde. Für die Gesunderhaltung der Haut und Schleimhaut im sensiblen weiblichen Zentrum empfehle ich unbedingt eine Alternative aus Bio-Baumwolle oder wiederverwendbare waschbare Monatshygiene.

Zurück zum „Bauchgefühl“. Auch das Wohlfühlen im eigenen Körper ebnet den Weg

## Fruchtbarkeitswickel

- Damianablätter
- Frauenmantelkraut
- Muskatellersalbei
- Rosenblüten

zu gleichen Teilen mischen. Davon 2 EL mit 150ml Wasser aufbrühen. Auf ein feuchtwarmes Wickeltuch streichen, auf den Unterbauch legen. Mit einer Wärmflasche und Handtuch abgedeckt 20min ruhen.

### Tipp:

Für Spezialanfertigungen der Fruchtbarkeitsmischungen am besten an Apotheken wenden, die Erfahrung mit Mischrezepturen haben. Venustropfen und Teemischungen werden z.B. in der Linden-Apotheke Pfaffenhofen nach der Original-Rezeptur aus „Alchemilla“ nach Margret Madejsky hergestellt.

Weitere interessante Tipps findet Ihr auf Seite 39.

Ute Reder // Heilpraktikerin // [www.heilpraxis-frauen.de](http://www.heilpraxis-frauen.de)