

Liebe Leserinnen, liebe Leser,



Die biologische Grundausstattung von Mann und Frau hängt von Genen und Hormonen ab. Schon bei der Befruchtung bestimmen die Geschlechtschromosomen in den Keimzellen, ob ein Junge (XY-Kombination) oder ein Mädchen (XX-Kombination) entsteht. Bestimmte Gene auf diesen Chromosomen sorgen dann dafür, dass die Hormonproduktion anläuft und sich nach und nach die Geschlechtsorgane bilden. Dies beginnt bereits während der Entwicklung des Embryos im Mutterleib und findet seinen Abschluss in der Pubertät (s. A. Krüger S. 31).

Die hormonellen Einflüsse auf die Entwicklung, Physiologie und Pathologie von Menschen in jedem Lebensalter ist Gegenstand unzähliger Untersuchungen. Feststeht, dass es genetisch bedingt große individuelle Unterschiede gibt und die Hormonspiegel zusätzlich zahlreichen Schwankungen, zum Beispiel durch Jahres- und Tageszeit, Stresssituationen, Alter, Gewicht oder den weiblichen Zyklus unterliegen.

Diese individuellen Unterschiede erklären auch, warum zum Beispiel einige Frauen deutlich mehr Probleme mit prämenstruellem Syndrom (PMS), Dysmenorrhö u. ä. haben als andere. Auch wie stark Frauen unter typischen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlaf- und Gedächtnisstörungen, Stimmungsschwankungen etc. leiden, ist unter anderem von diesen Faktoren bestimmt. Abhilfe bei vielen der genannten Beschwerden schaffen pflanzliche Produkte und Mikronährstoffe wie Fenchel, Omega-3-Fettsäuren, Magnesium u. v. m. (s. M. Schneider S. 24). Ähnliches gilt für starke Schmerzen bei der Regelblutung, die – aus der Perspektive der TCM – je nach diagnos-

tizierter Ursache durch verschiedene Kräutertees mit wirksamen Bestandteilen aus Engelwurz, Frauenmantel, Mönchspfeffer etc. gelindert werden können (s. S. Ritter S. 14).

Eine sehr traditionelle Heilpflanze zur Behandlung von Frauenleiden ist das Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*). Es löst die Menstruation aus und fördert die Ablösung der Plazenta. Im Mittelalter und in der Antike wurde es daher häufig bei Amenorrhö, Entzündungen der Gebärmutter, Bauchschmerzen, Geschwülsten und Nachwehen eingesetzt. Heute findet es vor allem in der Migräneprophylaxe Verwendung (s. K. Kunath S. 6).

Neben den rein hormonellen oder körperlichen Ursachen, spielt auch die Psyche eine große Rolle, wie jeder persönlich mit den jeweiligen Herausforderungen der verschiedenen Lebensphasen fertig wird. Je nach Veranlagung beziehungsweise Persönlichkeit können daher auch Techniken und Anwendungen jenseits der stofflichen Heilmitteltherapie gegen Schmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfungszustände usw. helfen. Entspannungstechniken, Hypnose oder Musik – vieles ist möglich. Die Methode der Visualisierung eignet sich zum Beispiel zur alternativen Kinderwunschbehandlung, wenn organische Ursachen ausgeschlossen wurden (s. F. Genc S. 21).

Viel Freude beim Lesen wünscht Ihnen

Susanne Dell

Dr. Susanne Dell, Chefredakteurin