



## Teekur bei Regelschmerzen

### Mischung Nr. 1 – bei leichten Schmerzen

Hibiskusblüten (*Hibiscus sabdariffa* L.), 30 Gramm

Schafgarbenblüten (*Achillea millefolium* L.), 35 Gramm

Kamillenblüten (*Chamomilla recutita* L.), 25 Gramm

Majorankraut (*Origanum majorana* L.), 20 Gramm

Fenchel Früchte (*Foeniculum vulgare* L.), 40 Gramm<sup>1</sup>

Lassen Sie sich die Rezeptur in der Apotheke mischen. Sie bekommen eine Papiertüte mit 150 Gramm getrockneten Pflanzenteilen, fachsprachlich „Drogen“ oder „Arzneidrogen“ genannt. Die Tüte bitte bei Zimmertemperatur und trocken lagern sowie kontinuierlich aufbrauchen. Liegt die Mischung viele Jahre herum, verliert sie mit der Zeit an Frische und Kraft. Kosten: etwa 13 Euro.

Tipp: Wählen Sie eine Apotheke, die naturheilkundlich ausgerichtet ist. Meist ist der Durchsatz an getrockneten Heilpflanzen in diesen Apotheken höher und Sie bekommen frischere Ware.

Bei leichten Schmerzen hilft Mischung Nr. 1, ein mild schmeckender Aufguss.

### Zubereitung:

Etwa 1 Teelöffel der Mischung Nr. 1 in ein Teesieb oder einen Teebeutel für losen Tee geben. In einer großen Tasse mit 300 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann Sieb oder Beutel entfernen und schluckweise – ungesüßt – trinken. Beginnen Sie 3 bis 5 Tage vor der erwarteten Blutung mit Ihrer Teekur und trinken Sie zwischen den Mahlzeiten bis zu 4 Tassen täglich. Den Tee bitte immer frisch aufbrühen. Wenn die Beschwerden nachlassen – dies geschieht meist spätestens am zweiten oder dritten Blutungstag –, bitte auch den Tee absetzen.

Frauen, die stärkere Schmerzen ertragen müssen und für die deshalb Wirkung vor Geschmack steht, können sich an eine intensivere Mischung wagen.



## Teekur bei Regelschmerzen

### Mischung Nr. 2 – bei stärkeren Schmerzen

Mädesüßblüten (*Filipendula ulmaria* L.), 60 Gramm  
Erdrauchkraut (*Fumaria officinalis* L.), 25 Gramm  
Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina* L.), 25 Gramm  
Frauenmantelkraut (*Alchemilla vulgaris* L.), 15 Gramm  
Heidekrautblüten (*Calluna vulgaris* L.), 10 Gramm  
Lavendelblüten (*Lavandula angustifolia* Mill.), 15 Gramm <sup>2</sup>

### Zubereitung:

Wie oben bei Mischung Nr. 1. Diesen Tee allerdings bitte direkt vor oder zu den Mahlzeiten trinken. Die in den Mädesüßblüten enthaltene schmerzstillende Salicylsäure kann sonst auf den leeren Magen schlagen. Salicylsäure ist, synthetisch hergestellt, zum Beispiel auch in Aspirin enthalten. Wer unter Reizmagen leidet, weicht ebenfalls lieber auf das erste Teerezept aus, denn gewisse Bestandteile von Gänsefingerkraut, Erdrauch und Heidekraut können bestehende Magenbeschwerden unter Umständen verstärken.

### Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte. Sie ist selbst Endometriose-Patientin

---

<sup>1</sup> Beide Teemischungen sind Abwandlungen der Empfehlungen aus dem Grundlagenwerk „Die neue Heilpflanzenkunde für Frauen“ von Prof. Dr. Ingrid Gerhard und Natascha von Ganski, Verlag Zabert Sandmann: München 2011; S. 117–118.

<sup>2</sup> Siehe oben.