



Schafgarbe

Progesteronähnlich
Verdauungsfördernd
Leicht Krampflösend
Wundheilend
Emotional: Selbstbewusstsein



Himbeerblätter

Fruchtbarkeitsfördernd
Geburtsfördernd & Milchbildend
Östrogen Ausgleichend
Stopfend
Bindegewebsstärkend



Brennnessel

Blutbildend (Eisen)
Blutreinigend
Entschlackend
Blase & Nieren Kräftigend
Antirheumatisch
Samen Potenzfördernd (Männer)
Emotional: Abgrenzung



Rotklee

Östrogenähnlich
Fruchtbarkeitsfördernd
Wechseljahre
Schleimhaut Aufbauend



Hopfen

Östrogenähnlich
Beruhigend, Schlaffördernd
Wechseljahre
Lustfördernd bei Frauen
Verdauungsfördernd
Emotional: Erdend



*Stinkender
Storchenschnabel*

Fruchtbarkeitsfördernd
bei Frau und Mann
Gebärmutter Reinigend (Pille)
Emotional: Trauma heilend



Beifuß

Beckendurchblutend
Menstruationsfördernd
Stärkend bei chronischen Blasen
und Vaginalinfekten
Schutzpflanze (Räuchern)
Emotional: Intuition & Flow



Löwenzahn

Entgiftend
Verdauungsfördernd
Hormonausgleich nach Pille
Blutzucker Ausgleichend
Blutbildend
Magen- und Leberstärkend
Emotional: Bedürfnisse erkennen
und leben, Wut verarbeiten



*Zinnkraut /
Ackerschachtelhalm*

Stärkt Bindegewebe, Haut & Haar
Blasen & Nieren Kräftigend
Venentonium
Osteoporose Vorbeugung
Pilzfeindlich
Heilend bei Endometriose,
Dysplasien, Myome
Emotional: stark strukturierend



Taubnessel

Schleimhaut Pflegend
Lindert Vaginalinfekte &
Dysplasien
Gebärmutter Stärkend



Frauenmantel

Zyklusregulierend
Gelbkörperähnlich
Geburtsfördernd
Krampflösend
Entzündungshemmend
Zystenfeindlich
Emotional: Schützend, Kreativ



Johanniskraut

Stimmungsaufhellend
Angstlösend
Migräne Lindernd
Wund & Narben Heilend
Entzündungswidrig
Emotional: Lichtbringend