

Monatsthema Juni 2026

Kaltinfuse und Pflanzenwissen für Frauen in den Wechseljahren

Wasser ist in den Wechseljahren weit mehr als nur ein Durstlöscher. Viele Frauen bemerken in dieser Lebensphase trockene Schleimhäute, Hitzewallungen, Schlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr kann dabei helfen, den Körper zu unterstützen. Gleichzeitig schwindet das Durstgefühl. Deshalb stelle ich im Sommer immer eine Karaffe mit einem Kaltinfus mit Heilpflanzen und Blüten bereit. Sie verbinden Geschmack, Pflanzenwissen und eine bewusste Trinkroutine.



Warum Trinken in den Wechseljahren besonders wichtig ist

- **Hitzewallungen und Nachtschweiss:** Durch Schweiß verliert der Körper Flüssigkeit. Fachinformationen zur Menopause weisen darauf hin, dass ausreichendes Trinken bei Hitzewallungen unterstützend wirken kann.
- **Trockene Schleimhäute:** Der sinkende Östrogenspiegel kann Schleimhäute empfindlicher machen. Eine gute Flüssigkeitsversorgung unterstützt Haut und Schleimhäute.
- **Blasengesundheit:** Zu wenig trinken kann die Blase zusätzlich reizen. Verdünnter Urin kann helfen, die Harnwege zu entlasten.
- **Konzentration und Wohlbefinden:** Bereits ein leichter Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit und Konzentrationsprobleme verstärken.

Vier Pflanzen für den Sommer

Eibisch

Eibisch enthält Schleimstoffe, die traditionell zum Schutz von Schleimhäuten verwendet werden. Als Kaltinfuse bleiben diese Stoffe besonders gut erhalten. Für die Zubereitung einige Blüten oder Blätter in kaltes Wasser geben und einige Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

Malve

Malvenblüten sorgen nicht nur für eine wunderschöne Farbe im Wasser, sondern enthalten ebenfalls Schleimstoffe. Mit etwas Zitronensaft verändert sich die Farbe von Blau zu Pink. Ein kleines Naturerlebnis im Glas. Chemische Reaktion, besonders für Kinder anschaulich erklärt.

VERABOTANICA

Verena Stalder-Müller
Erwachsenenbildnerin SVEB

Auch hier die Blüten wieder einige Stunden im Wasser ziehen lassen, damit sich die Schleimstoffe gut lösen im Wasser.

Salbei

Salbei wird traditionell bei Schweissausbrüchen eingesetzt. Er **enthält** jedoch **Thujon** und sollte deshalb bewusst und in kleinen Mengen verwendet werden. Drei bis vier Blätter in einer Karaffe Wasser reichen völlig aus. Salbeiwasser **nicht täglich trinken**. Kaltinfuse und Teeaufguss kann für Waschungen verwendet werden.

Muskatellersalbei

Muskatellersalbei ist bekannt aus der Aromatherapie. Die Pflanze enthält **Sklareol**, eine **Substanz mit östrogenähnlichen Eigenschaften**. Als Kaltinfuse überzeugt sie mit einem mild blumigen Aroma.

Praktische Tipps für Kaltinfuse

- Früchte und Kräuter immer gründlich waschen und nur Bio- oder Demeter-Qualität verwenden.
- Bei Zitrusfrüchten mindestens Bio Qualität verwenden und waschen.
- Die Zutaten mindestens zwei bis vier Stunden ziehen lassen.
- Eine Karaffe sichtbar auf den Tisch stellen. Das erleichtert regelmässiges Trinken.
- Kräuter bewusst und nicht übermässig verwenden, besonders bei intensiven Heilpflanzen wie Salbei.
- Abwechslung macht den Unterschied, lass deiner Fantasie freien Lauf und probiere immer wieder neue Kombinationen aus zum Beispiel: Heidelbeere und Rosmarin oder Erdbeere und Basilikum oder Pfirsich und Lavendel

Hinweis

Die beschriebenen Pflanzen ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei bestehenden Erkrankungen, Schwangerschaft, Stillzeit oder der Einnahme von Medikamenten sollte die Anwendung mit einer Fachperson besprochen werden.

Quellen

NHS Inform: Treating menopause symptoms. [https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/treating-](https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/treating-menopause-symptoms/)

[menopause-symptoms/](https://www.nhsinform.scot/healthy-living/womens-health/late-years-around-50-years-and-over/menopause-and-post-menopause-health/treating-menopause-symptoms/); The Menopause Charity: Staying Hydrated.

<https://themenopausecharity.org/information-and-support/what-can-help/hydration/staying-hydrated/>

NHS: Menopause, things you can do. <https://www.nhs.uk/conditions/menopause/things-you-can-do/>

European Medicines Agency: Informationen zu Hitzewallungen und Menopause.

<https://www.ema.europa.eu/>

Autorin: Verena Stalder Müller, Phytotherapeutin, Aromatherapeutin und Wechseljahrsbegleiterin aus Elgg im Eulachtal.