



Verhütung mit Pflanzen

Verhütung: Früher mit Pflanzen

Schon vor Tausenden von Jahren nutzten Frauen [Verhütungsmittel](#). [Ständige Schwangerschaften](#) zehrten aus - und [Geburten](#) waren nicht selten mit Lebensgefahr verbunden. Je nach den Lebensumständen der Familie oder Sippe konnte oft auch nur eine kleine Zahl Kinder ernährt werden. Familienplanung und Verhütung ist daher schon lange ein wichtiges Thema.

Während Frauen heute zur Verhütung täglich eine kleine Pille der Pharmaindustrie schlucken (80 Prozent aller verhütenden Frauen), waren es in alten Zeiten bestimmte Pflanzen oder pflanzliche Zubereitungen, von denen man sich eine verhütende Wirkung erhoffte. So kamen zunächst z. B. Tampons aus Gras oder Algen sowie Fruchtschoten zum Einsatz, wodurch die Spermien aufgefangen werden sollten. Doch gab es auch verhütende Pflanzen, die täglich als Tee getrunken wurden.

Natürliche Verhütung ist immer mehr gefragt

Da viele Frauen heute die Pille nicht gut vertragen oder ihre langfristigen [Nebenwirkungen](#) fürchten, ist das Interesse an natürlichen Alternativen zur Verhütung sehr gross. Bekannt sind inzwischen die Methoden der Natürlichen Familienplanung ([NEP](#) oder [symptothermale Methode](#)).

Hier beobachtet die Frau ihren Körper und trägt die Veränderungen, die allmonatlich eintreten, in einen Zyklus kalender ein. Dazu gehört das Messen der Basaltemperatur, die Beobachtung der Konsistenzveränderung des Zervixschleims sowie die Veränderung des Muttermundes.

Auf diese Weise können die fruchtbaren Tage sehr genau bestimmt werden. Längst gibt es Apps und sog. Zykluscomputer, die bei der Auswertung der Daten behilflich sind.

Verhütende Pflanzen und abortive Pflanzen

Viele Frauen scheuen jedoch den Aufwand (der in Wirklichkeit gar keiner ist, wenn man sich an den Ablauf gewöhnt hat) und wünschen sich ein Verhütungsmittel, das - genau wie die Pille - einfach nur täglich eingenommen wird, aber natürlichen Ursprungs ist, keine Nebenwirkungen hat und dennoch sicher verhütet.

Die Frage ist nun, ob verhütende Pflanzen alle diese Wünsche erfüllen können. Dazu muss man die Pflanzen, die früher zur Familienplanung eingesetzt wurden, jedoch erst einmal kennen. Dabei werden mindestens zwei Pflanzengruppen unterschieden:

- Empfängnisverhütende Pflanzen
- Abortiv wirkende Pflanzen, also Pflanzen, die einen Schwangerschaftsabbruch einleiten können

Diese Unterscheidung ist gerade aufgrund der abortiven Wirkung mancher Pflanzen so wichtig. Denn es ist weder legal noch besonders gesund, eigenständig einen Schwangerschaftsabbruch in die Wege zu leiten. Und als Schwangerschaftsabbruch gelten bereits alle Eingriffe, die nach der Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter erfolgen (etwa am sechsten Tag nach der Befruchtung).

Abortiv wirkende Pflanzen sollten also nicht später als sechs Tage nach der Befruchtung eingesetzt werden. Doch ist unser Thema ja die Verhütung - und diese findet VOR einer möglichen Befruchtung statt, spätestens unmittelbar nach dem Geschlechtsakt.

Die beste Möglichkeit nun, Pflanzen kennen zu lernen, die unsere Vorfahren (oder heute auch noch unsere Zeitgenossen in vielen Entwicklungsländern) zur Verhütung einsetzten und zu erfahren, in welchen Zubereitungen sie genutzt wurden, ist zunächst eine Reise in die Vergangenheit:



Verhütung mit Pflanzen im Altertum

Die ältesten Zeugnisse über Verhütungsmethoden führen uns ins alte Ägypten. In einer Tampon-Rezeptur aus dem Jahr 1550 v. Chr. wird beschrieben, dass fein zerriebene Akazienspitzen mit Datteln und [Honig](#) auf einen Faserbausch gestrichen und in die Vagina eingeführt wurden.

Durch diese klebrigen Tampons wurde eine mechanische Sperre für das Sperma gebildet. Derartige Verhütungsmethoden mögen in der heutigen Zeit fremdartig klingen, haben aber dennoch ihren Zweck erfüllt. Dies konnte auch durch moderne Studien bestätigt werden.

So haben Wissenschaftler z. B. herausgefunden, dass Akazienknospen Gummi arabicum enthalten, das sich in der Scheide in Milchsäure umwandelt. Da Milchsäure samenabtötend wirkt, ist sie noch heute Bestandteil von so manchem Verhütungsgel.

Des Weiteren stellte man aus Granatapfeln Scheidenzäpfchen her, indem man die Kerne zerstiess und in Wachs einrollte. Da der [Granatapfel Phytoöstrogene](#) enthält, könnte dadurch [der Eisprung](#) verhindert worden sein.

Im alten Rom tränkte man zur Verhütung Wolltampons in Alauntinktur, Zedernharz oder [Olivenöl](#). Und die Germanen griffen zu Petersiliensamen, jedoch weniger präventiv, sondern eher um nach einer möglicherweise erfolgten Befruchtung den Abgang zu fördern.

Der Spruch "[Petersilie](#) hilft dem Manne aufs Pferd, den Frauen unter die Erd!" erinnert daran, dass die abtreibende Wirkung der Petersiliensamen (nicht des Petersilienkrauts!) zahlreichen Schwangeren zum Verhängnis wurde, da eine Überdosis tödlich sein kann - und in der Verzweiflung griff so manche Frau zu deutlich grösseren Portionen, als erforderlich gewesen wäre.

Dass trotz der möglichen Gefahren weltweit immer neue Verhütungsmethoden ausprobiert wurden, zeigt eindeutig, dass die Geburtenkontrolle schon immer ein heisses Thema war. Dann jedoch sorgte die Kirche schon ab dem 5. Jahrhundert dafür, dass die Verhütung immer mehr zu einem Tabu wurde und im 15. Jahrhundert war Schluss mit der ungestraften Verhütung, von Abtreibung ganz zu schweigen.

Hexenjagd beendet die Verhütung mit Pflanzen

Im Jahr 1484 richtete Papst Innozenz VIII. die sogenannte [Hexenbulle](#) unter anderem gegen all jene Menschen, die Verhütungsmittel einnahmen oder weitergaben. In Folge wurden zahllose Ärzte, Hebammen und Kräuterfrauen verfolgt und im schlimmsten Fall als Hexen und Zauberer auf dem Scheiterhaufen verbrannt. So kam es, dass das alte Wissen über pflanzliche Verhütungsmöglichkeiten nach und nach in Vergessenheit geriet.

Bis ins 20. Jahrhundert hinein galt Verhütung regelrecht als etwas Obszönes oder als eine Sünde - die katholische Kirche hält bis heute daran fest - bis 1960 die Antibabypille das Licht der Welt erblickte.

Verhütung mit der Antibabypille: Nicht ohne Nebenwirkungen

Die erste offizielle [Antibabypille](#) erschien im Jahr 1960. Endlich war ein sicheres Verhütungsmittel frei erhältlich. Die Freude blieb nicht lange ungetrübt. Denn im Laufe der Zeit zeigten sich Nebenwirkungen, wie z. B. [Bluthochdruck](#), [Thrombosen](#) oder Störungen der Leberfunktion. Ausserdem geht die Pille mit einem erhöhten Krebsrisiko einher.

Forscher von der *International Agency for Research on Cancer (IARC)* in Lyon haben z. B. herausgefunden, dass Frauen, die mit der Pille verhüten, häufiger an [Brustkrebs](#), [Gebärmutterhalskrebs](#) und Leberkrebs erkranken. Könnte der Weg zurück zur Pflanzenwelt eine gesunde und natürliche Lösung sein?

Pflanzen zur Verhütung

Die Wirkmechanismen der pflanzlichen Verhütungsmittel ist ganz unterschiedlich und hängt von der jeweiligen Pflanze ab. Manche Pflanzen können die Samen abtöten, andere sie daran hindern, die Eizelle zu erreichen. Dann gibt es Pflanzen, welche die Einnistung des Eis nicht zulassen. Und wieder andere können - wenn vom Mann eingenommen - die Spermienproduktion reduzieren, ja sie sogar verhindern.



Doch selbst wenn man weiss, welche Pflanzen früher zur Verhütung angewandt wurden, so liegen die einst meist mündlich weitergegebenen Angaben in Bezug auf die Anwendung und Dosierung so ziemlich im Dunklen.

Nichtsdestotrotz bleibt uns nicht nur der Blick in die Vergangenheit, um den traditionellen Verhütungsmethoden näher zu kommen. Denn es gibt - fern von den Industrienationen - zahlreiche Menschen, die noch heute mit deren Anwendung vertraut sind, und es gibt Tausende Pflanzen, denen eine empfängnisverhütende Wirkung nachgesagt wird, einige wollen wir nun etwas näher unter die Lupe nehmen.

Wild Yam zur Verhütung

[Die wilde Yamswurzel](#) (*Dioscorea villosa*) ähnelt der [Süsskartoffel](#) und wird von den indigenen Völkern in Nord-, Mittel- und Südamerika schon seit Menschengedenken nicht nur als Nahrungsmittel, sondern auch als Verhütungsmittel genutzt. Dabei soll sich die mexikanische wilde Yamswurzel (*Dioscorea machrostachya mexicana*) - Mexican Wild Yam - von allen Yamswurzeln am besten zur Empfängnisverhütung eignen.

Normalerweise sorgen die Östrogene an den fruchtbaren Tagen der Frau dafür, dass der Zervixschleim dünnflüssig wird, sodass die Samenzellen im Eiltempo zur Eizelle wandern können. Nach dem Eisprung steigt die Menge der Gestagene (zu denen auch z. B. das Progesteron gehört) plötzlich schlagartig an.

Die Gestagene machen den Schleim zähflüssig bis klebrig. Auf diese Weise verschliesst er den Muttermund vor den Spermien, die ja jetzt - in der unfruchtbaren Phase - nicht gebraucht werden.

Die Minipille, aber auch Wild Yam setzen genau hier an. Die Minipille besteht aus einem synthetischen Gestagen, das den Zervixschleim auch in den fruchtbaren Tagen so klebrig macht, dass die Spermien keine Chance haben. Allerdings ist die Zuverlässigkeit der Minipille - im Vergleich zur "normalen" Pille - nicht so gut.

Mexican Wild Yam wirkt wie die Minipille

In Wild Yam ist der Wirkstoff [Diosgenin](#) enthalten - aus dem übrigens die allerersten Antibabypillen hergestellt wurden. Diosgenin ist die Vorstufe des Progesterons, also einem Gestagen. Doch kann Diosgenin höchstwahrscheinlich nicht im Körper zu Progesteron umgewandelt werden. Dennoch scheint Wild Yam eine gestagenähnliche Wirkung zu haben, da sich unter seinem Einfluss der Zervixschleim so verändert, dass die Spermien an ihm abrutschen und somit nicht der reifen Eizelle entgegen wandern können.

Andere Experten sind der Auffassung, dass durch die Yamswurzel ein vom Zervixschleim unabhängiger Film an der Scheidenwand, am Muttermund und auch in der Gebärmutter gebildet wird, welcher die Spermien abrutschen lässt. Da also das Diosgenin allein für die Wirkung von Wild Yam nicht zuständig sein kann, scheinen in der Wurzel noch andere Stoffe enthalten zu sein, die in ihrer Gesamtheit verhütend wirken können.

Daher sollten keine reinen Diosgeninpräparate zur Verhütung gewählt werden, sondern immer nur Wild-Yam-Präparate, die aus der ganzen Wurzel hergestellt wurden und somit auch das gesamte Wirkungsspektrum der Wurzel enthalten.

Mexican Wild Yam - Die Dosierung

In Bezug auf die Dosierung von Wild Yam variieren die Angaben, meist wird aber pro Tag eine Dosis von 3.000 mg empfohlen - 1.500 mg morgens und 1.500 mg abends. Zur Anwendung kommen getrocknete und pulverisierte Yamswurzeln in Kapselform. Bei regelmässiger und korrekter Einnahme soll die Verhütungssicherheit bei 97 Prozent liegen.

Das grosse Problem ist jedoch, dass viele Faktoren des modernen Lebens die verhütende Wirkung der Yamswurzel vereiteln können, wie z. B. Genussmittel wie [Nikotin](#) und [Alkohol](#), aber auch Medikamente (z. B. [Antibiotika](#)) sowie der übermässige Verzehr von [Zucker](#).

Des Weiteren wird berichtet, dass der vollkommene Schutz erst nach einer Einnahme von 9 bis 11 Wochen aufgebaut wird. Neuere Erkenntnisse sprechen gar davon, dass man Wild Yam mindestens 6 bis 12 Monate lang einnehmen müsse, bevor eine zuverlässige Verhütung möglich sei. Da die parallele Einnahme der Pille nicht möglich ist, muss diese lange Zeit mit Kondomen o. ä. überbrückt werden.



Die Wilde Karotte zur Verhütung

Die Samen der Wilden Karotte (*Daucus carota* ssp) wurden schon im Altertum z. B. bei [Menstruationsbeschwerden](#), aber auch als Verhütungsmittel verwendet. Sie werden in manchen Landstrichen noch heute entweder täglich oder nur nach dem Geschlechtsverkehr eingenommen, um die Einnistung der Eizelle zu verhindern.

Tierversuchsstudien haben ergeben, dass mit den Samen der Wilden [Karotte](#) eine Schwangerschaft zu 100 Prozent verhindert werden kann. Doch es gibt auch zahlreiche Selbstversuche und Erfahrungsberichte von Frauen, die bei richtiger Anwendung und Dosierung von einer äusserst hohen Zuverlässigkeit sprechen.

In einer 14 Monate andauernden Studie nahmen 13 Frauen täglich 1 Teelöffel der getrockneten Samen ein. In dieser Zeit wurde nur eine Frau schwanger, die allerdings die Tagesdosis auf weniger als die Hälfte verringert hatte. Um direkt nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eine Schwangerschaft zu verhindern, was mit der "Pille danach" verglichen werden kann, wird für eine Woche lang täglich ein Esslöffel der Samen empfohlen.

Den gängigen Rezepturen ist zu entnehmen, dass die gewünschte Menge an getrockneten Samen kurz vor dem Gebrauch mit einem Mörser zerkleinert und dann in ein Glas kaltes [Wasser](#) eingerührt wird. Zudem finden Extrakte und Tees Anwendung.

Die Samen der Wilden Karotte können sowohl im Fachhandel erworben als auch selbst geerntet werden. Hierbei werden die braunen und trockenen Dolden abgeschnitten und dann 2 Wochen lang nachgetrocknet. Anschliessend können die Samen herausgedroschen und in einem verschliessbaren Glasgefäss an einem kühlen Platz gelagert werden. Da es einige extrem giftige Pflanzen gibt, die der Wilden Karotte sehr ähnlich sehen (z. B. den Wasserschierling, der tödlich ist), wird vom Sammeln dringend abgeraten!

Embelia - Ein ayurvedisches Verhütungsmittel

Die Embelia (*Embelia ribes*) kommt vor allem in Ostindien, Südchina und Madagaskar vor und zählt zu den wichtigsten ayurvedischen Heilpflanzen. Inzwischen haben sich zahlreiche Forscher mit der gesundheitlichen Wirkung der Embelia auseinandergesetzt. So konnte z. B. bereits mehrfach aufgezeigt werden, dass der Wirkstoff Embelin vor [Krebs](#) schützt und Tumorzellen abtötet.

Dennoch ist diese Pflanze in unseren Breiten eher unbekannt. Im [Ayurveda](#) werden die Früchte der Embelia aber schon seit langem zur Verhütung eingesetzt und noch heute wird die Pflanze im ländlichen Raum Indiens vielfach als zuverlässiges Verhütungsmittel genutzt. Die empfängnisverhütende Wirkung konnte auch in medizinischen Untersuchungen bestätigt werden.

So nahmen z. B. in einer einjährigen indischen Studie 48 Frauen ab dem 5. Tag ihrer Periode 10 Tage lang 400 mg eines Embelia-Fruchtextrakts ein. Das Ergebnis war, dass innerhalb eines Jahres keine Schwangerschaften auftraten. Die Früchte der Embelia wirken nicht hormonell, doch es kann eine Einnistung des Eies verhindert werden. Unerwünschte Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Im Handel sind sowohl die getrockneten Embelia-Beeren als auch Embelia-Pulver als ayurvedisches Heilmittel erhältlich, das Bezeichnungen wie z. B. Vidanga oder Vaividang tragen kann.

Embelia-Beeren werden oft mit anderen Pflanzen kombiniert. In einem ayurvedischen Rezept wird z. B. aus Embelia-Beeren, Stangenpfeffer (*Piper longum*) und Bleioxid ein Pulver hergestellt, wovon während der Menstruation 1g mit Milch vermischt und eingenommen wird. Dieses Pulver soll dann für einen Monat vor einer Schwangerschaft schützen.

Da Bleioxid giftig und somit gesundheitsschädigend ist, muss vom Gebrauch natürlich Abstand genommen werden. Dieses Beispiel soll aber verdeutlichen, dass nicht nur die [Antibabypille](#), sondern auch traditionelle Verhütungsmittel mit Vorsicht zu betrachten sind. Nichtsdestotrotz kann die Sicherheit durch die Kombination von zwei oder mehr bewusst ausgewählten Pflanzen erhöht werden.

Die kombinierte Anwendung: Poleiminze und Frauenwurz

Die Heilpraktikerin Rina Nissim, die das Genfer *Frauengesundheitszentrum* mitbegründet hat und heute in Genf eine



eigene Praxis führt, konnte in ihrer Laufbahn viele Erfahrungen in Bezug auf die pflanzliche Verhütung sammeln, die sie zum Teil in ihrem Buch *"Naturheilkunde in der Gynäkologie: Ein Handbuch für Frauen"* festgehalten hat.

Sie liess verlauten, dass durch die Verhütung mit Pflanzen eine Erfolgsquote von 60 bis 80 Prozent erreicht werden kann. Dabei konnten mit Pflanzenkombinationen die besten Ergebnisse erzielt werden. Die Heilpraktikerin hat zwei Pflanzengruppen zusammengestellt, von beiden wird je eine Pflanze ausgewählt:

- Gruppe 1: Baumwolle (*Gossypium herbacetum*), [Beifuß](#) (*Artemisia vulgaris*), Poleiminze (*Mentha pulegium*)
- Gruppe 2: Frauenwurz (Caulophyllum thalictroides), Petersiliensamen (*Petroselinum sativum*), Schlangenkraut (*Cimifuga raremosa*)

Die Kombination Poleiminze/Frauenwurz schnitt allerdings am besten ab. Aus der Poleiminze wird aus dem ganzen Kraut ein Aufguss zubereitet, pro Tasse Wasser reicht 1 Teelöffel der Pflanze. Für maximal 6 Tage werden 3 Tassen pro Tag getrunken. Hierbei ist es wichtig zu wissen, dass das Öl der Poleiminze giftig ist, weshalb niemals der konzentrierte Ölauszug der Pflanze eingenommen werden darf.

Die beschriebene Teezubereitung kann in der begrenzten Dosis aber ohne Bedenken eingenommen werden. Aus 3 Teelöffeln Frauenwurz (Wurzelstückchen) pro Tasse wird ebenfalls ein Tee hergestellt. Auch hiervon werden täglich 3 Tassen für maximal 6 Tage getrunken.

Laut Rina Nissim scheinen diese beiden [Heilpflanzen](#) bei einer kurzen Verzögerung der Blutung überaus wirksam zu sein, während die Wirksamkeit merklich nachlassen soll, wenn die Regel mehr als 6 Tage überfällig ist. Die Anwendung kann zu vorübergehenden Muskelkrämpfen, leichter Übelkeit oder Schwindel führen.

Am besten sei es, die Kräuter zu besorgen, bevor der Ernstfall eintritt, da dann so schnell wie möglich reagiert werden sollte. Und bedenken Sie hier unbedingt - wie eingangs bereits erwähnt - dass alle nach der Einnistung der befruchteten Eizelle erfolgten Massnahmen eine Abtreibung darstellen!

Familienplanung und Verhütung ist aber nicht allein Frauensache. Auch Männer können hier aktiv werden:

Pflanzliche Verhütungsmittel für Männer

Laut dem *Österreichischen Verhütungsreport* haben im Jahr 2012 77 Prozent der Österreicher zwischen 16 und 49 Jahren verhütet, wobei die Frauen (81 Prozent) im Vergleich zu den Männern (73 Prozent) die Nase ein klein wenig vorn hatten.

Allerdings nutzen Männer Kondome vorwiegend dazu, um sich vor Krankheiten wie z. B. [HIV](#) zu schützen. In festen Partnerschaften wird das Thema Empfängnisverhütung hingegen meist der Frau überlassen. Bringen sich hier die Männer doch einmal ein, dann meist, indem sie sich sterilisieren lassen, sich also die Samenleiter durchtrennen lassen (Vasektomie).

Doch gibt es in vielen Ländern auch für den Mann pflanzliche Verhütungsmittel - und zwar noch heute. Dabei kommen vor allem Pflanzen zum Einsatz, die eine vorübergehende Unfruchtbarkeit bewirken, wie zum Beispiel der [Niembaum](#) (*Azadirachta indica*).

In Indien gilt der Niembaum schon seit Jahrtausenden als Wunderbaum und wird gegen alle möglichen Beschwerden eingesetzt. Die Samen, die Blätter und das Niemöl werden noch heute sowohl von Frauen als auch von Männern zur Verhütung angewandt. Demzufolge wurde eine Studie mit 20 Angestellten der indischen Armee und ihren Frauen durchgeführt, um das Niemöl auf seine empfängnisverhütende Wirkung hin zu untersuchen. Die Männer nahmen täglich Niemöl in Gelatinekapseln ein.

Die Untersuchungen ergaben, dass die verhütende Wirkung nach sechs Wochen einsetzte und die gesamte Versuchszeit über anhielt. Der Effekt liess erst sechs Wochen nach der letzten Einnahme nach.

Das Niemöl kann die Beweglichkeit der Spermien einschränken und ihre Ausreifung hemmen. Wird das Verhütungsmittel wieder abgesetzt, setzt die Samenproduktion wieder in vollem Umfang ein. Weder hatten die



Männer mit Nebenwirkungen wie z. B. [Libidoverlust](#) oder [Impotenz](#) zu kämpfen, noch kam es zu einer [Schwangerschaft](#). Daraufhin wurde ein Verhütungsmittel auf Basis von Niemöl mit dem Namen "Sensal" auf den indischen Markt gebracht.

Weitere pflanzliche Verhütungsmittel für den Mann sind z. B. die Samen der Baumwollpflanze, die Ackermintze, [Kurkuma](#) oder [Papayakerne](#), deren Sicherheit jedoch nicht wissenschaftlich überprüft wurde. Weitere Informationen - z. B. über die Anwendung der Papayasamen - finden Sie unter: [Natürliche Verhütung für den Mann](#).

Verhütung mit Pflanzen: Die Sicherheit geht vor!

Anders als bei den gängigen Verhütungsmethoden gibt es bei pflanzlichen Mitteln aufgrund der im Vergleich mangelhaften Studienlage keine Angaben zum Pearl-Index (der die Sicherheit einer Verhütungsmethode angibt). Nicht zuletzt mag es daran liegen, dass sich die verhütende Wirkung pflanzlicher Präparate - wie schon weiter oben bei Wild Yam aufgeführt - von der persönlichen Lebensweise beeinflussen lässt. So kann es sein, dass Stress oder eine bestimmte Ernährung den Verhütungseffekt von Pflanzen reduzieren können. Genauso soll die Verhütung mit Pflanzen nicht mehr so sicher stattfinden können, wenn zuvor jahrelang hormonell verhütet wurde.

Um die Sicherheit zu erhöhen, sollten Sie also am besten zusätzlich auf die Methoden der Natürlichen Familienplanung zurückgreifen und an den [fruchtbaren Tagen](#) auf Kondome setzen.

Stillende Frauen mögen bitte von pflanzlichen Verhütungsmitteln grundsätzlich Abstand nehmen. Abortiv wirksame Pflanzen sollten Sie in keinem Fall verwenden, da diese bei unsachgemäßer Anwendung äusserst starke Nebenwirkungen und gefährliche Folgen haben können. Wenn Sie nun mit Pflanzen verhüten möchten, wäre es in jedem Falle ideal, wenn Sie sich im Vorfeld von einem erfahrenen phytotherapeutisch bewanderten Heilpraktiker beraten lassen.

Ihre Ausbildung zum ganzheitlichen Ernährungsberater

Ihnen gefällt das Ernährungskonzept des Zentrums der Gesundheit? Sie möchten gerne detailliert wissen, wie Sie für sich und Ihre Familie eine rundum gesunde Ernährung gestalten können?

Oder möchten Sie vielleicht Ihrem Berufsleben eine neue Perspektive geben und auch andere Menschen zu Themen rund um eine ganzheitliche Gesundheit beraten können? Wir empfehlen die [Akademie der Naturheilkunde zur Aus- bzw. Weiterbildung](#).

Die Akademie der Naturheilkunde bildet Menschen wie Sie - die gesunde Ernährung und ein gesundes Leben lieben - in 12 bis 18 Monaten zum Fachberater für holistische Gesundheit in einer Fernausbildung aus. [Hier](#) können Sie lesen, wie es bereits ausgebildeten Ernährungsberatern in ihrem neuen Beruf ergeht.

Quellen:

- Yana Vinogradova et al, "[Use of combined oral contraceptives and risk of venous thromboembolism: nested case-control studies using the QResearch and CPRD databases](#)"”, BMJ, März 2015, (Die Einnahme von kombinierten oralen Kontrazeptiva und das Risiko von venösen Thromboembolien: Fall-Kontroll-Studien unter Einsatz von QResearch und CPRD Datenbanken) ([Quelle als PDF](#))
- IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans, Vol. 91, "[Combined Estrogen-progestogen Contraceptives and Combined Estrogen-progestogen Menopausal Therapy](#)"”, Juli 2005, (Kombinierte Östrogen-Progesteron Kontrazeptiva und kombinierte Östrogen-Progesteron Menopausetherapie) ([Quelle als PDF](#))
- Kumle M et al, "[Use of oral contraceptives and breast cancer risk: The Norwegian-Swedish Women's Lifestyle and Health Cohort Study](#)"”, Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, November 2002, (Die Anwendung von oralen Kontrazeptiva und das Brustkrebs-Risiko: Die Lebensweise von norwegischen/schwedischen Frauen und eine Gesundheits-Kohortenstudie) ([Quelle als PDF](#))
- Fanuel Lampiao, "[Complementary and Alternative Medicines: The Herbal Male Contraceptives](#)"”, Afr J Tradit Complement Altern Med, August 2011, (Komplementäre und alternative Arzneimittel: Pflanzliche Verhütungsmittel für den Mann) ([Quelle als PDF](#))
- Russell L et al, "[Phytoestrogens: a viable option?](#)"”, Am J Med Sci, Oktober 2002, (Phytoöstrogene: eine sinnvolle Option?) ([Quelle als PDF](#))



- Kamboj VP et al, "[Research on plants for fertility regulation in India](#)"”, J Ethnopharmacol, September 1982, (Forschung über Pflanzen für die Fruchtbarkeitsregelung in Indien) ([Quelle als PDF](#))
- Sharma M M et al, "[Estrogenic and pregnancy interceptory effects of carrot *Daucus carota* seeds](#)"”, Indian J Exp Biol, July 1976, (Östrogenähnliche und schwangerschaftsverhütende Wirkungen der Samen der Wilden Karotte) ([Quelle als PDF](#))
- Arenas P et al, "[Plants used as means of abortion, contraception, sterilization and fecundation by Paraguayan indigenous people](#)"”, Econ Bot, Juli-September 1977, (Pflanzen, die von der indigenen Bevölkerung in Paraguay als Abtreibungsmittel, Verhütungsmittel, für die Sterilisation und Befruchtung angewandt werden) ([Quelle als PDF](#))
- Sister Zeus, "[Queen Anne`s Lace / Wild Carrot \(\*Daucus carota\*\)](#)"”, (Queen Anne`s Lace / Wilde Karotte (*Daucus carota*)) ([Quelle als PDF](#))
- Carolanne Wright, "[Herbal contraception - Discover a safe and effective alternative to synthetic hormones](#)"”, Natural News, Dezember 2012, (Pflanzliche Verhütung - Das Entdecken einer sicheren und effektiven Alternative für synthetische Hormone) ([Quelle als PDF](#))
- University of Illinois at Chicago, "[Birth Control in Antiquity](#)"”, (Die Geburtenkontrolle in der Antike) ([Quelle als PDF](#))
- Orgone Biophysical Research Lab, "[Natural Herbs for Contraception and Abortion](#)"”, (Natürliche Kräuter für die Verhütung und Abtreibung) ([Quelle als PDF](#))
- "[From Crocodile Dung Pessaries to the Pill - A History of Birth Control](#)"”, Random History, April 2015, (Von Krokodilkot-Pessaren zur Pille - Die Geschichte der Geburtenkontrolle) ([Quelle als PDF](#))
- Knowles Jon et al. "[A History of Birth Control Methods](#)"”, Planned Parenthood, Januar 2012, (Die Geschichte der Geburtenkontrolle-Methoden) ([Quelle als PDF](#))
- Sharma RS et al, "[Current status of fertility control methods in India](#)"”, J Biosci, November 2001, (Der aktuelle Stand der Fertilitätskontrolle-Methoden in Indien) ([Quelle als PDF](#))
- Bandyopadhyay et al, "[A study of traditional contraceptive techniques with special reference to Dharmundhi ant its practice by women in three villages of Haryana](#)"”, Health and Population - Perspectives and issues, Februar 2006, (Eine Studie über traditionelle Verhütungstechniken mit Augenmerk auf Dharmundhi und dessen Anwendung von Frauen in drei Ortschaften in Haryana) ([Quelle als PDF](#))
- Shah NK, "[A study of an indigenous drug Maswin as an oral contraceptive](#)"”, Curr Med Pract, Februar 1971, (Eine Studie über die indigene Droge Maswin als orales Verhütungsmittel) ([Quelle als PDF](#))
- Krishnaswamy M et al, "[Antifertility properties of *Embelia ribes* : \(embelin\)](#)"”, Indian J Exp Biol, November 1980, (Verhütende Eigenschaften der *Embelia ribes*: (Embelin)) ([Quelle als PDF](#))
- Rina Nissim, "[Naturheilkunde in der Gynäkologie: Ein Handbuch für Frauen](#)", Orlanda-Frauenverlag, Berlin, 1997 ([Quelle als PDF](#))
- Koshy LM, "[Immuno-contraception undergoing promising trials](#)"”, Indian Med Trib, August 1994, (Immunkontrazeption durchläuft vielversprechende Versuche) ([Quelle als PDF](#))
- Garg S et al, "[Synergistic spermicidal activity of neem seed extract, reetha saponins and quinine hydrochloride](#)"”, Contraception, August 1994, (Die synergetisch spermizide Wirkung von Niemsamen-Extrakt, Reetha-Saponinen und Chininhydrochlorid) ([Quelle als PDF](#))
- Riar SS et al, "[Mechanism of antifertility action of neem oil](#)"”, Indian J Med Res, Oktober 1988, (Der Mechanismus der verhütenden Wirkung von Niemöl) ([Quelle als PDF](#))
- National research Council, "[Neem: A Tree for Solving Global Problems](#)"”, National Academy Press, Januar 1992, (Niem: Ein Baum, um globale Probleme zu lösen) ([Quelle als PDF](#))
- "[Österreichischer Verhütungsreport 2012 - Eine repräsentative Umfrage von Integral-Meinungsforschung im Auftrag des Gynmed Ambulatoriums](#)", September, 2012 ([Quelle als PDF](#))
- Robin Bennnett "[Wild Carrott Seeds for Herbal Contraception](#)" - Summary of Findings from a 1992 study by Robin Bennett”, (Die Samen der Wilden Karotte als pflanzliches Verhütungsmittel - Die Zusammenfassung der Ergebnisse einer im Jahr 1992 durchgeführten Studie von Robin Bennett) ([Quelle als PDF](#))