

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 78 (2021)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Gut durch die Pubertät  
**Autor:** Lorenz, Silke  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-960508>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Gut durch die Pubertät

Wenn aus Kindern Teenager werden, sind Eltern mehr denn je gefordert.  
Hilfreiche Tipps aus Naturheilkunde und Pädagogik.

Text: Silke Lorenz

Eben noch samtweiche Haut, plötzlich Pickel und fiese Ausdünstungen. Eben noch liebes Schmuskind, plötzlich motziger Teenager. Im Zimmer türmen sich Dreckwäsche und Essensreste neben achtlos hingeworfenen Schulbüchern. Mürrische Ein-Wort-Antworten sind an der Tagesordnung. Die Pubertät (be)trifft die ganze Familie, führt zu Stress, Streit und heftigen Diskussionen. Doch gerade jetzt ist es wichtig, in Kontakt zu bleiben. Eltern können den natürlichen und notwendigen Wandlungs- und Abnabelungsprozess ihres pubertierenden Kindes durchaus konstruktiv, liebevoll und gelassen begleiten. Die **Naturheilkunde** hat einige gute Ansätze zu bieten. Heilpraktikerin Eveline Kocher aus Winterthur z.B. setzt die Kraft der Heilpflanzen vor allem als Tinktur oder Tee ein. Inke Hummel gibt Tipps aus ihrer Sicht als **Pädagogin**. Die beiden Ärztinnen Nina Brachmann und Ellen Stokken Dahl klären die **medizinischen Fragen**.

## Pickel-Stopp

Drei Wochen lang auf Milch (auch auf laktosefreie) verzichten. Ohne das Kasein der Milch beruhigt sich die Haut meist, hat Eveline Kocher festgestellt. Zum Reinigen empfiehlt die Heilpraktikerin Gesichtswasser und Salben ohne Paraffine, Silikone und Alkohol.



## Veränderungen im Körper:

### Akne, Pickel, Mitesser

**Was im Körper passiert:** Pickel spriessen als Reaktion auf die neuen Hormone, die jetzt im Körper unterwegs sind. Talg wird vermehrt produziert, der die Haut fettig macht und die Poren verstopft.

**Was hilft:** Stiefmütterchen regt die Ausleitung über die Nieren an; innerlich als Tinktur (3 × 15 Tropfen), äusserlich als Salbe zu nehmen. Entzündete Hautstellen mit Kamille betupfen. Walnuss als Tinktur (3 × 15 Tropfen) unterstützt das Lymphsystem von innen her und hilft vor allem bei Akne im Halsbereich. Ringelblume oder Propolis tun der Haut als Auflage gut.

### Haare

**Was im Körper passiert:** Haare wachsen zwischen den Beinen im Schambereich, unter den Achseln und vor allem bei den Jungs auch im Gesicht – ein typisches Zeichen für die Pubertät.

**Was hilft:** Dies ist ein normaler Prozess in der körperlichen Entwicklung. Dabei darf jede und jeder für sich selbst entscheiden, ob er oder sie die Haare abrasieren (bzw. sonstwie entfernen) oder einfach so belassen möchte.



### Ausfluss

**Was im Körper passiert:** Ab dem Alter von ca. neun Jahren setzt (bei Mädchen) eine verstärkte Produktion von Hormonen ein. Ausfluss ist ein reinigendes Sekret, ein ganz normaler Vorgang.

**Was hilft:** Riecht der Ausfluss übel oder juckt, sollte man zur Ärztin gehen. Bei starkem Ausfluss kann Frauenmantel, als Tinktur eingenommen (3 × 15 Tropfen), hormonell ausgleichend wirken.



### Brust(schmerzen)

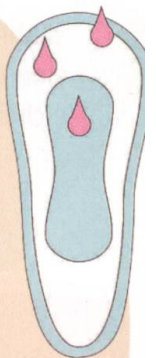
**Was im Körper passiert:** Ab etwa zehn Jahren beginnt die Brust bei Mädchen zu wachsen. Manchmal fühlt sich das Gewebe dann gedehnt und fester an und spannt.

**Was hilft:** Bei Wachstumsschmerzen helfen die Schüsslersalze Nr. 2, 3 und 4 (3 × 2 Tabletten täglich). Eltern sollten ihre Töchter darin unterstützen, ihre Brüste so anzunehmen, wie sie sind. Bei grossen Brüsten ist die Auswahl des richtigen BHs sehr wichtig.

### Menstruation

**Was im Körper passiert:** Die meisten Mädchen bekommen ihre Periode im Alter zwischen elf und 14 Jahren; sie können nun schwanger werden.

**Was hilft:** Krampf lösend wirkt Magnesium als Brause, ebenso wie eine Tinkturmischung aus Gänsefingerkraut, Kamille und Cuprum metallicum D7 (oral 3 × 15 Tropfen täglich) während der Regelschmerzen. Mönchspfeffer reguliert die gesamte Hormonsituation (1 Tabl. täglich, je nach Herstellerangabe). Frauenmantel unterstützt die Harmonisierung der Zyklen hin zu mehr Regelmässigkeit. Am besten drei Tassen Tee täglich (1 EL Frauenmantel auf 1 l Wasser) ab dem Eisprung über zwei bis drei Monate trinken. Auch sollte der Eisenspeicher aufgefüllt sein (Überprüfung beim Hausarzt oder bei der Heilpraktikerin).





### Schweiss

**Was im Körper passiert:** Spezielle Schweißdrüsen unter den Achseln und im Schritt werden jetzt aktiv. Der Teenager beginnt zu müffeln.

**Was hilft:** Regelmässig waschen, täglich die Kleidung wechseln, Deos ohne Aluminiumsalze benutzen. Wer besonders leidet, kann Salbeitee trinken oder Salbei als Tinktur (3 × 15 Tropfen) oder Tabletten (2 × 1 täglich, je nach Herstellerangabe) einnehmen.

### Wachstumsschmerzen

**Was im Körper passiert:** Manche schiessen plötzlich in die Höhe, die Füße wachsen in kurzer Zeit rapide. Zu schnelles Wachstum kann Schmerzen bereiten.

**Was hilft:** Die Schüsslersalze Nr. 1 und 2 unterstützen die Knochen in ihrem Wachstum (ratsam sind 2 × 4 Tabletten täglich).

## Veränderungen im Verhalten:

### Bewegung/Ernährung

**Was passiert:** Die einen werden total träge und chillen nur in ihrem Zimmer. Die anderen übertreiben es fast mit extremem Sport. Die einen füttern nur Schokolade und Chips und Cola, andere ernähren sich übermässig bewusst.

**Was hilft:** Solange der Körper nicht langfristig Schaden nimmt, kann man Jugendliche ihren Weg gehen lassen. Eltern sollten aber immer wieder versuchen, zu gesundem Verhalten zu motivieren. Eine gemeinsame, vitalstoffreiche Mahlzeit pro Tag ist ein schönes Ziel. Bei einem gemeinsamen Spaziergang fällt es leichter, ins Gespräch zu kommen, und die Bewegung tut auch gut.



### Chaos überall

**Was im Körper passiert:** Hormonelle Umstellungen und innere Unsicherheit führen oft dazu, dass Teenager Chaos produzieren, ob bei schulischen Dingen und im Lernverhalten, im eigenen Zimmer, aber auch bei der Einhaltung von Terminen.

**Was hilft:** Diese ganz normale Phase sollten Eltern ein Stück weit akzeptieren, aber auch Grenzen setzen. Etwa auf Ordnung im gemeinsamen Wohnzimmer bestehen, Mithilfe im Haushalt mit klaren Aufgaben einfordern, Wochenpläne für Termine und Schule erstellen.

### Selbstbild und Selbstbewusstsein

**Was passiert:** Der Körper verändert und entwickelt sich innerhalb kürzester Zeit. Der Jugendliche erkennt sich selbst nicht wieder, ist unsicher und vergleicht sich permanent mit Gleichaltrigen.

**Was hilft:** Eine Tinkturmischung (oral 3 × 15 Tropfen) aus Hafer, Engelwurz und Aurum metallicum. Hafer schenkt innere Stärke, Engelwurz fördert innere Sicherheit, Aurum stärkt das Selbstbewusstsein.



### Konzentrationsprobleme

**Was passiert:** Der Kopf ist voll mit anderen Dingen, der Leistungsdruck zu hoch, der Jugendliche fühlt sich häufig wie innerlich gelähmt.

**Was hilft:** Die Wilde Möhre als Tinktur (3×15 Tropfen) wirkt unterstützend, um sich selbst zu zentrieren und die zerstreuten Kräfte wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Ginkgo (Tinktur 3×15 Tropfen, Tabletten 2×1, je nach Herstellerangabe) verbindet die beiden Gehirnhälften. Bei Stress wirkt die chinesische Beerentraube (Schisandra chinensis, oral 3×8 Tropfen) beruhigend. Aktive und passive Phasen, Ruhe und Entspannung sollten in einem ausgewogenen Gleichgewicht sein. Auf natürliche Lebensmittel mit viel Ballaststoffen achten.

### Respekt auf Augenhöhe

**Was passiert:** Jugendliche fangen in der Pubertät an, sich ihre eigene Meinung zu bilden, Dinge auf ihre Art anzugehen und dabei sich selbst im Zentrum zu sehen.

**Was hilft:** Der jugendliche Egozentrismus ist eine normale Phase. Als Eltern sollte man nicht beleidigt reagieren. Toleranz ist der bessere Weg: nachfragen, sich Handlungsweisen erklären lassen, die Meinung des Kindes akzeptieren, aber auch Meinungen und Gefühle von Elternseite erläutern, Kompromisse finden, Anerkennung spüren lassen. Wichtig: Gelegenheiten für Gespräche schaffen, ob abends an der Bettkante oder beim gemeinsamen Sport.

### Explosives Verhalten

**Was passiert:** Jugendliche sind durch Freunde, Clique und Medien vielen Einflüssen ausgesetzt. Dabei verlieren sie sich oft selbst aus den Augen. Weil sie in der Phase überhaupt nicht wissen, wer sie sind, reagieren sie häufig explosiv auf alltägliche Belange oder Gespräche.

**Was hilft:** Pflanzen wie Melisse oder Passiflora, als Tinktur eingenommen (3×15 Tropfen), erden, sie gleichen aus und entspannen. Eine wirksame Mischung ist Engelwurz und Schafgarbe in Kombination mit Cuprum metallicum D7 (3×15 Tropfen), welche die Übererregbarkeit gut reguliert.

### Lustlosigkeit

**Was im Körper passiert:** Hormone und Stoffwechsel spielen verrückt und sind im Umbruch. Das äussert sich in Stimmungsschwankungen und Null-Bock-Laune.

**Was hilft:** Löwenzahn als Tinktur (oral 3×15 Tropfen) dynamisiert den Stoffwechsel und regt zur Aktivität an. Aurum metallicum D7 (oral 3×8 Tropfen) hat eine antidepressive Wirkung. Wermut als Tinktur (oral 3×15 Tropfen) weckt die Lebenskraft und macht wach. Wichtig sind auch eine zuckerarme Ernährung und ausreichend sportliche Bewegung.



**Kontakt:**  
[naturheilkunde-kocher.ch](http://naturheilkunde-kocher.ch)



### Buchtipps:

«Miteinander durch die Pubertät» von Inke Hummel, Humboldt-Verlag, 2020, **Best-Nr.:** 1410  
«Schamlos schön» von Nina Brochmann und Ellen Stokken Dahl, Dressler-Verlag, 2020, **Best.-Nr.:** 1411

