

# Phytotherapeutische Behandlung von Schmerz in der Frauenheilkunde

## Die Anwendung verschiedener Arzneipflanzen

Gynäkologische Schmerzen können vielfältige Ursachen haben und bedürfen deshalb immer einer genauen Abklärung. Je nachdem, welche Ursache vorliegt, werden unterschiedliche Arzneipflanzen eingesetzt, die eine analgetische, spasmolytische oder ausgleichende Wirkung haben.

---

Heide Fischer

---

### Allgemeine Aspekte bei gynäkologischen Schmerzen

Am Beginn einer Behandlung von gynäkologischen Schmerzen in einer ärztlichen Praxis steht eine sorgfältige diagnostische Abklärung. Dazu gehören

- die genaue Erhebung einer Schmerz-anamnese, bei der die verschiedenen Schmerzqualitäten beachtet werden
- eine Ressourcenorientierung: Womit hat die Patientin schon einmal gute Erfahrungen gemacht?
- eine Berücksichtigung psychogener, biografischer Komponenten
- eine Behandlung der «Grundkrankheit» neben der Schmerztherapie.

### Systematik von Schmerz in der Gynäkologie und seine Behandlung mit Pflanzen

Die Ursachen von gynäkologischen Schmerzen können vielfältige Ursachen haben (vgl. *Kasten*) und bedürfen einer differenzierten Behandlung. Phytotherapeutisch steht zur Behandlung dieser Schmerzen eine Reihe von Pflanzen zur Verfügung. Diese können

- innerlich als Tee, (Ur-)Tinktur oder Fertigpräparate

- äusserlich als Wickel, Auflagen oder Heublumensäckchen
- als ölige Extrakte zur Massage verwendet werden.

Bei menstruationsabhängigen Beschwerden muss mindestens fünf Tage prämenstruell mit der Therapie begonnen werden. Sofern sich die Beschwerden in der zweiten Zyklushälfte verstärken, ist eine Behandlung ab der Ovulation erforderlich.

### Heilpflanzen bei Dysmenorrhö mit und ohne Befund

Hier kommen spasmolytisch wirksame Pflanzen und Wärmepflanzen zum Zuge.

*Spasmolytisch wirksam sind:*

Das Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*). Dieses kann als Tee (die Beigabe von ein wenig Rahm verstärkt die Extraktion lipophiler Inhaltsstoffe), als Milchabkochung, als Tinktur, als Balsam oder als Pflanzensäckchen angewendet werden.

Die Schafgarbe (*Achillea millefolium*) kommt als Tee, Tinktur oder Balsam zum Einsatz. Von der Pestwurz (*Petasites hybridus*) gibt es Fertigpräparate. Der Beifuss (*Artemisia vulgaris*) wird als Tee oder Balsam eingesetzt.

*Wärmepflanzen:*

Hier stehen der Majoran (*Origanum majorana*), Ingwer (*Zingiber officinalis*) und Zimt (*Zinnamomum zeylanicum*) im Vordergrund.

### Heilpflanzen bei Endometrioseschmerzen

Parallel zur Schmerztherapie sollte eine allgemeine Endometriosebehandlung durchgeführt werden. Dazu gehören Immunstärkung, Wachstumshemmung, eine hormonelle Steuerung, psychische Unterstützung, eine Verbesserung der Beckendurchblutung durch Bewegung. Wichtig ist auch, dass die Patientin entsprechende Ernährungshinweise erhält. Dazu gehört eine Ernährung, die reich an Omega-3-

Kasten:

Systematik von Schmerzen in der Gynäkologie

#### **1. Dysmenorrhö ohne Befund**

- b) aufgrund von Myomen
- c) bei Endometriose
- d) mit PMS (Gelbkörperschwäche)

#### **2. Menstruationsunabhängige Unterleibschmerzen**

- a) bei Endometriose
- b) spastische Zustände, ev. mit Dyspareunie
- c) Mittelschmerz

#### **3. Mastodynie**

#### **4. Kopfschmerzen**

- a) prämenstruelle Migräne
- b) zyklusunabhängige Migräne
- c) Spannungskopfschmerz

#### **5. Rücken-, Nackenschmerzen**

- a) prämenstruell
- b) menstruell
- c) zyklusunabhängig
- d) menopausal

Fettsäuren ist. Der Verzehr von tierischen Eiweissen und Genussmittel sollten eingeschränkt werden.

Als Heilpflanzen kommen antiinflammatorische Phytotherapeutika zum Zuge. Dazu gehören die Weide (*Salix alba*), die als Tinktur oder als Fertigpräparat eingesetzt wird. Weiter können Esche (*Fraxinus excelsior*), Pappel (*Populus tremula*) und Goldrute (*Solidago virgaurea*), kombiniert in dem Fertigpräparat Phytodolor (Anm. der Red.: in der Schweiz nicht im Handel!), eingesetzt werden.

### Dysmenorrhö mit PMS

Das prämenstruelle Syndrom kann durch die hormonell regulierenden Arzneipflanzen Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) oder Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) erfolgreich bekämpft

werden. Von beiden gibt es Fertigpräparate, die in der zweiten Zyklushälfte eingenommen werden, ergänzt durch die rechtzeitige Verabreichung von zum Beispiel einer Teekombination aus Gänsefingerkraut, Frauenmantel und Schafgarbe.

### Heilpflanzen bei menstruationsunabhängigen Schmerzen

Menstruationsunabhängige Schmerzen in der gynäkologischen Praxis können bei Endometriose (Behandlung siehe oben) sowie allgemein bei spastischen Zuständen auftreten. Diese letzteren Beschwerden können mit spasmolytisch wirksamen Pflanzen behandelt werden (siehe oben) und bedürfen der besonderen Beachtung psychosomatischer Begleitumstände. Dazu kann man lokal wärmende Massnahmen ergreifen wie Wickel und Sitzbäder oder die Anwendung von Vaginalzäpfchen mit wärmenden, durchblutungsfördernden ätherischen Ölen.

Handelt es sich um einen Mittelschmerz, stehen antiinflammatorische Pflanzen wie die Weidenrinde plus allgemeine Zyklusregulation, zur Abmilderung der vermuteten Dysovulation besonders Traubensilberkerze, im Vordergrund.

### Heilpflanzen bei Mastodynie

Wenn die Mastodynie zusammen mit andern Beschwerden als prämenstruelles Syndrom auftritt, ist eine Zyklusregulation mit Mönchspfeffer oder Yamswurzel angezeigt. Dazu kann man diuretisch wirksame Phytotherapeutika wie Brennessel (*Urtica urens*) oder Birke (*Betula pendula*) verordnen.

Zu den lokalen Massnahmen gehört zum Beispiel die Verwendung von Geraniumöl 1% oder von den Lymphabfluss fördernden Salben. Es gibt ein bewährtes Fertigpräparat, Mastodynon®. Es handelt sich dabei um eine Mischung von Mönchspfeffer-Urtinktur und verschiedenen pflanzlichen homöopathischen Tiefpotenzen.

### Heilpflanzen bei Kopfschmerz

Bevor bei Kopfschmerzen analgetische und/oder spasmolytische Heilpflanzen eingesetzt werden, sollten zuerst allgemeine Faktoren beachtet und angeordnet werden. Dazu gehören das Erkennen und (wenn möglich) Vermeiden von Stressfaktoren, die Kopfwereh auslösen können, die Korrektur von Fehlhaltungen und das Einüben von Entspannungsmassnahmen. Wichtig zur Vermeidung oder Behandlung von Kopfschmerzen ist auch eine Regulation der Darmfunktion mit Bitterdrogen und Quellmittel. Zu den weiteren allgemeinen Massnahmen gehören ableitende Fussbäder und Nackenkompressen mit Meerrettich. Bei Letzteren muss unbedingt darauf geachtet werden, dass sie zunächst nur wenige Minuten liegen bleiben. Andernfalls ist mit Hautirritationen bis hin zu Verbrennungen zu rechnen.

Zur Behandlung einer prämenstruellen Migräne ist wie oben beschrieben ein Hormonausgleich in der zweiten Zyklushälfte angebracht. Sowohl bei dieser Art wie auch bei zyklusunabhängigen Kopfschmerzen hat sich eine langfristige Prophylaxe mit Mutterkraut (*Tanacetum arthenium*) oder mit Pestwurz (*Petasites hybridum*) – von beiden existieren Fertigpräparate – bewährt. Im Falle von prämenstruellen Kopfschmerzen ist dies während dreier Zyklen erforderlich. Weiter muss an eine rechtzeitige Spasmolyse mit Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*) oder Pestwurz gedacht werden.

Zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen können lokal Pfefferminzöl und/oder warme oder kühle Umschläge eingesetzt werden, je nach Vorliebe und Bedürfnis der Patientin. Weiter können Weidenrindenextrakte als Fertigpräparate eingenommen werden.

### Heilpflanzen bei Rücken- und Nackenschmerzen

Auch hier braucht es zuerst eine Diagnostik, die mögliche orthopädische

Probleme untersucht. Das Thema Belastung muss beachtet werden. Sind die Rücken- oder Nackenschmerzen zyklusabhängig, oder treten sie in Phasen hormoneller Schwankungen auf, ist ein pflanzlicher Hormonausgleich angebracht. Zu beachten ist, dass in der Perio- und Postmenopause hierfür östrogenwirksame Heilpflanzen wie Cimicifuga, Rotklee und so weiter eingesetzt werden.

Als weitere lokale Massnahmen können Massagen, zum Beispiel mit Johannisöl, in Betracht gezogen werden.

### Seelische Unterstützung mit Arzneipflanzen

Da bei Schmerzzuständen oft auch eine seelische Komponente beteiligt ist beziehungsweise erwiesenermassen depressive Verstimmungen Schmerz verschlimmern, sollte auch an eine seelische Unterstützung mit Arzneipflanzen gedacht werden. Dann kommen

- Melisse (*Melissa officinalis*)
- Passionsblume (*Passiflora incarnata*)
- Baldrian (*Valeriana officinalis*)
- Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)

zum Zug. Diese Arzneipflanzen können als Tee, Tinktur oder in Form von Fertigpräparaten angewendet werden, unter denen es eine Reihe bewährter Heilpflanzenmischungen gibt.

Es sei noch darauf hingewiesen, dass bei Schmerzpatientinnen eine engmaschige Betreuung angezeigt ist und dass der Einsatz gezielter Visualisierungen, wie sie aus der Krebstherapie bekannt sind, das phytotherapeutische Vorgehen entscheidend unterstützen kann. ■

Anschrift der Referentin:

**Heide Fischer**

Ärztin

Gerberau 26

D-79098 Freiburg i. Br.

Internet: [www.frauen-naturheilkunde.de](http://www.frauen-naturheilkunde.de)