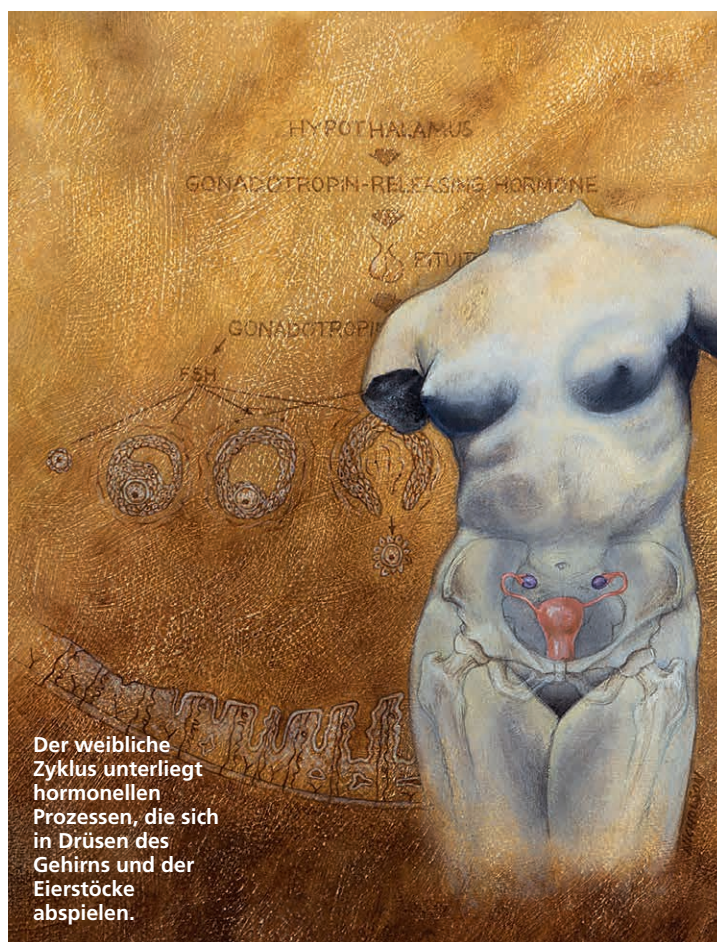


## Zyklusstörungen

# Den Rhythmus neu herstellen

Heide Fischer, Ärztin

*Nicht jeder weibliche Monatszyklus, der von der „Norm“ von 28 Tagen abweicht, muss als gestört angesehen werden. Sowohl Zyklusdauer als auch Blutungsdauer und -stärke variieren. Das kann anlagebedingt und ohne Krankheitswert sein, es können aber auch Fehlbildungen oder Erkrankungen im Bereich der Geschlechtsorgane hinter den Menstruationsstörungen stecken. Stress, Gewicht und seelische Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle. Hormonwirksame Heilpflanzen können hier Abhilfe schaffen.*



Frauen sind „lunare Wesen“. Ihr Zyklus schwingt mit dem Mond und entsprechend wird die normale Zykluslänge mit 28 Tagen angegeben. Damit ist nicht etwa die blutungsfreie Zeit gemeint, wie manche annehmen, sondern die Spanne vom ersten Tag der Menstruation bis zum ersten Tag der nächsten Blutung.

In Pubertät und Wechseljahren kann es zu erheblichen Zyklusschwankungen kommen. Nicht alle jungen Mädchen haben ab Menarche – der ersten Menstruation –, die im Durchschnitt zwischen dem 10. und 14. Lebensjahr eintritt, einen regelmäßigen Zyklus, und das muss auch nicht so sein. Ebenso verabschiedet sich die Mens in den Wechseljahren auf sehr unterschiedliche Weise. Die Menopause, die letzte Menstruation, tritt bei vielen Frauen rund um 50 ein, bei manchen schon in ihren 40ern, andere haben bis in ihre hohen 50er noch regelmäßig ihre Monatsblutung. Der Abschied kann von jetzt auf gleich vorstattengehen, bei vielen verlängert sich jedoch der Zyklus im Zeitraum von einigen Monaten immer mehr und irgendwann versiegt das Blut. Eine neue Lebensphase beginnt.

Der weibliche Zyklus wird von den Eierstöcken über die Hormone Estradiol und Progesteron und diese wiederum über die Hirnanhangdrüse (Hypophyse) durch die Steuerungshormone FSH (Follikelstimulierendes Hormon)

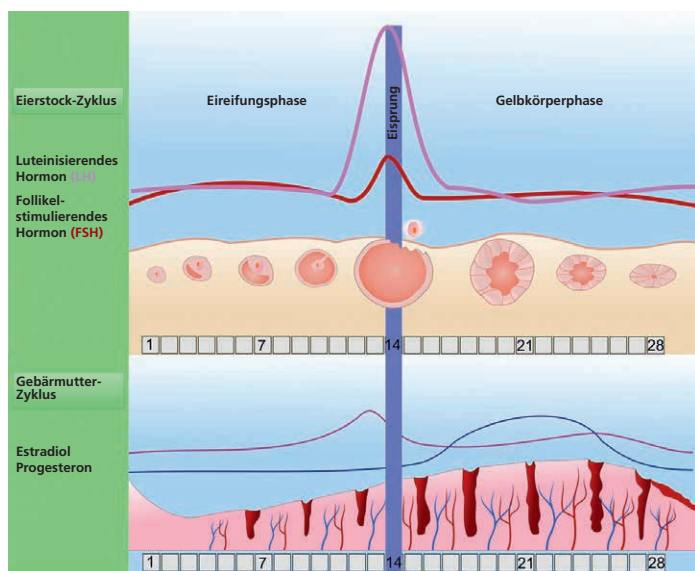
und LH (Luteinisierendes Hormon) reguliert (siehe Abbildung Seite 14). Aber auch das Zwischenhirn (Hypothalamus) spielt bei der Regulierung eine Rolle mit den sogenannten „releasing hormones“ (Freilasshormonen) und letztlich auch die Kerngebiete des limbischen Systems, welches das Zentrum unserer „emotionalen Intelligenz“ genannt wird. Einfluss nimmt ebenfalls die Schilddrüse. Daher sollte bei Zyklusstörungen diese immer mituntersucht werden.

Unabhängig von Pubertät und Wechseljahren geht man davon aus, dass sich 20 % der Frauen an keine Norm halten. Zu häufige Menstruationen z. B. alle drei Wochen können jedoch zu einer Blutarmut (Anämie) führen und einfach lästig sein. Möglicherweise ist die Eireifungsphase verkürzt und/oder die Gelbkörperphase. Beides kann eine Schwangerschaft verhindern. Bei Zyklen länger als 35 Tagen ist unklar, ob überhaupt Eisprünge stattfinden. Denn ein Eisprung zieht zwar immer eine Blutung (oder eine Schwangerschaft) nach sich, eine Menstruation kann jedoch auch stattfinden, ohne dass ihr ein Eisprung vorausgeht. Der Körper stößt aufgebaute Schleimhaut ab. Nicht mehr und nicht weniger. Solange also nachweislich Eisprünge stattfinden und die Zykluslänge sich in einem Rahmen von bis zu 45 Tagen hält, besteht nicht zwingend ein Handlungsbedarf.

## Stress und Gewichtsprobleme stören den Rhythmus

Es gibt verschiedene Umstände, die den Zyklus durcheinander bringen können, z. B. Stress, Über- oder Untergewicht sowie Leistungssport. Dauerstress kann über das Nebennierenhormon Cortisol die gesamte Produktion der Geschlechtshormone stören. Frauen spüren dies vor allem in den Tagen vor den Tagen mit prämenstruellen Beschwerden (PMS, siehe unten). Des Weiteren können auch die Prolaktinspiegel erhöht sein. Dieses nach FSH und LH dritte Hypophysenhormon wird nicht nur in der Stillzeit vermehrt ausgeschüttet, sondern auch bei Dauerbelastung. Mögliche (meist gutartige) Tumore der Hypophyse sollten in diesem Zusammenhang abgeklärt werden.

Üppige Frauen produzieren im Unterhautfettgewebe mehr Östrogen als andere und sind gefährdeter für das prämenstruelle Syndrom (PMS) und Myome. Ab einem starken Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron gerät letzteres so ins Hintertreffen, dass bei Kinderwunsch die Einnistung des Eis gefährdet ist. Dagegen haben untergewichtige Frauen einfach zu wenig Substanz. Ihr Körper schaltet auf Selbsterhalt und die Menstruation wird eingestellt. Vor allem bei jungen



In der Regel umfasst der Monatszyklus 28 Tage. Doch auch hier lässt die Natur Platz für Spielraum und Abweichungen. Die Grafik zeigt im oberen Teil die Vorgänge in den Eierstöcken, im unteren Part den monatlichen Ablauf in der Gebärmutter – sowie den jeweils dazugehörigen Hormonverlauf.

Stressreduktion, Entspannung, Ruhepausen und eine ausgewogene basenbetonte Ernährung unter Vermeidung von Kaffee und Alkohol bewirken mitunter bereits eine Besserung. Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, Leinsaat), verstärkter Einsatz von Bitterstoffen (Löwenzahnsalat, Radicchio), eher warme Kost (gedämpfte Gemüse, Suppen) vermindern die typischen Verdauungsbeschwerden. Kaffee, Cola, Energy Drinks, Alkohol verschlimmern Stimmungsschwankungen. Gute Öle, besonders solche, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind (Leinöl, Borrettschamenöl, Nachtkerzenöl), wirken hormonausgleichend, ebenso wie die Vitamine B<sub>6</sub> und E.

Mönchspfefferpräparate (Agnolyt®, Agnucaston®, Ceres Agnus Castus D2) werden besonders in der zweiten Zyklushälfte zur Linderung aller prämenstruellen Beschwerden eingesetzt, ebenso wie Ceres Alchemilla (Frauenmantel), 2- bis 3-mal täglich 1–5 Tropfen. Bei prämenstruellen Schmierblutungen kommt auch die Schafgarbe zur Anwendung, als Tee oder als Urtinktur (Ceres Millefolium Ø), mehrmals täglich 1–5 Tropfen. Ceres Melissa (Melisse) oder Hypericum (Johanniskraut) oder die beiden Pflanzen als Tee, 2–3 Tassen täglich, sorgen für einen seelischen Ausgleich. Bei prämenstrueller Migräne hilft Ceres Petasites D6 (mehrmals tgl. 5 Tr.) oder Gänsefingerkrauttinktur (Anserinae tinct.), mehrmals täglich 20–40 Tropfen bereits 1–2 Tage vor Beginn der Beschwerden in etwas Wasser einnehmen.

## Polyzystische Ovarien schaden den Knochen

Man spricht von einem PCO-Syndrom, wenn von folgenden Kriterien/Beobachtungen mindestens zwei erfüllt sind:

- ▶ Erhöhte männliche Hormone (eventuell mit den Folgen von unerwünschter Behaarung, verändertem Behaarungsmuster etc.),
- ▶ seltene bis ausbleibende Regelblutungen (Oligo- und Amenorrhoe) und
- ▶ viele kleine Zysten an den Eierstöcken, die im Ultraschallbild erkennbar sind.

Man kennt die genaue Ursache dieser Stoffwechselstörung nicht, ich beobachte sie jedoch seit einigen Jahren gehäuft vor allem bei Frauen nach langjähriger Verwendung

Frauen, die sehr auf ihre Figur achten oder gar magersüchtig sind, wirkt sich Untergewicht auf den Zyklus aus. Das sollte wegen der Knochengesundheit so nicht länger als ein Jahr hingenommen werden. Schulmedizinisch wird eine „Pille“ verschrieben, um eine minimale Hormonversorgung zu gewährleisten. Auch eine Bulimie (Ess-Brechsucht), bei der Frauen durchaus normalgewichtig sein können, verursacht Mangelzustände, die dazu führen, dass die Reproduktionsfähigkeit eingestellt wird.

Leistungssportlerinnen haben gelegentlich (auch ohne Doping) erhöhte männliche Hormone (Testosteron), welche als Gegenspieler zu den weiblichen wirken. Eine ähnliche Konstellation haben wir beim PCO-Syndrom (Polyzystische Ovarien, siehe unten), die Folge sind seltene oder ganz ausbleibende Monatsblutungen. Vor allem bei Frauen unter 40 Jahren gefährdet dies die Knochensubstanz.

## Stress fördert prämenstruelle Beschwerden

Fast jede Frau erlebt im Laufe ihres Lebens Phasen mit prämenstruellen Beschwerden. Die Betroffenen berichten über eines oder mehrere der möglichen Phänomene, die mit dem Einsetzen der Blutung schlagartig aufhören:

- ▶ Brustspannen
- ▶ Schmerzhafte Brustknospen
- ▶ Allgemeine Wassereinlagerungen, Spannungsgefühle
- ▶ Bauchkrämpfe
- ▶ Blähungen, Obstipation
- ▶ Kopfschmerzen, Migräne
- ▶ Heißhunger
- ▶ Depressive Verstimmung
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Gereiztheit
- ▶ Kalte Hände und Füße
- ▶ Sexuelle Unlust
- ▶ Schmierblutungen

Circa 20 % aller Frauen suchen im Laufe ihres Lebens wegen PMS ärztlichen Rat, ansonsten wird das Phänomen von ihnen (und ihren Familien) oft als normal hingenommen. Interessanterweise leiden auch Frauen unter hormonellen Verhütungsmitteln gelegentlich unter diesen Beschwerden. Ab Mitte 30 bis zu den Wechseljahren können sie sich noch verstärken.

Die Beschwerden können während der kompletten Spanne zwischen Ovulation und Beginn der Menstruation andauern oder nur ein bis zwei Tage. Ursache ist in den meisten Fällen ein Progesteronuntergewicht bzw. Östrogenübergewicht. Die in vielen Gegenden Deutschlands vorhandene hormonelle Belastung des Grund- und Leitungswassers wird als mit verursachend diskutiert. Man kann das Progesterondefizit um den 22. Zyklustag in Blut oder Speichel testen, aussagekräftiger ist die rektale Messung der Aufwachttemperatur, die nach dem Eisprung wie die Progesteronbildung ansteigt.

Die Tage vor den Tagen sind „die Stunde der Wahrheit“. Unausgewogenheiten in der Lebensführung, familiäre und berufliche Belastungen kommen ans Tageslicht und können zu PMS führen. Zyklusbeobachtung mit Hilfe eines Zykluskalenders hilft, Beschwerden in Beziehung zu emotionalem Stress zu setzen. Durch die Veränderung der Rollenbilder in der modernen Gesellschaft fühlen sich viele (nicht nur junge) Frauen verpflichtet, im täglichen Leben „ihren Mann zu stehen“. Sie sind zunehmend am Arbeitsplatz Dauerstress ausgesetzt, verstärkt durch die nach wie vor mehrheitlich auf ihnen lastende Haus- und Familienarbeit. Nach sexueller Gewalt wird das eigene Frausein eventuell als Ausdruck der Angreifbarkeit gesehen und abgelehnt. Medial inszenierte Schönheitsideale können zu Essstörungen führen.

hormoneller Verhütungsmittel. Schulmedizinisch wird eine Pille verordnet, um die Eierstöcke ruhig zu stellen und eine Zystenbildung zu verhindern. Die These lautet, dass sich sonst die Hülle des Eierstocks verhärtet und irreversible Schäden entstehen. Bei Kinderwunsch wird dann eine Stimulation angeboten.

Beide Maßnahmen greifen jedoch stark in Körper und Seele ein, weshalb die Naturheilkunde schon lange Alternativen entwickelt hat. Neben einer Stimulierung der Eierstöcke durch Östrogenpflanzen (s. u.), besteht die Therapie in einer Durchblutungsverbesserung durch Heilpflanzen, Massagen, Osteopathie und beckenbetonte Bewegung. Daneben geht es auch aus psychosomatischer Sicht um die Stärkung des weiblichen Pols, die Annahme der eigenen Weiblichkeit unabhängig von vorgefertigten Rollenbildern.

## Zyklus: Heilpflanzen stellen den Rhythmus wieder her

Während die Schulmedizin bei seltenen oder ausbleibenden Menstruationen (Oligo- oder Amenorrhoe) auf Hormone in Form hormoneller Verhütungsmittel setzt, bei Kinderwunsch Eisprünge mit Clomifen oder FSH auszulösen versucht, gibt es auf Seiten der Naturheilverfahren eine ganze Reihe von Mitteln, die Eisprünge fördern und die zweite Zyklushälfte ausgleichen. Aus der anthroposophischen Medizin wirken Menodoron® Tropfen Weleda (3-mal tgl. 10–15 Tropfen) neben PMS und seltenen Zyklen einer schmerzhaften oder zu starken Menstruation entgegen. Ovaria comp. Globuli velati, Wala, (3-mal tgl. 5–10 Globuli) regen ganz allgemein die Eierstockfunktion an.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) ist ein bewährtes hormonregulierendes Mittel. Bei fehlender Regelblutung kommt z. B. Agnolyt® (1 x 1 Kapsel oder 40 Tropfen) oder Ceres Agnus castus D2 (3-mal tgl. 3 Tropfen) zum Einsatz. Kommt die Menstruation selten, kann ab der Blutung 14 Tage pausiert werden. Das homöopathische Kombinationspräparat Phyto L® Tropfen Steierl (3-mal 20–30 Tropfen) hat sich ebenfalls bewährt, wenn man es über mehrere Wochen bis Monate einnimmt.

## Heilpflanzenrezepte

### Zyklusregulierender Tee bei verstärkten Blutungen

- ▶ Mönchspfefferfrüchte,
- ▶ Frauenmantel-,
- ▶ Schafgarbe- und
- ▶ Hirtentäschelkraut

zu gleichen Teilen mischen. Übergießen Sie 1 gestrichenen Teelöffel pro Tasse mit heißem Wasser und lassen Sie ihn zugedeckt 7 Min. ziehen. Trinken Sie täglich 3 Tassen vor oder zwischen den Mahlzeiten.

### Menstruationsfördernde bzw. zyklusanregende Tinkturmischung

- ▶ Beifußtinktur,
- ▶ Frauenmanteltinktur,
- ▶ Rotkleetinktur

zu gleichen Teilen mischen auf 100 ml, davon nimmt man 3-mal täglich 20 Tropfen in etwas Wasser.

Rotklee (*Trifolium pratense*) als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat (Menoflavon®), Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) als Ceres Cimicifuga D2 (tgl. 3 x 3 Tropfen) oder Remifemin® (2 x 1 Tbl.) sowie Rhapontikrhabarber (*Rheum rhaponticum*) als femiloges® (1 x 1 Drg. tgl.) sind östrogenwirksam und fördern den Eisprung. Entsprechend werden sie solange durchgehend eingenommen, bis sich ein Zyklus einstellt, bei seltenen Blutungen nur in der ersten Zyklushälfte. Die zweite Hälfte wird dann wie oben beschrieben mit Progesteronpflanzen (Mönchspfeffer, Frauenmantel, Schafgarbe) behandelt.

Neben den hormonwirksamen Pflanzen ist die Durchblutungsförderung des Beckens ein wichtiger zyklusanregender Faktor. Beifuß, Rosmarin, Basilikum, Majoran, Ingwer, Kardamom – alle wärmenden Küchenkräuter fördern Menstruation und Zyklus. Daher sind sie wichtiger Bestandteil eines anregenden Tees oder einer Tinkturmischung (siehe Rezept im Kasten).

Unterstützt wird ein regelmäßiger Zyklus von Solum Öl Wala (Moorextrakt), Rosmarinus Oleum 10 % Weleda oder Kupfersalbe rot Wala, womit man zweimal täglich Unterbauch und unteren Rücken einreibt. Alle beckenbetonten Tänze (Bauchtanz, afrikanischer Tanz) eignen sich, um die Durchblutung und das weibliche Selbstbewusstsein zu fördern.

## Sich mit der eigenen Weiblichkeit anfreunden

Der Körper hat seine ganz eigene Weisheit. Hat eine Frau Gewalt erlebt, Missachtung oder Geringschätzung in Familie oder Beruf, kann sich ein inneres Muster verfestigen, welches das Frausein als schwach und angreifbar ablehnt. Die Menstruation als monatliche Erinnerung daran wird unbewusst vermieden, indem die weiblichen Hormone auf Eis gelegt werden. Diesen Mechanismus umzukehren, wenn Betroffene selbst einen seelischen Hintergrund ihrer Beschwerden vermuten, kann Teil einer Behandlung sein. Die urweiblichen Bewegungen beim Bauchtanz können ein Anfreunden unterstützen. Aber auch sanfte Heilweisen wie Atemtherapie, Berührung, die den Körper auf gute, neue Weise spürbar machen. Die Arbeit mit inneren Bildern (Heil-Imagination, Visualisierungsarbeit nach der Methode Wildwuchs) kann aufzeigen, was der Körper sich wünscht und was er zur Genesung braucht. Die „Körperweisheit“ zeigt Wege des inneren Wachstums und der Versöhnung auf. In diesem Sinne werden Zyklusstörungen in der Naturheilpraxis ganzheitlich betrachtet und können auf verschiedenen Ebenen harmonisiert werden. ■

### Autorin

**Heide Fischer**, Jahrgang 1954, Ärztin, Seminarleiterin, Autorin von Frauengesundheitsliteratur, u. a. „Frauenheilkunde“ und „Frauenheilpflanzen“. Seit 1998 in eigener frauennaturheilkundlicher Praxis in Freiburg im Breisgau. Sie schrieb im *Naturarzt* zuletzt über weibliche Haut- und Haarprobleme (6/2015).



### Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw. Wir danken für Ihr Verständnis.