

## Menstruationsbeschwerden natürlich lindern

Heide Fischer

Mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift Heilpraxis Magazin

Frauen sind rhythmische Wesen! Auch ohne lästige Biologismen heranzuziehen, die Frauen als "näher an der Natur" betrachten und ihnen damit beinahe schon die Vernunftbegabung absprechen, kennt jede gewisse "Unerklärlichkeiten" in Stimmung und Befindlichkeit, die bei näherer Betrachtung eine Regelmässigkeit aufweisen. Ebenso regelmässig erinnert die Monatsblutung die meisten Frauen und Mädchen zwischen 12 und 55, dass sie weiblichen Geschlechts sind. Mit allen Vor- und Nachteilen, die dieser Umstand mit sich bringt.

### **90% aller Beschwerden rund um die Menstruation haben keine organische Ursache!**

Erinnern Sie sich im Zusammenhang mit Mensbeschwerden immer an das "erste Mal": Wie waren Sie vorbereitet, wie hat Ihre Mutter Ihnen vermittelt, dass dieses Geschehen nun regelmässiger Bestandteil Ihres Lebens sein wird?

Eine persönliche, ganz unwissenschaftliche Statistik sagt, dass etwa 5% der Frauen eine freudige, positive Einstellung zu Frausein und Menstruation vermittelt bekamen. Der ganze Rest, 95% aller Frauen, erhielten eine Belehrung, die das Spektrum zwischen sachlich/neutral bis lästig/unangenehm umfasst. Und das vor dem Hintergrund, dass **in alten Zeiten der Eintritt der ersten Mens mit einem rauschenden Fest begangen** wurde, die Mädchen gewürdigt und beglückwünscht wurden für den Eintritt in eine neue Lebensphase. Ihren Träumen wurde besondere Bedeutung beigemessen für die ganze Gemeinschaft. Sie hatten fortan das Privileg, sich regelmässig, einmal im Monat/Mond mit den anderen Frauen zurückzuziehen in die Menshütten, um es sich gutgehen zu lassen und sich spirituellen Aufgaben zu widmen. Es war allgemein bekannt, dass menstruierende Frauen besonders hellfühliger sind. Sie waren entbunden von den täglichen Pflichten, die in diesen Tagen von den älteren Frauen und den Männern erledigt wurden. Ein trauriger Rest dieses Privilegs findet sich zum Tabu verkehrt noch heute: Marmelade gelingt nicht, Milch wird leichter sauer etc. Die Folge dieser Umkehrung weiblicher Macht ist eine Pathologisierung natürlicher Vorgänge wie Menstruation, Geburt, Wechseljahre. Das heisst, sie sind nicht mehr wichtige Zeiten und Übergänge, sondern behandlungsbedürftige Zustände. Vor diesem Hintergrund bekommt die Frage nach dem "ersten Mal" eine neue Bedeutung und kann Anlass sein, das **Verhältnis zur eigenen Weiblichkeit** zu überprüfen.

Neben diesen grundsätzlichen Überlegungen, die bei Menstruationsbeschwerden aufgeworfen werden, soll hier aber auch das Grossmutterwissen mitgeteilt werden, mit dem Frauen seit Alters her ihre Beschwerden lindern. Und das heisst **Ruhe, Wärmflasche, heisser Tee.**

*"Ja, wenn ich mich einfach einen Tag ins Bett packen könnte und für niemanden ansprechbar sein brauchte, dann ginge es mir gut!"*

Warum eigentlich nicht? Ist es wirklich so erstrebenswert, die "Tage" zu Tagen wie alle anderen auch zu machen wie die Werbung es suggeriert? Zu funktionieren? Wie immer an alle anderen zu denken und zuletzt an mich selbst?

**Östrogen und Progesteron - ein besonderes Kapitel**

*Biochemisch gesehen produziert unser Körper verschiedene Östrogene, aber nur ein Progesteron. Die Produktion aller, auch der männlichen, Geschlechtshormone hängt eng mit dem Cholesterinstoffwechsel zusammen, mit zum Teil gemeinsamen Vorstufen.*

*Progesteron ist dasselbe wie Gelbkörperhormon. Es gibt nur ein natürliches Progesteron, das in den Anfängen des Hormonalalters, den 60er Jahren, vor allem aus der Yamswurzel extrahiert wurde. Es sind zur Zeit in Deutschland kaum Hormonpräparate erhältlich, die natürliches Progesteron enthalten. Die meisten Medikamente, einschliesslich Pille und Wechseljahrespräparate enthalten ausschliesslich synthetische Gestagene.*

*Östrogen und Progesteron wirken im weiblichen Zyklus zusammen, sind aber auch gleichzeitig Gegenspieler. Wichtig ist das Gleichgewicht zwischen beiden. Nun leben wir alle, Frauen wie Männer, mit einem tendenziellen Östrogenübergewicht, aus verschiedenen Gründen:*

- *dem Einsatz von Östrogenen in der Tiermast*
- *der Östrogenverseuchung des Grundwassers durch Pillekonsumentinnen*
- *die unfreiwillige Aufnahme von östrogenähnlichen Umweltgiften in Kunststoffen, Pestiziden etc.*

*Zirkuliert zuviel Östrogen im Körper, meist noch verschlimmert durch eine gewisse "Erschöpfung" der Leber (was muss sie alles abbauen in einem Menschenleben unter den momentanen ökologischen Bedingungen), resultiert daraus ein relativer Progesteronmangel, ein Zustand, der für viele unangenehme prämenstruelle Erscheinungen verantwortlich gemacht werden kann und auch bei der Entstehung von Erkrankungen wie Endometriose, Myomen, bis hin zu Brustkrebs in Erwägung gezogen wird.*

## **Und was haben die heilenden Pflanzen zu bieten?**

### **Prämenstruelles Syndrom (PMS)**

Frauen beschreiben sich in den Tagen vor den Tagen sehr verschieden. Wie geht es Ihnen? Sind Sie **empfindlich, kratzbürstig, unausstehlich, anlehnungsbedürftig, aufgedunsen, putzwütig, streitlustig, sensibel, depressiv, sehen alles grau in grau, vorwurfsvoll? Die Brüste sind vielleicht schmerzhaft und vergrössert, der Bauch auch, die Beine schwer, der Kopf schmerzt.**

Nehmen Sie die verschiedenen Gefühle zunächst einmal ernst. Es ist immer etwas dran, auch wenn es übertrieben erscheint. Die britische Kräuterkundige Elisabeth Brooke nennt den Zustand "Prämenstruelle Bewusstheit" und kommt damit der Beschreibung des Geschehens sehr nah, wie Sie vielleicht bestätigen können. Frauen fühlen sich rund um die Tage wie "näher an sich dran".

Eine allgemein belastete Stoffwechsellage kann sich verschlimmernd auf Beschwerden auswirken ebenso wie ein Gelbkörpermangel (s.o.).

Dann heisst es, sich vernünftig zu ernähren und die **Leber unterstützen mit Löwenzahn, Wegwarte, Mariendistel oder Artischocke**. Konkret sollte eine **Leberentlastungskur** mindestens vier Wochen dauern, in denen Sie auf Genussgifte wie Kaffee und Alkohol verzichten, sich biologisch/vollwertig ernähren und vor jeder Mahlzeit z.B. 1 EL Frischpflanzensaft von Löwenzahn oder Artischocke in einem Glas Wasser zu sich nehmen. Auch die Haut wird es Ihnen danken.

Zur Unterstützung bietet sich ein feuchtheisser **Leberwickel** mit Schafgarbentee an. Nach der Hauptmahlzeit des Tages ein teegetränktes und dann gut ausgewrungenes Geschirrhandtuch so heiss wie aushaltbar auf den rechten (!) Oberbauch gepackt, Wolltuch drumrum und eventuell noch eine Wärmflasche drauf. Damit eine halbe Stunde ruhen. Wirkt Wunder!

### **Phytohormone - hormonähnliche Substanzen in Heil- und Gemüsepflanzen**

Wie weiter oben beschrieben leiden PMS-geplagte Frauen oft unter einem relativen Progesteronmangel, dem man mit Heilpflanzen gut abhelfen kann. Heilpflanzen, die das Progesteron fördern, sind: der **Mönchspfeffer** (als eines der vielen im Handel befindlichen Fertigpräparate oder als Agni casti semen in den Tee), die **Schafgarbe**, der **Frauenmantel**. Wichtig ist, dass Progesteronpflanzen wirklich nur in der zweiten Zyklushälfte eingenommen werden müssen, z.B vom 14. bis 26 Tag morgens 40 Tr. Mönchspfeffertinktur.

### **Weitere bewährte Kräuter für die Tage vor den Tagen**

Gegen Unruhe und Gereiztheit helfen **Melissenblätter**, **Hopfen**, **Passionsblume**, stimmungsaufhellend wirkt **Johanniskraut**, belebend (aber auch blutungsanregend) der **Rosmarin**. Gegen Wassereinlagerungen denken Sie an die gute alte **Brennnessel**. Allgemein stärkend und ausgleichend wirken die **Himbeerblätter**.

### **Heilteepraxis rund um die Menstruation**

Mischen sie gegen **prämenstruelles Unwohlsein** z.B. **Löwenzahnkraut**, **Frauenmantel**, **Melisse**, **Johanniskraut** und **Brennnessel** zu gleichen Teilen und trinken Sie 3 Tassen über den Tag verteilt. Es genügt ein paar Tage vor den zu erwartenden Beschwerden zu beginnen. Wenn z.B. die Brüste schon ab dem Eisprung schmerzen, die Regel dagegen beschwerdefrei ist, wird der Tee vom 10. Tag bis zum Einsetzen der Blutung getrunken. Soll auf eine **schmerzhafte Blutung** eingewirkt werden, beginnen Sie 5 Tage vor dem erwarteten Termin mit einer Mischung aus **Frauenmantel**, **Schafgarbe** und **Gänsefingerkraut**. Um eine **zu schwache Blutung** anzuregen, kann es ausreichen, über zwei, drei Zyklen einmal nur **Beifusstee** zu trinken, ebenfalls 3 Tassen täglich.

### **Wie bereite ich einen Heiltee zu und wieviel muss ich davon trinken?**

Wichtig ist zunächst die alte Regel, dass viel nicht viel hilft. Zarte Reize fördern, mittlere Reize harmonisieren, starke Reize lähmen. Ein gutes Maß ist, wenn Sie von einem Heiltee drei Tassen täglich zu sich nehmen, nicht mehr. Am besten vor den Mahlzeiten, nie zum Essen oder unmittelbar danach. Diese Regel tritt nur bei speziell verdauungsfördernden Tees ausser Kraft. Nehmen Sie einen Teelöffel voll der getrockneten Mischung auf eine etwas größere Tasse, gießen Sie mit kochendem Wasser auf (bei stark duftenden Mischungen das kochende Wasser zum Erhalt der ätherischen Öle besser kurz abkühlen lassen) und lassen Sie Ihren Tee zugedeckt (!) 10 Minuten ziehen. Trinken Sie Ihren Heiltee warm, schluckweise und mit Bedacht. Nützen Sie das Teeritual zum Innehalten! Genießen Sie!

### **Zu starke Blutung (Hypermenorrhoe)**

Berichten Frauen über eine starke Blutung, gibt es keine Regel in Form von "Verbrauch von soundsovielen Binden am Tag". Es genügt, wenn eine Frau beschreibt, das war nicht immer so und hat sich jetzt vielleicht über einen längeren Zeitraum so eingeschlichen. Dann sollte zunächst ein Myom oder ein anderes Körpergebilde, über dem sich die Gebärmutter nicht richtig zusammenziehen kann, per Ultraschall ausgeschlossen werden, da sonst eine andere Behandlung in Frage kommt. Eine Frage die alle sich stellen sollten, deren Blutung stärker geworden ist, ist die nach **Belastungen**. Frauen "bluten aus" wenn sie z.B. neben den Kindern, der eigenen Berufstätigkeit, der Beziehung, den ganzen Eventualitäten, die im Alltag

immer noch dazu kommen, den ganzen Haushalt bewältigen sollen. Die Folge ist eine Blutarmut, sie haben noch weniger Kraft - ein Teufelskreis.

Denken Sie über **Entlastung** nach: wer kann wie helfen, in der Familie, im Freundeskreis, Einstellung einer Putzhilfe etc.

Die wichtigsten Heilpflanzen, die uns zur **Blutstillung** zur Verfügung stehen, sind **Hirtentäschel und Blutwurz**, die akut hochdosiert (mehrmals am Tag 10-20 Tropfen einer Tinktur) eingesetzt werden können. Möglich ist auch, sie in einen Tee zu mischen, der ein paar Tage vor der zu erwartenden Regel getrunken wird, oder in eine Mischung zu geben, die gleichzeitig **blutbildende Pflanzen** enthält wie **Brennnessel und Löwenzahn**, sowie **stärkende Pflanzen** wie **Schafgarbe, Frauenmantel, Engelwurz**.

### **Zu schwache Blutung (Hypomenorrhoe)**

*"Es fließt nicht mehr richtig, früher hatte ich so ein gereinigtes Gefühl danach!"*

Die erste Frage, die Sie sich stellen können, heisst. Haben sich Ihre Bewegungsgewohnheiten verändert, sitzen Sie mehr als früher? Die zweite: haben Sie die Pille oder ein anderes Hormonpräparat genommen? Die dritte: Rauchen Sie?

Dies alles sind Faktoren, die das "Fließen" behindern können. Die Blutung kann bei starkem Stress aber auch ganz ausbleiben wie auf anstrengenden, langen Reisen, wenn frau sie auch gar nicht brauchen kann. Aber auch im Zusammenhang mit Essstörungen, Polyzystischen Ovarien oder anderen hormonellen Störungen. Suchen Sie sich für diese Fälle eine erfahrene Behandlerin.

Umgekehrt bewirkt alles, was **Schwung ins Becken** bringt, die Eierstöcke anregt, dass ein gewohntes Mass sich wieder einstellt. Bewegungsarten können sein: **Luna Yoga, Bauchtanz, Afrikanischer Tanz** etc.

Stark (durch)blutungsfördernde Pflanzen sind: **Rosmarin, Beifuss, Wacholder, Mutterkraut**. Mit ihnen ist es auch möglich, eine Blutung auszulösen. Sie dürfen nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.

Milder wirken: **Liebstock, Basilikum, Eisenkraut, Gänseblümchen, alle hitzigen Gewürze wie Ingwer, Pfeffer** etc.

### **Schmerzhafte Blutung (Dysmenorrhoe)**

Die Grundmassnahmen heissen Ruhe und Wärme, bei manchen aber durchaus auch Bewegung. Wie ist es bei Ihnen? Die geniale wie einfache Teemischung bei Dysmenorrhoe finden Sie im Kasten weiter unten.

Eine homöopathische Möglichkeit bei Menstralkrämpfen ist die "Heisse 7" der Schüssler-Salze **Magnesium Phosphoricum D6**. 10 Tabletten in einem Glas heissem Wasser mit einem Plastiklöffel aufgelöst und dann heiss und löffelweise eingenommen. Wichtig ist, das Aufgelöste nicht gleich hinunterzuschlucken, sondern eine Weile im Mund zu behalten.

Kommen wir zum Schluss noch einmal auf die Ausgangsfeststellung zurück: ein hoher Prozentsatz aller Menstruationsbeschwerden hat keine eigentliche organische Ursache. Wir lindern Beschwerden mit Heilpflanzen, aber eine wunderbare Möglichkeit, den Körper selbst Auskunft geben zu lassen, was er zu einer Beschwerde zu sagen hat, ist die **körperorientierte Visualisierungsarbeit nach der Methode Wildwuchs**. In Entspannung z.B. die Gebärmutter zu fragen, was sie mit ihrem "Aufbäumen" mitteilen möchte, was sie für ihr Wohlbefinden braucht, sich wünscht. Herauszufinden, mit welchen Mustern oder Verhaltensweisen wir selbst unsere Gesundheit und Entfaltung behindern. Mit dem Körper

verhandeln, welche alltagstauglichen, gesundheitsförderlichen Schritte möglich sind. Dies alles ist möglich mit Hilfe innerer Bilder, die in Entspannung unter Anleitung einer erfahrenen Begleiterin aufsteigen. Es ist möglich, sich im Körper umzuschauen und die Sprache des Körpers wieder hören zu lernen.

Die Heilkundigen wussten schon vor Jahrtausenden, dass die Seele den Körper beeinflusst und umgekehrt. In diesem Sinne auf Entdeckungsreise zu gehen und gleichzeitig den Körper mit heilenden Pflanzen zu unterstützen, entspricht einem neuen, ganzheitlichen Denken.

Heide Fischer  
Ärztin in Freiburg i. Br.

**Literatur:**

Dr. med. Christiane Northrup: Frauenkörper - Frauenweisheit, Verlag Zabert Sandmann

Rina Nissim: Naturheilkunde in der Gynäkologie, Orlanda Frauenverlag

Angelika Koppe: Wo die Piranhas mit den Zähnen klappern - die Kraft innerer Bilder in Heilungsprozessen, Goldmann TB

**Adressen und Termine:**

Fachfortbildung Frauennaturheilkunde mit Schwerpunkt Phytotherapie in Freiburg:

2 fünftägige Seminarblöcke Oktober 2002, Januar 2003

Freiburger Heilpflanzenschule, Birkenweg 10, 79252 Stegen, Tel. 07661-981961

[www.heilpflanzenschule.de](http://www.heilpflanzenschule.de)

Körperorientierte Visualisierungsarbeit für Frauen - Methode Wildwuchs

Grundausbildung in Basel: September 2002 - März 2003, vier Wochenenden

Fortbildungsangebote in Deutschland, Schweiz und Österreich auch unter [www.invisua.de](http://www.invisua.de)

Seminare, Vorträge, Fortbildungen zu Frauengesundheitsthemen

Frau und Gesundheit

Basler Str. 38, 79100 Freiburg