

➔ **Schmerzende Brüste selbst behandeln**

Viele Frauen erleben im Laufe ihres Lebens Phasen, in denen ihre Brüste schmerzen. Doch solche Brustschmerzen, die Medizin spricht dabei von Mastodynie, sind in den seltensten Fällen gefährlich. Und die Betroffenen können einiges selbst für Wohlbefinden und Brustgesundheit tun.

Zunächst sollten die betroffenen Frauen beobachten, ob ein Zusammenhang mit ihrem Zyklus besteht. Verschlimmern sich die Beschwerden regelmäßig in der zweiten Zyklushälfte, kann man von einem Progesteronuntergewicht bzw. einem Östrogenübergewicht ausgehen. Linderung bringen in solchen Fällen die im folgenden genannten Maßnahmen, die nur in der zweiten Zyklushälfte angewandt werden:

Nutzen Sie zum Beispiel die progesteronähnliche Heilkraft des Mönchspfeffers und nehmen Sie morgens 40 Tropfen einer Mönchspfeffertinktur in Form eines Fertigpräparates ein. Auch der Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) hat eine hormonausgleichende, abschwellende Wirkung. Er kann als Einzelmittel, z. B. als Urtinktur, dreimal drei Tropfen, oder als Tee verwendet werden, z. B. in einer Teemischung aus Frauenmantelkraut, Brennnesselblättern (ausschwemmend), Löwenzahnwurzel (leberstärkend), Johanniskraut (stimmungsaufhellend) zu gleichen Teilen. Trinken Sie in der zweiten Zyklushälfte drei Tassen täglich, einen Teelöffel pro Tasse, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Sobald die Beschwerden einsetzen, können Sie die Brüste 1/2 cm dick mit Magerquark einstreichen, dabei die Brustknospen aussparen. Ein feuchtes Baumwolltuch auflegen, je nach Jahreszeit noch ein Wolltuch darüber.

Sie können die Brüste auch mit einem Yams-Gel oder einer Yams-Creme einreiben. Die in Mittelamerika beheimatete medizinische Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) ist eine weitere progesteronähnlich wirkende Heilpflanze. Der große Vorteil der Anwendung über die Haut besteht darin, dass die Leber weniger belastet wird. Zehnprozentige Yams-Creme kann man sich in manchen Apotheken herstellen lassen, es gibt aus den USA auch Fertigpräparate.

Folgende unterstützende Maßnahmen bei schmerzenden Brüsten können Sie als Kur über 4-6 Wochen anwenden:

► Die Leber eine Zeitlang entlasten, indem Sie Genussgifte, besonders Kaffee und Alkohol einschränken, nach 19 Uhr nichts mehr essen und Leberpflanzen in Form von Tee oder Frischpflanzensäften zu sich nehmen, z. B. Löwenzahnwurzel, Boldo, Odermennig, Mariendistel. An leberstärkenden Fertigpräparaten wäre Hepatodoron von Weleda zu nennen oder *Taraxacum comp.* von Alcea.

► Essen Sie regelmäßig frisch geschroteten Leinsamen. 1–2 EL ins Müsli oder in Joghurt, dazu pro Esslöffel ein großes Glas Wasser, bringt nicht nur Ihre Verdauung in Schwung, sondern hilft über mehrfach ungesättigte Fettsäuren und ein hormonell wirksames Lignan beim Hormonausgleich.

Schmerzen die Brüste unabhängig vom Zyklus oder stellen Sie Verhärtungen oder Knoten fest, empfiehlt sich, zum Arzt zu gehen und eine angemessene Diagnostik einzuleiten. Allerdings, auch tastbare Veränderungen (Mastopathien) sind meist gutartig. Insofern besteht kein Grund zur Panik.

(Lesen Sie den vollständigen Artikel von Heide Fischer in:
Naturarzt – Ihr Gesundheitsratgeber, Ausgabe 6/2006)