

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN

Der monatliche Frauenzyklus, die Menstruation, ist keine Krankheit, sondern gehört zur Natur der Frau, so wie die Schwangerschaft, die Geburt und die Wechseljahre. Auch die Menstruation kann aber zu Pathologie werden, wenn die Frau nicht gesund und ausgeglichen ist. Frauenleiden sind der Spiegel der allgemeinen Gesundheit sowie auch des Gefühlslebens der Frau.

In den vergangenen Jahrhunderten wurden dem Frauenzyklus und den Frauenbeschwerden wenig Beachtung geschenkt. In der patriarchalischen Gesellschaft mussten sich Frauen dafür nur schämen und verstecken. Heute aber werden die alten Werte wiederbelebt und auch dem Frauenzyklus wird viel mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Somit lernen wir wieder, dass Zyklusbeschwerden heilbar sind, wenn ganzheitlich betrachtet, mit dem gebührenden Respekt für die Reproduktionsorgane der Frau, ein Wunder der Natur, dass es den Frauen ermöglicht, eine neue Seele ins Dasein zu materialisieren.

DIE NORMALE MENSTRUATION

Der normale Frauenzyklus dauert etwa 28 Tage. Variationen von ein paar Tagen zwischen 25 und 31 sind normal und kein Grund zur Sorge. Stärkere Schwankungen können hingegen Zeichen von hormonellem Ungleichgewicht sein, oder von anderen, gesundheitlichen Mängeln.

Die Menstruation dauert 3-5 Tage je nach Alter und Konstitution und die Frau verliert dabei insgesamt 50-80 ml Blut plus Schleim, Hautzellen usw. Auch hier sind starke Schwankungen pathologisch und sollten erforscht werden.

In der ersten Zyklushälfte, von der Menstruation bis zum Eisprung, dominiert das Hormon Östrogen. Östrogen ist ein Wachstumshormon und stimuliert das Wachstum der Gebärmutter Schleimhaut, damit die befruchtete Eizelle sich darin einnisten kann.

In der Mitte des Monats liegt der Eisprung. Hier ist das Östrogen am höchsten und sinkt dann in der zweiten Zyklushälfte, welche von Progesteron dominiert ist. Progesteron fördert die Reifung des Gelbkörpers, also der befruchteten oder unbefruchteten Eizelle.

Falls die Eizelle befruchtet wird, nistet sie sich in der Gebärmutter ein und die Schwangerschaft beginnt. Falls sie nicht befruchtet wird, wird sie mit der Menstruation ausgeworfen, zusammen mit der überschüssigen Schleimhaut, und der ganze Prozess beginnt von neuem.

Ausser diesen zwei Hormonen gibt es auch andere, welche den weiblichen Zyklus beeinflussen: FSH und LH. Diese stimulieren die Produktion von Östrogenen, Gestagen und Progesteron.

DER PATHOLOGISCHE ZYKLUS

UNREGELMÄSSIGKEITEN

Wie oben erwähnt, sind häufige Schwankungen unter 25 oder über 31 Tagen nicht normal und sollten erforscht werden. Oft handelt es sich um mehr oder weniger harmlose Hormonschwankungen, aber vor allem wenn die Dauer des Zyklus sich verändert kann es auch Zeichen von anderen Krankheiten sein, wie Infekte, hoher Blutdruck oder auch Tumoren. Das letzte verursacht oft auch Zwischenblutungen.

Wenn sich die Dauer des Zyklus verlängert aber die Blutung stark ist, handelt es sich normalerweise um Progesteron Mangel. Das kommt in den Wechseljahren oft vor, aber auch manchmal in jungen Altern und kann mit Heilpflanzen behandelt werden. Ein langer Zyklus mit wenig Blut ist hingegen Zeichen von Östrogenmangel.

Kürzere Zyklen können auch in jedem Alter, aber sehr oft in der Pubertät, von Hormonschwankungen verursacht sein, oder auch von Stress. Auch die Pille bringt die Hormone durcheinander, und selbst nach dem Absetzen geht es lange bis sich alles wieder normal einpendelt.

ZU STARKE BLUTUNG

Dieses Symptom ist sehr gefährlich und muss unbedingt behandelt werden, weil eine zu starke Blutung das Blut der Frau und somit die Gesundheit und Vitalität der Frau schwächt. Eine zu starke Menstruation dauert mehr als 5 Tage und die Binde muss alle 2-3 Stunden gewechselt werden.

Oft ist die Ursache hormonell, zum Beispiel zu viel Östrogen oder zu wenig Progesteron, aber auch Myome und Endometriose treten häufig auf und verursachen starke und schmerzhaft Blutungen.

Ein Besuch bei der Frauenärztin ist hier sehr empfehlenswert, um die Ursachen zu finden.

Hirtentäschel ist eine Blutungsstillende Pflanze, sie verengt die peripheren Blutgefäße und hilft somit, die Blutung zu verringern.

Die Ceres Urtinktur ist hier geeignet, 3 Mal 3 Tropfen pro Tag, oder die klassische Tinktur, 15-30 Tropfen pro Tag.

Dazu empfehle ich auf jeden Fall auch Eisen und B Vitamine zu nehmen, um die Ursache langfristig zu bekämpfen.

HIRTENTÄSCHEL

Capsella bursa pastoris

Wirkstoffe:

Flavonoide

Saponine, Tannine

Wirkung: Blutstillend,
Krampflösend,
positiv inotrop und cronotrop.

Anwendungen: zu starke Menstruation,
Blutungen, Hämorrhoiden, Nasenbluten,
Wunden.



AMENORRÖHE: KEIN ZYKLUS

Mit 11-16 Jahren bekommen die Mädchen ihre Menarche, so heisst die erste Mens. Ab dann sollte die Menstruation monatlich erfolgen, ausser natürlich bei Schwangerschaft. Ein Aussetzer ab und zu kann durch Stress mal vorkommen, aber wenn die Mens während des fruchtbaren Alters der Frau mehrere Monate lang aussetzt ist etwas gar nicht in Ordnung. Es mag zwar erleichternd sein, keine Mens zu haben, aber es ist ein Zeichen, dass der Körper krank ist.

Mögliche Ursachen sind Anämie, zum Beispiel durch Eisenmangel oder schweren Blutverlust, Anorexie (Magersucht), schwere Hormonelle Dysbalance wegen Epiphyse, Eierstock- oder Schilddrüsenerkrankungen, oder schwere Krankheiten wie Tuberkulose. Auch Leistungssportlerinnen haben oft Amenorrhöe, meistens wegen Eisenmangel oder allgemein Blutmangel und Erschöpfung.

Um den Zyklus wieder zu haben ist eine symptomatische Kur mit Heilpflanzen nicht genug; es braucht eine gute Anamnese und Diagnose in der Praxis und eine wirksame Ursachenbekämpfung. Fürs erste ist es sicher nicht verkehrt, wenn frau den Körper mit guter Ernährung und Vitaminen stärkt.

Falls die Mens nur 1-2 Mal aussetzt und die Ursache Stress ist, helfen doch Heilpflanzen und zwar Beifuss, Engelwurz, Baldrian, Melisse, Passionsblume, Taigawurzel, Yams Wurzel.

SCHMERZEN WÄHREND DER MENSTRUATION

GÄNSEFINGERKRAUT

Potentilla anserina

Wirkstoffe::

Tannine, Cumarine,
Flavonoide, Phytosterole



Wirkungen: Blutstillend, zusammenziehend,
krampflösend.

Anwendungen: Zu starke und schmerzhafte
Menstruation.

Magen- und Darmkrämpfe.

Ein bisschen Ziehen, Unwohlsein und Müdigkeit sind völlig normal. Frau sollte während der Mens ruhen und nicht das übliche leisten wollen. Aber wenn die Schmerzen so stark werden, dass praktisch jede Aktivität zur Qual wird, dann stimmt was nicht.

Auch Erbrechen und Ohnmachtsanfälle gehören nicht zur Normalität.

Die Ursachen sind auch hier unterschiedlich, am häufigsten jedoch: Stress, Magnesiummangel, allgemeine Schwäche, Hormonelles Ungleichgewicht mit zu viel Östrogen, Myome, Endometriose.

THERAPIE: Viele Heilpflanzen sind krampflösend und schmerzlindernd und helfen gegen schmerzhafte Mens. Ich habe mein eigenes Teerezept mit Kamille, Baldrian, Engelwurz, Gänsefingerkraut, Schafgarbe und anderen Pflanzen. Ausserdem empfehle ich jeder Frau Magnesium, weil Magnesium krampflösend ist und meistens entstehen Gebärmutterkrämpfe aufgrund von Magnesiummangel. Auch Wärme ist krampflösend, Kälte ist hingegen absolut zu vermeiden: Schwimmbad, Kalte Sitzunterlage, Rock oder leichte (und enge!) Hosen in Winter usw...

SCHAFGARBE

Achillea millefolium

Wirkstoffe:

ätherische Öle,
Tannine, Bitterstoffe,
Flavonoide, Cumarine, Mineralien.

Wirkungen: Krampflösend,

verdauungsfördernd, blutstillend,
entzündungshemmend, zusammenziehend,
antibakteriell.

Anwendungen: Menstruationsschmerzen und starker Blutfluss. Verdauungsbeschwerden.



PRÄMENSTRUUELLES SYNDROM

Das Prämenstruelle Syndrom tritt häufig auf, circa ein Drittel der Frauen ist davon betroffen. Es handelt sich um ein Syndrom mit verschiedenen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit, Brustspannungen, allgemeine Verspannungen, Akne, schlechte Laune, Schlaflosigkeit, Rückenschmerzen, Essensgelüste, Müdigkeit. Es fängt meistens ein paar Tage vor der Mens an, oft aber auch schon eine Woche vorher und in harten Fällen sogar 2 Wochen vorher, ab dem Eisprung. Mit dem Eintreten der Mens verschwinden dann diese Symptome.

Die Ursachen sind oft hormonell und gleichzeitig Stressbedingt. Stress bringt auch die Hormone ins Ungleichgewicht. Meistens handelt es sich um Progesteronmangel, denn Progesteron ist das Hormon der zweiten Zyklushälfte und wenn dieses zu schwach ist, entstehen Beschwerden in der zweiten Zyklushälfte. Auch Östrogenüberschuss kann zu PMS führen, und vielleicht auch Serotoninmangel (wiederum durch Stress verursacht).

Abtreibungen, die Hormonpille, Geburt, Sterilisation und sonstige Eingriffe können das PMS verursachen oder verschlimmern.

Auch die Ernährung ist sehr wichtig beim PMS: Milchprodukte und Fette fördern die Beschwerden, B Vitamine, Antioxidantien, Magnesium und Selen helfen sie zu mildern.

MÖNCHSPFEFFER

Vitex Agnus Castus

Wirkstoffe:

Glykosiden iridoiden:
Aucubin und Agnusid
Flavonoiden, ätherische Öle.



Wirkungen: stimuliert die LH und Progesteron Ausschüttung, inhibiert die Prolaktin Produktion.

Anwendungen: prämenstruelles Syndrom, Wechseljahre Beschwerden, zu starke Menstruationsblutung, Unfruchtbarkeit.

THERAPIE:

Stress vermeiden, reduzieren und das innere Gleichgewicht finden.

Körperliche Übungen sind sehr hilfreich für das körperliche Gleichgewicht, sowie Aufenthalt in der Natur und an der frischen Luft.

Eine regelmässige Lebensweise und ausgewogene Ernährung sind auch unverzichtbar.

Kaffee, Alkohol und psychoaktive Substanzen verschlechtern die Symptome.

Als Heilpflanzen sind Mönchspfeffer und Yamswurzel sehr nützlich, beide sind Progesteron fördernd.