

# Menstruationsbeschwerden und ihre Behandlung

von Florian Fuhlert

Beschwerden rund um die Menstruation gehören für die meisten Frauen zum Leben wie das Amen zum Gebet. Zumal diese Tatsache bei einigen Naturvölkern nur ungläubiges Staunen auslöst, ist es legitim Zusammenhänge zwischen der Rolle der Frau in unserer Gesellschaft und diesen Beschwerden zu vermuten. Die zunehmenden Erwartungen an Leistung und Perfektion sowie ein an der Ratio ausgerichtetes Leben – Eigenschaften, die eher dem männlichen Pol zuzuordnen sind, denen sich aber auch immer mehr Frauen verpflichtet fühlen – führen auch besonders auf der Ebene der hormonellen Regelkreisläufe zu gravierenden Ungleichgewichten. So entwickeln sich die verschiedenen Störungen des weiblichen „Reproduktionssystems“ (ein besonders „männliches“ Wort für die weiblichste Sache der Welt), wie Dysmenorrhö, Pilzbefall, Unfruchtbarkeit, Zysten und schließlich Tumore, die wir individuell zu behandeln suchen, während die Wurzeln auch in der gesellschaftlichen Unterbewertung weiblicher Qualitäten liegen. Selbst die Emanzipation, wenn auch dringend notwendig, hat eher dazu geführt, daß sich Frauen in männlichen Qualitäten zu profilieren suchen, als eine nährende, fühlende und liebevolle Weiblichkeit zu leben. Fixe Arbeitszeiten, Stundenpläne sowie als Hintergrund die Angst nicht zu genügen, die Arbeit zu verlieren oder keine zu bekommen, lassen kaum Raum, die monatliche Mens als Zeit des Rückzugs und der Reinigung zu leben. Schließlich ist jede Mens ein kleiner Tod oder der Abschied von etwas, das nicht geboren wurde, und zugleich der Beginn eines neuen Zyklus, zwar lästig, wenn es um die Pflichten der Arbeitswelt geht, dennoch wesentlich existentieller als diese. Die nordamerikanischen Ureinwohnerinnen haben sich zu diesem Zweck als Frauengemeinschaft in „Mondzelte“ zurückgezogen, um den Kontakt mit den Wurzeln ihrer Weiblichkeit zu festigen. Intuitiv sicher das Verlangen der meisten Frauen, welches unsere Unterstüt-

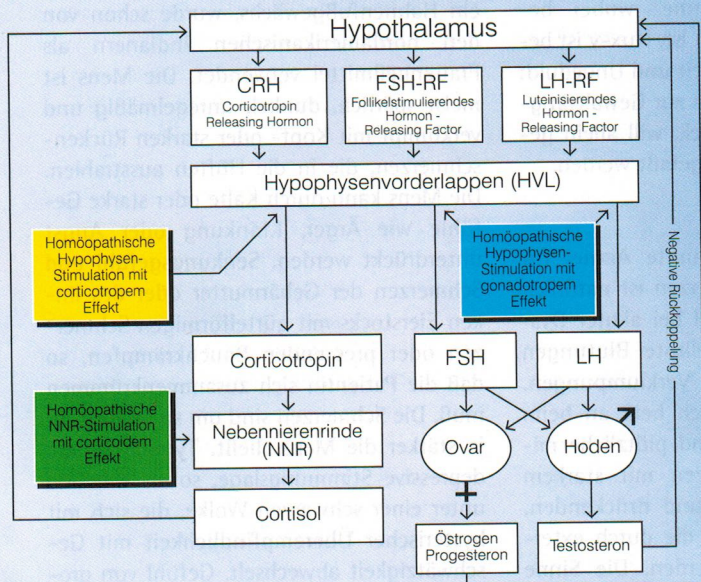
zung verdient und gerade bei jungen Frauen auch angeregt werden sollte. Einen kritischen Hinweis verdient auch die Verwendung von Tampons, zumal sie die natürliche Ausscheidung unterdrücken und damit der reinigenden Kraft der Mens tatsächlich im Wege stehen. Besser ist die Verwendung von Mensschwämmen und Binden, allerdings sind diese umständlicher zu handhaben und nicht immer mit den Anforderungen des Alltags in Einklang zu bringen. Auch daß Frauen, die zusammen leben, ihre Mens häufig zugleich bekommen, ist eine Erinnerung an unsere Rudelvergangenheit und dessen Geborgenheit. In Zeiten der Pseudoindividualität paßt das nicht so recht zum Zeitgeist. So ist die Menstruation ein Spiegel der Weiblichkeit, sowohl gesellschaftlich wie auch individuell. Besonders auf dem Weg vom Mädchen zur Frau zeigt sich in dem, wie die Zeit der Periode erlebt wird, die familiäre Erfahrung des Frauseins. Der Mond als Taktgeber der Periode steht ja auch für Rückzug und das mütterlich Nährende und ist astrologisch vielen Heilpflanzen, die bei Dysmenorrhö hilfreich sind, zugeordnet. „Mondpflanzen“ haben weißlich-milchige Blüten, Blätter oder Säfte, bilden gerne Tochterpflanzen oder sind besonders fruchtbar, aber eher kurzlebig und bevorzugen feuchte Standorte. Beispiele sind das Hirtentäschel, Taubnessel, Nux vomica, Gelsemium, Ignatia, Veratrum, Viburnum, Coccus und Belladonna. Da leichte Beschwerden während der Periode von den meisten Patientinnen als normal erachtet und deswegen nicht als behandlungsbedürftig empfunden werden, sollte besonders der männliche Behandler, auch aufgrund der Scheu, die zwischen den Geschlechtern bezüglich des Unterleibs besteht, unbedingt von sich aus die Symptomatik abklären. Zyklusbeschwerden sind differentialdiagnostisch von großem Interesse bei der Findung eines homöopathischen Konstitutionsmittels. Die Gabe einer solchen passenden Arznei hat auch häufig zumindest eine Erleichte-

rung dieser Beschwerden zur Folge. So kann es dann vorkommen, daß man erst beim Folgetermin von dem Verschwinden jener Zyklusbeschwerden hört, von denen man vorher gar nicht wußte, daß man sie auch behandelt hat. Wenn Frauen überhaupt wegen einer schmerzhaften Mens in Behandlung kommen, kann man davon ausgehen, daß Mann hier schon von Pontius zu Pilatus gepilgert wäre, um diese unerträglichen Beschwerden zu lindern. Für solche dramatischen Zustände mit Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und Ohnmacht, häufig auch noch mit Migräne vergesellschaftet, kommen homöopathisch zumeist eher Arzneien in Betracht, die einen starken Streß und häufig auch typisch männliche Züge zeigen, wie Nux vomica, Coffea oder Sepia. Diese Arzneien reflektieren den Streß, unter dem die Weiblichkeit in unserer Gesellschaft steht, und sind daher geeignet diese Beschwerden dauerhaft zu heilen. Aber auch Arzneien aus dem Meer, das ja im Rhythmus des Mondes pulsiert und der Kraft der Weiblichkeit verwandt ist, sind hier häufig angezeigt. Wieder ist hier Sepia, aber auch Calcium carb., Murex, Asteria rubens, Cypraea und der Lachs zu nennen. Einen überraschenden Verlauf nahm für mich die Behandlung einer Frau aus Österreich, die nach erfolglosen schulmedizinischen Behandlungsversuchen sowie Magnesium phosphoricum auf Empfehlung einer Patientin mit ehemals starker Dysmenorrhö zu mir fand. Die Beschwerde beschränkte sich zwar auf den ersten Tag der Mens und war zum Glück durch ihren absolut konstanten 28-Tage-Rhythmus gut berechenbar und kündigte sich immer durch kribbelnde wie eingeschlafene Finger an, allerdings dieser Tag hatte es in sich: sie litt an plötzlichen, extremen Bauchkrämpfen mit Schmerzen bis zur Bewußtlosigkeit und Kreislaufschwäche, so daß sie diesen Tag nur im Bett verbringen konnte, mit einer Wärmflasche auf Bauch und Rücken, so heiß wie es nur ging, zusammengekrümmt unter ihren Decken auf

das Ende der Schmerzen wartend. Nur Schokolade konnte ihr den Tag versüßen, von Gesellschaft wollte sie nichts wissen. An Unternehmungen jedweder Art war für sie nicht zu denken. Die Schmerzen beschrieb sie, als würde ein wildes Tier in ihrem Bauch von innen an ihren Eingeweiden nagen und so schlimm, daß sie lieber sterben würde. Sie empfand es, als hätte sie keine Macht mehr über ihren Körper und als wäre sie in einer anderen Welt. Die Beschwerde bestand seit einer Nierenoperation. Sie hat ein lebendiges, spontanes Wesen, lacht viel und erzählt in der Anamnese frei von ihrem Leben und Leiden. Da sie ungeduldig, ehrgeizig, ordentlich und resolut ist und auch leicht sehr wütend werden kann, entschied ich mich, ihr Nuxvomica C200, 3 Globuli zu verabreichen und ihr für den Notfall noch einige Kügelchen davon mitzugeben. Da ich zuvor auch einige Erfolge gerade mit dieser Arznei bei ähnlichen Symptomen hatte, war es eine fast gewohnheitsmäßige Verschreibung. Telefonisch teilte sie mir nach der folgen-

den Mens sehr erfreut mit, daß sie ihre erste schmerzfreie Periode seit langem erlebt habe. Mit mir und der Welt zufrieden, überraschte mich allerdings ihr Anruf nach der folgenden Periode: die Schmerzen waren wieder da, wenn auch nicht ganz so stark. Nuxvomica in der M sollte helfen, aber die Einnahme führte nur dazu, daß die Mens unterdrückt wurde und so erst eine Woche später kam, begleitet von den alten, dramatischen Schmerzen. Nur mißmutig folgte sie meiner Aufforderung, sich für eine erneute gründliche Anamnese in meiner Praxis einzufinden. Obwohl Chamomilla keine Freundin von Wärmflaschen ist, entschied ich mich, vor allem aufgrund der starken Schmerzen und der Tatsache, daß die Beschwerden seit der Operation bestanden, für diese Arznei. Ich verordnete es in der C200 zu Beginn der Mens einzunehmen sowie Bellis perennis C200 zwischen den Tagen jeweils einmalig. Hilfreich finde ich zu Beginn der Mens ein akutes Mittel und ein ergänzendes Konstitutionsmittel zwischen den Perioden zu geben. Die

Korbblütler, zu denen die Kamille, das Gänseblümchen und auch Arnika gehören, sind große Heiler für Verletzungsfolgen, also auch Operationen. Seither ist die Patientin schmerzfrei und kann trotz Mens einem normalen Tagesablauf nachgehen. Eindrucksvoll zeigt dieser Fall auch den starken Zusammenhang zwischen Nieren und Genitalbereich. Typischerweise zeigen sich abwechselnde oder vergesellschaftete Beschwerden in diesen Systemen. So sind auch viele Nierenmittel zugleich Arzneien für gynäkologische Beschwerden. Kalte Füße, die ja auch ein Hinweis auf Nierenschwäche sind, finden sich auch als häufige Begleitsymptomatik bei Dysmenorrhö. Ansteigende Fußbäder sind hier zu empfehlen. Astrologisch ist die Niere der Venus zugeordnet, die man somit auch als die zweite Herrscherin über Menstruation und Weiblichkeit betrachten kann. Das Metall der Venus, Kupfer, ist eben auch als wichtiges Krampfmittel bekannt und auch bei Dysmenorrhö hilfreich. Die der Venus zugeordneten Pflanzen sind meist ungiftig.



**Phytocortal® N**

Nachfolgepräparat von Phytocortal® mit unveränderter Zusammensetzung

**Zusammensetzung:** 10 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Bellis perennis Dil. D 5 0,98 g, Chelidonium majus Dil. D 5 0,98 g, Dioscorea villosa Dil. D 5 0,98 g, Gemeinsam potenziert über die letzte Stufe mit Ethanol 43 Prozent. Sonstiger Bestandteil: Ethanol 30 % G/G. (10 g entsprechen 10,5 - 10,6 ml).  
**Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 100 ml, € 13,50 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 3833769.

**Phyto-C®**

Nachfolgepräparat von Phyto-Hypophysyon® C mit unveränderter Zusammensetzung

**Zusammensetzung:** 10 g enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Basilicum (HAB 34) Dil. D 5 (HAB 1; Vorschrift 3 a) 0,98 g, Juniperus sabina Dil. D 5 0,98 g, Viscum album Dil. D 5 0,98 g, Gemeinsam potenziert über die letzte Stufe mit Ethanol 43 Prozent. Sonstiger Bestandteil: Ethanol 30 % G/G. (10 g entsprechen 10,5 - 10,6 ml).  
**Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 100 ml, € 13,50 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 3833798.

**Phyto-L®**

Nachfolgepräparat von Phyto-Hypophysyon® L mit unveränderter Zusammensetzung

**Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Arzneilich wirksame Bestandteile nach Art und Menge: Chelidonium majus Dil. D 5 1,0 ml, Silybum marianum Dil. D 5 1,0 ml, Vitex agnus-castus Dil. D 5 1,0 ml, Gemeinsam potenziert über die letzte Stufe mit Ethanol 43 Prozent. Sonstiger Bestandteil: Ethanol 30 % G/G. (10 g entsprechen 10,5 - 10,6 ml).  
**Darreichungsform, Packungsgröße, Preis und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 100 ml, € 13,50 (empf. AVP inkl. MwSt.), PZN 3833829.

Die Regelkreise wieder in die richtige Bahn lenken



Steierl-Pharma GmbH

Postfach 12 68  
82207 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0  
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

E-Mail: info@steierl.de  
Internet: www.steierl.de

Sie haben eine regelmäßige, harmonische Form, rundliche oder gezahnte Blätter, eine üppige Blütenbildung und sind wohlriechend. Beispiele sind die Melisse, Calendula, Schafgarbe, *Lilium tigrinum*, *Caulophyllum*, *Pulsatilla*, *Cimicifuga* und der Granatapfel sowie generell die Rosengewächse. Natürlich sind also auch Pflanzen, die doppelt dem Weiblichen zugetan sind, also Mond und Venus zugeordnet sind, die hilfreichsten zur Behandlung von menstruellen Beschwerden. Hier sind der Frauenmantel, Gänseblümchen, Gänsefingerkraut, Kamille und *Aristolochia* zu nennen. Folgend möchte ich nun kurz die wichtigsten Mittel zur akuten Behandlung der Dysmenorrhö beschreiben:

### **Magnesium phosphoricum**

ist ein Klassiker für Krämpfe, die durch Wärme, Druck, Zusammenkrümmen und Bewegung gebessert und durch Kälte verschlechtert werden. Die Schmerzen treten vor der Mens auf und werden durch den Fluß derselben gebessert. Krampfartige, neuralgische oder stechende Schmerzen in den Ovarien, Uterus und Abdomen, besonders nachts beim Liegen. Die Mens ist zu früh, zu häufig, zu stark, der Ausfluß dunkel und membranös. Die Dysmenorrhö kann auch von Neuralgien, Muskelkrämpfen und Migräne begleitet sein. Sie redet nur von ihren Schmerzen, kann nichts Vernünftiges mehr machen. Reizbarkeit und Aggression sind häufig, werden aber von starken Schuldgefühlen gefolgt, da der menschliche Kontakt für Mag-p überaus wichtig ist. Die Patientin hat ein „verlassenes Gefühl“, sie kommt sich allein vor auf der Welt.

### **Chamomilla**

die echte Kamille, heißt nicht umsonst „*Matricaria*“. Sie ist ein unentbehrliches Dysmenorrhö-Mittel bei krampfartigen, wehenartigen unerträglichen Abdominalschmerzen vor und bei der Periode. Die Schmerzen erscheinen abwechselnd mit Taubheit. Die Mens ist zu früh, zu häufig, dunkel, klumpig, reichlich, membranös und übelriechend. Auch bei unterdrückter Menses ist *Chamomilla* eine wichtige Arznei. Auf dem Rücken liegen und Hitze verschlechtern ihren Zustand, während Umhergehen ihr hilft. Begleitende Zahn- oder Kopfschmerzen, auch Durchfall und kalte Füße sowie viel Schweiß und Durst quälen

die Patientin. Natürlich tritt auch der für *Chamomilla* typische Ärger und Reizbarkeit auf, allerdings hat sie deswegen kaum Schuldgefühle. Man kann ihr nichts recht machen, sie will in Ruhe gelassen und nicht angefaßt werden. Sie glaubt, daß sie da alleine durch muß. Beschwerden ausgelöst durch Ärger oder durch Operationen. Gemütsruhe und Verstopfung sind Kontraindikationen.

### **Nux vomica**

die Brechnuß, eine *Loganiaceae*, ist das Mittel für das Zivilisationsgift Streß. Die Patientin leidet an krampfartigen Schmerzen im Abdomen, greifenden, wühlenden Schmerzen im Uterus und Schmerzen im Rücken, als wäre er gebrochen, so daß sie sich nicht im Bett umdrehen kann. Verschlechtert werden die Beschwerden durch Kälte und durch Wärme gebessert. Die Menses ist zu früh, unregelmäßig, reichlich, dunkel und verklumpt. Kopfschmerzen, Ohnmacht, Übelkeit und Erbrechen, ebenso Verstopfung oder konstanter Stuhl- oder Harndrang treten begleitend zur Mens auf. Schwäche mit Ruhelosigkeit und großer Empfindlichkeit der Sinne, wobei besonders Lärm unerträglich ist. *Nux-v* ist berüchtigt für ihre Reizbarkeit und Ungeduld: Sie wird ausfallend bis hin zur Gewalttätigkeit oder zieht sich zurück, will allein gelassen und auch nicht angefaßt werden.

### **Belladonna**

die Tollkirsche, als bekannte Arznei für akute und heftige Schmerzen ist natürlich auch ein wichtiges Mittel bei akuter Dysmenorrhö. Reichliche hellrote Blutungen mit oft übelriechenden Verklumpungen. Die Blutungen fühlen sich heiß an beim Herausfließen. Typisch sind plötzliche migräneartige Kopfschmerzen mit starkem Blutandrang zum Kopf und drückenden, pulsierenden Schmerzen, die durch externen Druck gebessert werden. Die Sinne sind überempfindlich, besonders auf Licht. Es kommt zu Bauchkrämpfen, die in die Beine ausstrahlen, und zu spasmodischen Kontraktionen des Uterus mit dem Gefühl, ihr würden die Eingeweide unten herausfallen. Pulsierende Schmerzen, die durch Strecken gebessert werden. Nachtschweiß, Zahn-, Glieder- und Rückenschmerzen können begleitend auftreten. Die Beschwerden sind vor und zu Beginn der Mens schlechter, charakteristisch ist die

Plötzlichkeit. Die Nachtschattengewächse sind bekannt für ihre absonderlichen Auswirkungen auf die Psyche, so kann sich die *Belladonna*-Patientin extrem verhalten, von großer Angst bis hin zu Angriff und Gewalttätigkeit, also Reaktionen, die dem instinktiven Angriff-Flucht-Mechanismus des Stammhirns entsprechen.

### **Millefolium**

die Schafgarbe, ist eine Arznei für starke Blutungen und wird daher auch bei Dysmenorrhö angewendet. Allerdings kann sie noch mehr: auch bei Bauchkrämpfen sollte man an sie denken. Die Mens ist zu reichlich und zu lang, das Blut hellrot, der Fluß wird durch Anstrengung noch verstärkt. Drückende Kopfschmerzen mit Blutandrang zum Kopf können auch bei *Millefolium* vorkommen. Konvulsionen oder epileptische Anfälle durch unterdrückte Mens. Als Korbblietler hat die Schafgarbe auch einen starken Bezug zu Verletzungen oder Operationen und Beschwerden, die seither bestehen.

### **Cimicifuga**

ein Hahnenfußgewächs, wurde schon von den nordamerikanischen Indianern als Frauenheilmittel verwendet. Die Mens ist meist spärlich, dunkel, unregelmäßig und verklumpt mit Kopf- oder starken Rückenschmerzen, die in die Hüften ausstrahlen. Die Mens kann durch Kälte oder starke Gefühle wie Ärger, Kränkung oder Angst unterdrückt werden. Senkungsgefühl und Schmerzen der Gebärmutter oder des linken Eierstocks mit gürtelförmigen Schmerzen oder pressenden Bauchkrämpfen, so daß die Patientin sich zusammenkrümmen muß. Die Schmerzen sind um so schlimmer, je stärker die Mens fließt. Typisch ist die depressive Stimmungslage, so als wäre sie unter einer schwarzen Wolke, die sich mit hysterischer Überempfindlichkeit mit Geschwätzigkeit abwechselt. Gefühl von großer Erschöpfung durch die Mens. Bei rheumatischen Beschwerden, die durch die Mens gebessert werden, ist das Wanzenkraut angezeigt.

### **Pulsatilla**

die Küchenschelle, auch ein Hahnenfußgewächs, ist berüchtigt für ihre Heilkraft bei Frauenleiden. Die Mens ist meist dunkel, verklumpt, schwach, setzt aus, fließt nur am Tage, ist verspätet und vor allem wech-

selhaft, so daß Frau nie genau weiß, wann oder auch ob sie überhaupt kommt. Bei Kopfschmerzen mit Nasenbluten und Übelkeit oder Asthma anstatt der Mens. Die Periode wird durch kalte und nasse Füße oder Schreck unterdrückt. Pulsatilla ist eine wichtige Arznei bei Amenorrhö. Die Patientin hat ein Gefühl der Schwere wie von einem Stein und Drang, als ob die Mens kommen wollte lange vor der Mens. Blasses Gesicht und Kälte des Körpers sind typisch, allerdings nicht das Verlangen nach Wärme. So kann sie in warmen Räumen an Atemnot leiden und hat daher die Fenster lieber geöffnet. Besser geht es ihr, wenn sie liegt; Gehen hingegen, besonders schnelles, verschlechtert sie. Schmerzen der Gebärmutter und Senkungsgefühl können vor und während der Mens auftreten, auch Koliken, mit Übelkeit und Erbrechen, Schwindel und Kopfschmerzen. Magenprobleme sind jedenfalls häufig, aber auch Leberschmerzen plagen die Patientinnen. Die weinerlich-sanfte Stimmung ist ein bekanntes Leitsymptom dieser Arznei und natürlich auch während der Mens vorhanden. Große Empfindlichkeit, muß wegen allem weinen, kann aber gut getröstet werden und mag es gehalten oder massiert zu werden.

### Cocculus

die indischen Kockelsamen kommen vor allem in Betracht, wenn die Mens stark schwächend ist. Die Patientin ist so er-

schöpft, daß sie kaum stehen kann, läuft sie, wird ihr schwindelig. Ohnmacht bei klaren Sinnen: kann alles klar erkennen, sich aber nicht bewegen, ist wie gelähmt, besonders die Beine und der untere Rücken. Aufgeblähtes Abdomen mit zusammenziehenden Krämpfen und schneidenden Gebärmutter Schmerzen, Bewegung, selbst Atmen verschlechtert. Durchfall, Übelkeit und Erbrechen können begleitend auftreten. Die Ausscheidung ist mal stark, mal schwach, schwarz, zu früh und mit Schmerzen, wenn der Fluß aussetzt. Steht die Patientin oder stellt sie sich auf die Zehen, fließt die Mens schwallartig. Unterdrückte Mens durch Schlafmangel oder Verdruß, Bauchkrämpfe anstatt. Für romantisch empfindsame Frauen mit vielen Ängsten und Sorgen um ihre Nächsten.

### Caulophyllum

eine nordamerikanische Berberidaceae, auch als Frauenwurzel bekannt, wird zwar vor allem als Geburtsmittel verwendet, ist allerdings auch bei Dysmenorrhö hilfreich. Die Mens ist wäßrig oder unterdrückt, ihr gehen Uterus- und Rückenschmerzen voraus. Kolikartige Menstruationsbeschwerden mit intermittierenden spasmodischen Schmerzen in Uterus, Blase, Magen oder Rektum, die in andere Körperteile ausstrahlen und durch Kälte verschlechtert werden. Die Beschwerden werden besser, wenn das Blut fließt. Bei Dysmenorrhö nach Geburt oder Fehlgeburt mit Senkungsbeschwer-

den. Typisch für die Berberidaceae ist die schnelle Wechselhaftigkeit der Beschwerden, sowohl von der Lokalität wie auch der Qualität. Auch die Gemütsverfassung ist wechselhaft und launisch.

### Coffea cruda

das ist der ungeröstete Kaffee aus der Familie der Rubiaceae. In der Homöopathie vor allem als Mittel bei Schlafstörungen bekannt, ist es auch eine Arznei für Menstruationskoliken. Die Mens ist zu früh, stark, klumpig und dunkel. Begleitet wird die Mens von großer Aufregtheit, Empfindlichkeit und Ruhelosigkeit, so daß sie ständig ihre Lage ändern muß. Schrecklicher Juckreiz der Vagina, allerdings ist die Vagina sehr empfindlich auf Berührung, und sie verträgt auch keine Kleidung. Die Schmerzen sind zum Verzweifeln, so daß sie weint und schreit. Uterus und Bauchkrämpfe mit Völlegefühl und drückenden oder neuralgischen Schmerzen, begleitend auch Zahnweh. Für die Verschreibung von Coffea ist die uns als Kaffeetrinkern bekannte Erregung das wichtigste Charakteristikum: die Sinne und das Schmerzempfinden sind übersensibel bei großer Aktivität des Geistes.

### Viburnum opulus

Der gewöhnliche Schneeball, ein Geißblattgewächs, ist sowohl ein Mittel für Krämpfe wie auch ein Frauenheilmittel. Die Mens ist spät, schwach, aussetzend, wie Gelee oder

## Ihr starker Partner für die Physiotherapie

Profitieren auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung und Kompetenz. Als Spezialisten zeigen wir Ihnen neue Wege und Möglichkeiten auf.



CE  
Technische  
Änderungen  
vorbehalten.  
Musterbeispiel.



Fordern Sie unseren aktuellen Katalog an. Bestellungen, Infos und Beratung per Fax, Online oder Telefon.

Klaus Villingner, Hospital- und Bädertechnik, 79331 Teningen-Nimburg  
Tel. 07663/990-82, Fax 07663/990-40, www.villingner.de, info@villingner.de

Ständig  
wechselnde  
Aktionspreise.

membranös und stinkend. Kennzeichnend sind krampfartige oder kongestive Uterusschmerzen, besonders vor dem Fluß und zu Beginn, die in die Oberschenkel ausstrahlen können und plötzlich erscheinen. Außerdem ein starkes, schmerzhaftes Senkungsgefühl der Gebärmutter, als ob die Mens gleich fließen würde. Begleitend auch Kopfschmerz, ständige Übelkeit besonders nachts und Rückenschmerzen, die sich ebenso in die Oberschenkel oder nach vorne erstrecken und sich anfühlen, als würde der Rücken brechen. Bei spastischer Dysmenorrhö mit Blähungen und Aufstoßen ist Viburnum das Mittel der Wahl. Während der Mens ist sie in einem verwirrten und unruhigem Zustand, so daß sie nicht mehr klar denken oder arbeiten kann.

### Sepia

die Tinte des Tintenfischs, wird reflexartig und viel zu häufig bei Frauenleiden verschrieben, ist aber dennoch unbestritten eine große Arznei dafür. Die Mens ist meist zu früh, zu lang und zu reichlich oder nur morgens, der Ausfluß dunkel. Aber auch wenn die Mens nur kurz anhält oder ausbleibt, kann Sepia angezeigt sein. Heftige Koliken mit Ohnmacht und Schüttelfrost oder wundmachende Leukorrhö mit brennenden Schmerzen um die Vulva zeigen sich vor dem Fluß. Typisch sind auch migräneartige Kopfschmerzen, eher linksseitig mit Sehstörungen, sowie Magenprobleme mit Übelkeit, Mundgeruch und einem Gefühl der Leere bzw. Schmerzen. Das Senkungsgefühl gehört ebenso zu den Sepia-Leitsymptomen und kann mit nach unten ziehenden Krämpfen vergesellschaftet sein. Diese können so stark sein, daß sie das Gefühl hat, sie müsse ihre Beine überkreuzen, daß nicht ihr Inneres nach außen fällt. Generelle Kreislaufschwäche und Trägheit mit Verstopfung sowie Besserung durch kraftvolle Bewegung bzw. Beschäftigung zeigen sich auf der allgemeinen Ebene. Sepia neigt zur Vermännlichung bei Frauen und umgekehrt. Vor und während der Mens ist die Sepia-Patientin melancholisch, depressiver verstimmt. Trost lehnt sie hierbei im allgemeinen ab. Als tierische Arznei zeigen sich hier Themen wie Konkurrenz und Macht bzw. Ohnmacht oder Abhängigkeit, und dies zumeist auf der Beziehungsebene. Die typische Sepia-Patientin ist karriereorientiert, die Probleme beginnen, wenn sie wegen der Familie darauf verzichten

soll. Fortan versteckt sie sich hinter einer dunklen Tintenwolke voller Frust. Sie bleibt zwar pflichtbewußt, ist aber unzufrieden und freudlos und verliert die Liebe zu ihrem Mann und den Kindern.

Als weitere Mittel der Wahl bei Dysmenorrhö kommen in Betracht:

**Ammonium carbonicum, Aristolochia, Bellis perennis, Causticum, Colocynthis, Cuprum, Dioscorea, Gelsemium, Ignatia, Lilium tigrinum, Platin und Veratrum**

In jedem Fall ist eine individuelle Arznei erforderlich, die genannten Mittel haben sich aber besonders bewährt.

Auch die Ernährung kann einen Einfluß auf menstruelle Beschwerden nehmen, besonders östrogenhaltige Lebensmittel wie Sojabohnen und daraus gewonnene Produkte wie Tofu, aber auch Leinsamen sind hilfreich. Lebensmittel, die das Element Bor enthalten, stimulieren die Östrogenproduktion. Bor findet sich allgemein in Obst, besonders in Äpfeln, Birnen und Trauben, auch in Nüssen und Honig.

Des weiteren sollte Joghurt auf dem Speiseplan stehen. Kalziumreiche Lebensmittel wie z.B. Mangold und unmittelbar während der Beschwerden alle 3 Stunden kohlenhydratreiche Speisen helfen bei PMS. Dies erklärt auch das häufige Verlangen nach Süßem während der Mens. Manganreiche Kost (Obst, besonders Ananas, Gemüse, Vollkorngetreide und Tee) lindert starke Blutungen.

Meiden sollte Frau Koffein, Nikotin, Aspirin, und auch eine fettarme Ernährung ist kontraproduktiv, was sich nicht unbedingt mit mancherlei Diätvorstellungen in Einklang bringen läßt. Zumal die Östrogenproduktion eben nicht nur in den Eierstöcken, sondern in fetthaltigen Körpergeweben allgemein stattfindet, führt eben ein Mangel an Fett zu menstruellen Beschwerden und auch Unfruchtbarkeit.

Phytotherapeutische Anwendungen oder ausgewählte Komplexmittel können ein weiteres tun, um menstruelle Beschwerden zu lindern: Das „Solunat Nr. 10, Maitrigen 1“ ist ein hilfreiches alchemistisches Präparat bei eher schwacher, aber krampfartig-schmerzhafter Menstruation, während „Nr. 11, Maitrigen 2“ bei starken Blutungen in Frage kommt. Für zu starke oder lange Blutungen sind „Tormentilla comp.“ (Wala), „Calcium Quercus“ (Wala) sowie „Menodoron“ (Weleda) geeignet.

Für leichte Dysmenorrhö ist entkrampfendes Melissenöl oder -geist sowie die „Kupfer Salbe rot“ (Wala) oder „Melissa Cupro culta“ (Weleda) zu empfehlen.

Bei eher heftigen, krampfartigen Beschwerden nehme Frau „Chamomilla Cupro culta“ (Weleda) oder „Dysmenorrhoe-Gastreu“ (Reckeweg), für prämenstruelle Brustschmerzen „Mastodynon“ (Bionorica).

Pubertäre Menstruationsbeschwerden, die durch eine hormonelle Unterfunktion bedingt sind, können mit „Ovaria comp.“ (Wala) behandelt werden.

Teeanwendungen, evtl. auch Sitzbäder müssen natürlich auch auf die individuelle Beschwerden abgestimmt und können gut mit homöopathischen Einzelmitteln kombiniert werden. Besondere Bedeutung haben hier: Beifuß, Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe, Weinraute, Ringelblume, Eisenkraut, Hirtentäschel, Melisse und Lavendel.

Zu guter Letzt möchte ich mich gewissermaßen für die Anmaßung entschuldigen, als Mann über ein urweibliches Thema geschrieben zu haben, da ich mich natürlich diesbezüglich nicht auf selbst Erlebtes berufen kann. Allerdings habe ich fast alles, was ich hier beschrieben habe, von Frauen gelernt (Dank an Magret Madejky von „Natura Naturans“). In der Behandlung von Dysmenorrhö jedenfalls hatte ich einige schöne Erfolge und hoffe, daß ich hierzu wertvolle Hinweise geben konnte.

### Literatur

- Erwin Schlüren: Homöopathie in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe
- H. Richter & M. Haidvogel: Homöopathie für Frauenärzte
- Murphy: Homeopathic Remedy Guide
- Minton: Uterine Therapeutics
- Zandvoort: Millenium Repertory
- Jean Carper: Wundermedizin Nahrung
- Natura Naturans: Phytotherapie-Skripte

### Anschrift des Verfassers:

Florian Fuhlert  
 Heilpraktiker für klassische Homöopathie  
 und Phytotherapie  
 (Mitarbeit bei „Ethnomed e.V.“ zur  
 Unterstützung traditioneller ethnischer  
 Heilverfahren)  
 Dießen am Ammersee und Schwangau  
 florian.fuhlert@arcor.de