Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 59 (2002)
Heft: 6: Ich brauch' Tapetenwechsel

Artikel: Monatsbeschwerden natürlich behandeln
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557889

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Monatsbeschwerden natürlich behandeln

Viele Frauen leiden in den ersten Tagen der Monatsblutung an verschiedenen Beschwerden. Manche spüren auch schon einige Tage vor Beginn der Menstruation die Auswirkungen eines hormonellen Ungleichgewichtes. Ursachen für diese Beschwerden sind nicht nur im organischen Bereich zu suchen, sondern vielfach auch ein Ausdruck von Konflikten oder seelischen Problemen. Viele Pflanzen haben hierbei eine ausgleichende und regulierende Wirkung.

Ist die Menstruation unregelmässig oder von Schmerzen begleitet, bietet die Pflanzenmedizin vielfältige Therapiemöglichkeiten. Fühlen Sie sich aber unsicher oder sind, aus welchem Grund auch immer, besorgt, wenden Sie sich an eine Ärztin, am besten eine, die auch in Naturheilverfahren versiert ist.

Das Verhältnis der Frauen zur Monatsblutung ist meist zwiespältig. Manche sind froh, wenn die Periode regelmässig kommt und damit eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden kann, andere freuen sich über das Ausbleiben der Regel. Viele ärgern sich aber auch über diese jeden Monat für einige Tage auftretenden lästigen Blutungen, die den Alltag durch Unwohlsein und durch das Hantieren mit Tampons und Binden behindern. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass schon vor vielen hundert Jahren den Frauen eine positive Einstellung zur Monatsblutung verwehrt war. Denn in allen grossen Weltreligionen – und in orthodoxen Gemeinschaften auch heute noch – wurden Frauen während ihrer Monatsblutung als unrein betrachtet, und ihnen wurden deshalb einige Tabus auferlegt. Darüber hinaus mussten sich Frauen bestimmter Religionsgemeinschaften nach der Monatsblutung einem Reinigungsritual unterziehen, damit sie ihr tägliches Leben wieder normal weiterführen konnten.

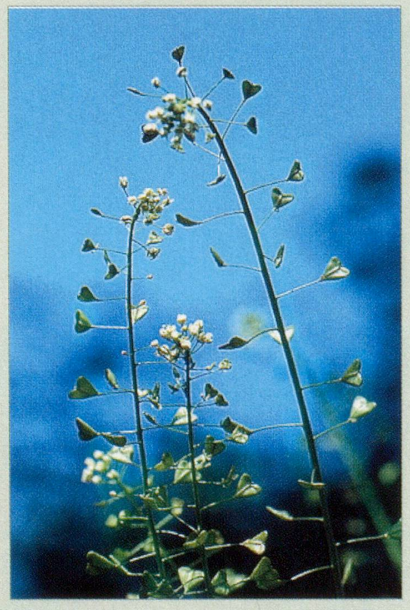
MONATSBLUTUNG – MENSTRUATION

Das Wort Menstruation stammt aus dem Lateinischen und bedeutet Monatsfluss. Der Wortstamm Mensis heisst übersetzt sowohl Monat als auch Mond. Im Deutschen hat man ebenfalls Begriffe gewählt, die den regelmässigen Rhythmus der Menstruation hervorheben, z.B. Periode, Regel, Monatsblutung, Zyklus.

In unserer modernen Zeit hat man diese Betrachtungsweise zwar überwunden, aber dafür wird nun von der Frau erwartet, dass sie wie gewohnt ihrer Arbeit nachgeht und so tut, als sei nichts Besonderes. Welche dieser genannten Grundhaltungen gegenüber der Monatsblutung auch immer auf das Leben einer Frau individuell zutreffen mag, sie stören alle den ungezwungenen Umgang mit diesem natürlichen Prozess. Es ist also nicht verwunderlich, dass die gesellschaftlich vorgegebene Haltung sowie die emotionale und psychische Einstellung einer Frau gegenüber der Monatsblutung für viele der häufig auftretenden Monatsbeschwerden verantwortlich sind.

Der monatliche Zyklus

Aufgrund eines komplizierten und genau abgestimmten Zusammenspiels verschiedener Hormone wiederholt sich Monat für Monat der Zyklus Eireifung, Eisprung und Blutung. Ein Zyklus beginnt mit der Monatsblutung, auch Reparationsphase genannt, in der die Gebärmutterschleimhaut abgestossen wird. Noch während der Blutung produziert die Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) ein Hormon (Follikelstimulierendes Hormon = FSH), das in einem der beiden Eierstöcke die Reifung eines Eibläschens (Follikel) bewirkt. Die Eierstöcke produzieren gleichzeitig das weibliche Hormon Östrogen, welches den Aufbau der Gebärmutterschleimhaut anregt (sog. Proliferations- oder Follikelreifungsphase). Kurz vor dem Eisprung produziert die Hirnanhangsdrüse ein zweites Hormon (Luteinisierendes Hormon = LH), das den Eisprung am 14. Zyklustag (ein 28-Tage-Zyklus vorausgesetzt) auslöst, d.h. das Eibläschen platzt und die Eizelle wird ausgestossen. Das zurückgebliebene Eibläschen bildet sich zum Gelbkörper um und produziert das Gelbkörperhormon (Progesteron). Dieses Hormon bereitet die Gebärmutterschleimhaut auf eine mögliche Einnistung der Eizelle vor. Bleibt die Befruchtung aus,



Hirtentäschel

Das blutstillende Kraut

Hirtentäschel (Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.) gehört zu den Kreuzblütengewächsen. Es kommt ursprünglich aus Europa und Asien, ist heute aber überall anzutreffen. Das Hirtentäschelkraut enthält Flavonoide, Kalium- und Kalziumsalze, Amine, Peptide, Gerbstoffe, ätherisches Öl, Harze, Sterole, Triterpene und Vitamin C. Es wirkt blutstillend, blutdrucksenkend und soll auch zusammenziehend (adstringierend), gefässverengend, antiseptisch und leicht harntreibend wirken. Hirtentäschel wird bei zu starker, zu häufiger und zu langer Monatsblutung sowie ganz allgemein gegen Gebärmutterblutungen eingesetzt. Es wird in der Volksheilkunde auch bei prämenstruellen Beschwerden, bei vaginalen Pilzerkrankungen, bei Weissfluss und bei Wechseljahrbeschwerden verwendet.

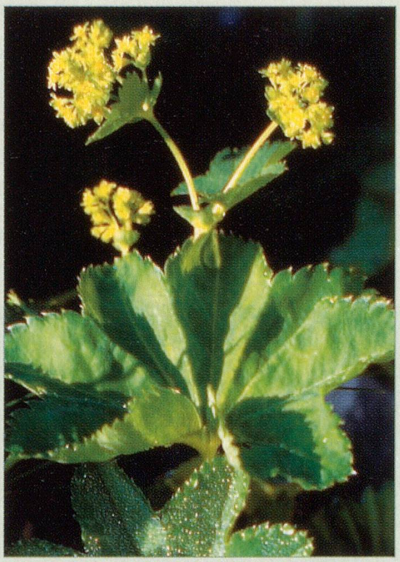
bildet sich der Gelbkörper zurück und die Progesteronproduktion sinkt deutlich ab. Dadurch lösen sich die Schleimhaut und die winzigen Blutgefässe von der Gebärmutterinnenwand – eine neue Monatsblutung beginnt.

Zu starke Monatsblutung

Eine Monatsblutung dauert im Normalfall fünf Tage. Am ersten Tag, manchmal auch am zweiten ist die Blutung am stärksten und nimmt bis zum fünften Tag allmählich ab. Wenn Monatsbinden öfter als stündlich und auch nachts gewechselt werden müssen, weist dies auf einen übermässig starken Blutfluss hin. Dasselbe gilt für Blutklumpen, die grösser als fingernagelgross sind. Starke Monatsblutungen (sog. Menorrhagie) kommen oft vor in der Pubertät und in den Wechseljahren. Sie können auch Folge von Myomen (gutartige

Frauenmantel

Das Kraut der sanften Harmonisierung



Frauenmantel (Alchemilla vulgaris agg. = Alchemilla xanthochlora Rothm.) gehört zu den Rosengewächsen und ist in Europa, Asien und Nordamerika verbreitet. Das Frauenmantelkraut enthält Gerbstoffe, Flavonoide und Pflanzensäuren. Es wirkt zusammenziehend (adstringierend), blutstillend, entzündungshemmend und soll ausserdem beruhigend, krampflösend und antibakteriell wirken. Frauenmantel wird bei zu langer, zu starker oder schmerzhafter Monatsblutung eingesetzt. Darüber hinaus soll es den Unterleib kräftigen, die Geburt erleichtern, die Milchbildung fördern, bei Brustspannen, Wochenbettdepressionen, Infektionen der Scheide und Weissfluss (als Sitzbad) sowie bei Wechseljahrbeschwerden helfen.

Schafgarbe

Das Frauenkraut bei Krämpfen

Die Schafgarbe (Achillea millefolium) gehört zu den Korbblütengewächsen und ist in Europa, Nordasien und Nordamerika heimisch. Verwendet werden die Blüten und das Kraut, das vor allem ätherisches Öl, Sesquiterpene, Triterpene, Flavonoide, stickstoffhaltige Verbindungen, Bitterstoffe und Gerbstoffe enthält. Schafgarbe wirkt krampflösend, entzündungshemmend, entblähend, gallentreibend, appetitfördernd, blutstillend, zusammenziehend (adstringierend) sowie antimikrobiell. Sie wird bei schmerzhafter, speziell krampfartiger Monatsblutung sowie deren Regulierung eingesetzt. Weitere traditionelle Anwendungsgebiete in der Frauenheilkunde sind Weissfluss, Gebärmutterblutungen, Unterleibsentzündungen, Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft sowie Wechseljahrbeschwerden.

MIT HOMÖOPATHIE GEGEN ZYKLUSBESCHWERDEN:

Das homöopathische Komplexmittel (Tabletten) Menstruasan von A. Vogel hilft Menstruationsbeschwerden wie Krämpfen während der Periode, zu starke Periode, Unwohlsein, Spannungsgefühl in den Brüsten, Reizbarkeit und leichter depressiver Verstimmung.

Geschwulste) oder hormonaler Unausgeglichenheit sein. Meistens gibt es aber keinen erkennbaren Grund dafür. Wenn die Blutungen lange andauern, können sie Blutarmut und niedrigen Blutdruck verursachen.

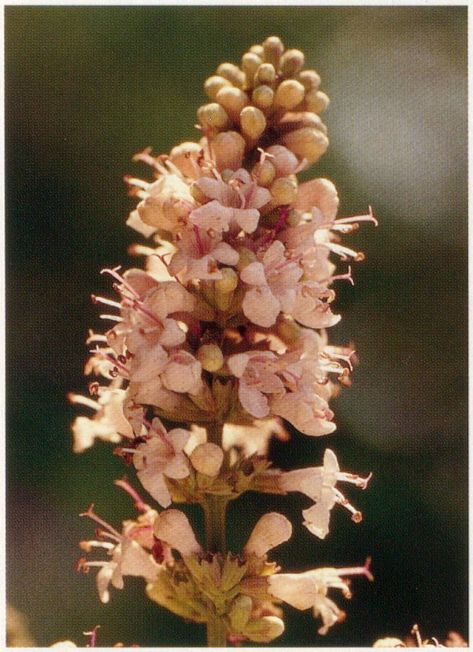
Um eine zu starke Monatsblutung zu normalisieren, können Pflanzen verwendet werden, die adstringierende (zusammenziehende) Eigenschaften haben, da sie den Blutverlust verringern und das Muskelgewebe stärken. Dazu gehören vor allem Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*) und Salbei (*Salvia officinalis*).

Zur Stärkung der Gebärmutter und zur Wiederherstellung der hormonalen Balance helfen Himbeerblätter (*Rubus idaeus*), Beifusskraut (*Artemisia vulgaris*), Frauenmantelkraut (*Alchemilla vulgaris*) und Mönchspfefferfrüchte (*Vitex agnus castus*).

Ausbleibende oder zu schwache Monatsblutung

Hat eine Frau noch nie eine Regelblutung gehabt, so spricht man von primärer Amenorrhoe. Diese ist sehr schwer zu behandeln, und ein Arztbesuch ist unbedingt erforderlich.

Ist die Monatsblutung mehrmals eingetreten, aber später wieder ausgeblieben, dann handelt es sich – sofern eine Schwangerschaft ausgeschlossen werden kann – um eine sekundäre Amenorrhoe. Häufige Ursachen für das Ausbleiben der Monatsblutung sind jede Art von Stress, also körperliche und seelische Belastung bis hin zum Schock oder starker Gewichtsverlust (z.B. Magersucht). Seltener können auch Nebenwirkungen bestimmter Medikamente, hormonelle Störungen (z.B. nach Absetzen der Pille) oder der Beginn der Wechseljahre dafür verantwortlich sein. Sind vom Arzt organische Ursachen und andere Krankheiten ausgeschlossen worden, können Heilpflanzen dazu beitragen, die Auswirkungen von Stress auf den Körper zu vermindern. Zu den entspannend wirkenden Pflanzen gehören Melissenblätter (*Melissa officinalis*), Herzgespannkraut (*Leonurus cardiaca*) und Lavendelblüten (*Lavandula offcinalis*). Stärkend auf Gebärmutter und Eierstöcke wirken Schafgarbenkraut, Frauenmantelkraut, Beifusskraut oder Mönchspfefferfrüchte.



Aus den weiss, rosafarben oder blauen Blüten des bis zu fünf Meter hoch werdenden Mönchspfeffer-Strauchs entwickeln sich die heilkräftigen Früchte.

Ein zu schwacher Blutfluss ist zwar nicht schädlich, aber dennoch eventuell ein Zeichen von Blutarmut, niedrigem Blutdruck oder einem allgemeinen Schwächezustand. Neben den gerade erwähnten stärkenden Pflanzen hilft gegen Blutarmut das Brennnesselkraut (*Urtica dioica*), und zur Förderung der Eisenresorption dient zusätzlich die Wurzel oder das Kraut des Löwenzahns (*Taraxacum officinale*).

Unregelmässige Monatszyklen

Unregelmässige Monatszyklen sind weitverbreitet. Bei jungen Mädchen ist es normal, dass sich der Zyklus erst einpendeln muss.

Dauern die unregelmässigen Monatszyklen an, können folgende Pflanzen in der entsprechenden Verarbeitung eingesetzt werden: Mönchspfefferfrüchte, Beifusskraut und Frauenmantelkraut. Zur Regulierung des Monatszyklus müssen diese Pflanzen nach Vorschrift als Tee, Tinktur oder Fertigpräparat mindestens drei Monate lang eingenommen werden, bevor eine spürbare Änderung eintritt.

Schmerzhafte Monatsblutung

Auch eine schmerzhafte Monatsblutung, die so genannte Dysmenorrhoe, kommt häufig vor, vor allem bei Frauen im Alter zwischen 17 und 25 Jahren. Die Beschwerden setzen normalerweise kurz vor oder mit der Monatsblutung ein. Sie äussern sich als ziehende oder krampfartige Schmerzen im gesamten Unterleib, die gelegentlich bis in den Rücken ausstrahlen. Bei einigen Frauen kommt es sogar zu Erbrechen und Kreislaufbeschwerden, häufig auch zu Durchfall.

Mögliche Ursachen sind eine starke seelische oder körperliche Belastung, ein Ungleichgewicht der Hormone, eine Endometriose (Gebärmutterschleimhaut ausserhalb der Gebärmutter) oder das Vorhandensein von Myomen. Hilfreich sind Körperbewegung, Entspannungsübungen, Unterleibsmassagen oder ein auf den Bauch gelegter Heublumensack sowie Visualisierungstechniken. Auf anregende Mittel wie Kaffee und fetthaltige Nahrungsmittel sollte während einer schmerzhaften Monatsblutung weitgehend verzichtet werden.

Viele Pflanzen haben sich einzeln oder als Teemischung bei der Dysmenorrhoe bewährt. Zu diesen gehören vor allem die typischen «Frauenkräuter» wie Schafgarbenkraut, Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*), Frauenmantelkraut, Beifusskraut, weisse Taubnesselblüten (*Lamium album*) und Himbeerblätter. Von den weniger bekannten, aussereuropäischen «Frauenkräutern» helfen bei Dysmenorrhoe Frauenwurzel (*Caulophyllum thalictroides*), Heloniaswurzel (*Chamaelirium luteum*), Rebhuhnbeere (*Mitchella repens*) und Yamswurzel (*Dioscorea villosa*). Zur Beruhigung und Entspannung können Helmkraut (*Scutellaria laterifolia*), Herzgespannkraut oder Melissenblätter verwendet werden. • BF

Das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, wird in einem separaten Artikel in den GN behandelt werden.

Teemischung bei zu starker Menstruation

Hirtentäschelkraut	20 g
Schafgarbenkraut	20 g
Himbeerblätter	15 g
Ringelblumenblüten	10 g

2 Teelöffel der Teemischung mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergiessen, 5 bis10 Minuten ziehen lassen, abseihen. Täglich zwei- bis dreimal eine Tasse trinken.

Tee bei ausbleibender oder zu schwacher Monatsblutung

Beifusskraut	20 g
Melissenblätter	20 g
Frauenmantelkraut	15 g
Brennnesselkraut	10 g

2 Teelöffel der Teemischung mit 1/4 Liter kochendem Wasser übergiessen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen. Zwei- bis dreimal täglich eine Tasse trinken.