


STARTSEITE > FAMILIE > ZUSAMMENLEBEN > HERAUSFORDERUNGEN > MENSTRUATIONSBESCHWERDEN- WAS HILFT?



 Wohlfühlen (tag/wohlfuehlen/) | Beschwerden (tag/beschwerden/)

MENSTRUATIONSBESCHWERDEN- WAS HILFT?

swissmom: Eine Umfrage, die Sie in der Frauenpraxis Runa (<https://www.frauenpraxis-runa.ch/infos/merkblaetter>) durchgeführt haben, hat ergeben, dass viele Frauen Menstruationsbeschwerden als sehr stark und belastend erleben. Hat Sie dies überrascht?

Regina Widmer: Es ist wirklich eindrücklich, wie stark viele Frauen unter den Beschwerden leiden. Es betrifft junge Frauen, Frauen vor der Menopause - einfach fast alle. Jede Frau kennt zumindest eine andere, die jeden Monat starke Schmerzen hat, die verzweifelt ist oder sich halt damit abgefunden hat.

swissmom: Hängt dies auch damit zusammen, dass Menstruationsbeschwerden oft nicht richtig ernst genommen werden? Dass man Frauen das Gefühl vermittelt, sie müssten halt einfach lernen, damit zu leben?

Regina Widmer: Das ist tatsächlich so und darüber bin ich erschrocken. Zwar ist eine junge Generation Frauen herangewachsen, die selbstbewusster ist und die eher etwas einfordert. Heute habe ich mehr junge Frauen, die in die Praxis kommen, weil sie etwas gegen die starken Menstruationsbeschwerden unternehmen wollen. Aber wie viel ist zu viel? Extrem starke Schmerzen - das ist allen klar -, das ist zu viel, da muss man etwas unternehmen. Da kommen auch die besorgten Mütter mit ihren Töchtern, um Hilfe zu bekommen. Aber viele Frauen geben sich zufrieden damit, dass sich die Sache ein bisschen bessert. Sie nehmen an, es sei normal, dass sie mit einem gewissen Mass an Beschwerden leben müssen. Viele Frauen sind resigniert. Die alte Vorstellung "Frausein bedeutet Leiden" ist noch immer verbreitet, auch bei uns Fachleuten.

swissmom: Bedeutet dies also, dass auch die Frauen selber dem Thema mehr Beachtung schenken sollten und es nicht beiseite schieben, weil es unangenehm ist?

Regina Widmer: Ja, es braucht die Erkenntnis: Ich bin ein zyklisches Wesen, ich bin nicht jeden Tag gleich, ich habe Phasen - auch rein hormonell -, während denen ich andere Sensibilitäten habe, andere Bedürfnisse. Ich richte mein Leben so ein, dass ich vor der Menstruation weniger Sachen abmache, etwas mache, was mir gut tut, alles ein wenig ruhiger nehme, mir etwas gönne

ZUR PERSON

Regina Widmer, Frauenärztin und Sexologin, ist seit über 20 Jahren in einer grossen Gemeinschaftspraxis in Solothurn (www.frauenpraxis-runa.ch) tätig. Sie ist

oder mich ein bisschen mehr zurückziehe. In dieser Phase ist es auch wichtig, darauf zu achten, wann man am meisten Energie hat. Es gibt ja auch Frauen, die vor und während der Menstruation viel Energie haben. Es spielt nicht so sehr eine Rolle, wie man das macht, sondern einfach, dass man erkennt: Ich bin nicht immer gleich. Wann bin ich wie? Was brauche ich? Wie kann ich mich entsprechend einrichten? Wichtig ist auch, den Partner - falls vorhanden - einzubeziehen. Die Männer müssen wissen, wie es den Frauen geht. Sie müssen sehen, dass Frausein genau gleich spannend ist wie Mannsein und dass man nicht sagen kann, Frauen seien eben unberechenbar und mühsam, bloss weil man die Sache nicht versteht.

swissmom: *Oft ist vom prämenstruellen Syndrom die Rede. Wodurch ist dieses PMS gekennzeichnet?*

Regina Widmer: Die Frau stellt fest, dass es ihr einfach nicht gut geht. Jeden Monat, wenn sie einen regelmässigen Zyklus (kinderwunsch/wir-wollen-ein-baby/der-normale-monatszyklus/) hat und bei einem unregelmässigen Zyklus einfach immer vor der Menstruation. Manche Frauen bemerken es eine Woche oder zwei Wochen vorher, andere einige Tage vorher. Frau ist niedergeschlagen, deprimiert, gereizt und wenn jemand fragt: "Wie geht es dir?", könnte sie sogleich weinen oder an die Decke gehen. Es gibt auch körperliche Symptome, zum Beispiel Brustschmerzen, Brustspannen oder Kopfschmerzen. Es gibt viele Frauen, denen es an diesen Tagen nicht gut geht, auf körperlicher und/oder auf psychischer Ebene. Wenn dann die Menstruation kommt, merkt die Frau: "Ach, das war es wieder. Ich bin wieder auf mich hereingefallen."

swissmom: *Was hilft gegen diese Beschwerden?*

Regina Widmer: Beim prämenstruellen Syndrom ist der Mönchspfeffer 1A. Der ist oft sehr hilfreich und den kann man auch relativ hoch dosieren. Da reicht nicht einfach ein Tee, das müssen konzentrierte Fertigrpräparate sein. Man nimmt ihn nicht den ganzen Zyklus hindurch, sondern zyklisch vor der Menstruation. Diejenigen, die keine Menstruationsschmerzen haben, nehmen ihn nur gerade prämenstruell und hören auf, wenn die Blutung eintritt. Diejenigen, die während der Menstruation Schmerzen haben, nehmen ihn, bis sie vorbei ist. Den Mönchspfeffer kennen zwar inzwischen viele, aber er wird immer noch zu wenig und zu wenig hoch dosiert eingesetzt.

swissmom: *Was hilft sonst noch, die Beschwerden zu lindern?*

Regina Widmer: In den Tagen vor den Tagen kann Gänsefingerkraut-Tee Gebärmutter entspannend wirken, ein Mönchspfeffer-Dragee pro Tag sowie ein warmes Bad kurz vor erwarteter Blutung. Bei Menstruationsschmerzen ist Wärme von innen und aussen hilfreich, zum Beispiel Frauenmantel-Tee und Bettflasche oder Wärmepflaster. Schafgarbe und Kamille sind ebenfalls gut und oft in den vielen tollen Frauen-Teemischungen vorhanden. Bei starken Schmerzen reichen Tees oft nicht. Tipp: Gänsefingerkraut-Tinktur hochdosiert einnehmen, d. h. gleich 30 bis 40 Tropfen mit wenig Wasser im Mund behalten vor dem Schlucken. Bei Bedarf 2 bis 3 Mal wiederholen. Falls es doch zu wenig nützt, kann immer noch auf ein Schmerzmittel zurückgegriffen werden.

swissmom: *Die Reizbarkeit vor und während der Menstruation führt bei vielen Müttern dazu, dass sie sich schuldig fühlen, weil sie nicht dem Bild der stets fürsorglichen und geduldigen Mutter entsprechen. Was kann man da tun?*

Regina Widmer: Das ist ein riesiges Thema. Ich muss von Montag bis Sonntag eine gute Mutter sein, von Morgen bis Abend und von Abend bis Morgen. Wir Frauen sind zyklisch, das Leben aber ist gleichförmig optimiert - in den Leistungsanforderungen, bei der Arbeit und zu Hause. Die Erwartung an die Frau ist in jeder Rolle gleichförmig. Das ist das männliche Muster. Die Männer haben immer etwa gleich viel Testosteron (familie/vaeterseiten/kinderwunsch/alles-ueber-testosteron/), die Frauen jedoch sind zyklisch (kinderwunsch/wir-wollen-ein-baby/der-normale-monatszyklus/die-wichtigsten-hormone-im-weiblichen-zyklus/) und das läuft uns auf sehr vielen Ebenen quer. Wenn die Kinder schon etwas älter sind, kann man ihnen erklären, dass die Mama nicht immer gleich ist. Aber wenn sie kleiner sind, ist das schwierig. Dann muss man einer Frau helfen, damit die Schwankungen nicht so gross sind. Aber unbedingt so, dass sie sich nicht schuldig fühlt. Das ist etwas vom Schlimmsten, eine Frau, die immer das Gefühl hat, sie sei eine zu wenig gute Mutter, eine zu wenig gute Frau. Hilfreich sind Johanniskraut, Melisse, Lavendel, Pestwurz - also etwas Beruhigendes, Entspannendes. Dies in Form von Dragees, die man einmal pro Tag nimmt, denn Mütter haben oft keine Zeit, dreimal pro Tag einen Tee zu trinken.

spezialisiert in
Pflanzenheilkunde für die Frau –
www.herbadonna.ch » – und
Sexualität – Lustkurse.
Besonderes Herzblut gibt sie für
die alltäglichen Beschwerden
von Frauen wie
Periodenschmerzen und
Probleme der Vulva (Vulva und
Vagina) wie Beissen, Brennen,
heikle Intimhaut, Trockenheit,
Schmerzen beim Sex.



swissmom: *Viele Frauen haben den Wunsch, nicht zu viele Schmerzmittel einnehmen zu müssen. Sie raten dazu, Schmerzmittel möglichst schon beim Auftreten des geringsten Schmerzes zu nehmen. Warum?*

Regina Widmer: Weil man sonst dem Schmerz hinterher rennt und schlussendlich mehr Schmerzmittel braucht. Wenn eine Frau weiss, dass sie bei jeder Menstruation Schmerzen hat, sollte sie etwas nehmen, sobald sich die allerersten Schmerzen bemerkbar machen. Bei Menstruationsschmerzen muss man gleich zu Beginn höher dosieren, denn so lassen sich die Schmerzen eher abfangen. Die meisten Frauen möchten Schmerzmittel aber nur im Notfall nehmen.

swissmom: *Wie gehen Sie vor, wenn eine Frau etwas gegen die Menstruationsbeschwerden unternehmen möchte, ohne allzu viele Schmerzmittel nehmen zu müssen?*

Regina Widmer: In diesem Fall lasse ich mir von der Frau ganz genau erklären: Wie sind die Schmerzen? Wann treten sie auf? Was hilft? Das muss eine ganz genaue Anamnese sein, damit man schauen kann, wo man ansetzt, damit es ihr nützt, denn das ist sehr individuell. Die Schmerzmittel dienen als Anker und dann baut man überlappend das Programm anderer Hilfsmittel auf, indem man fragt: Was braucht es? Was ist realistisch? Was kann die Frau machen? Hat sie Gelegenheit, sich zurückzuziehen? Hilft ihr Wärme? Ich frage die Frau auch, ob sie lieber Tee, Tröpfchen oder Tabletten nimmt. Bei einer Tablette hat man eher das Gefühl, man sei krank, bei Tee und Tröpfchen weniger. Es ist ein Experimentieren und wenn die anderen Mittel wirken, braucht die Frau möglicherweise das Schmerzmittel gar nicht mehr. Die stärkeren Hilfsmittel, die wir zur Verfügung haben, soll man brauchen, wenn es nötig ist. Viele Frauen haben aber das Ziel, mit weniger Schmerzmitteln auszukommen. Dieses Ziel muss man immer wieder evaluieren: Wie geht es? Was hat geholfen? Was ist der nächste Schritt?

swissmom: *Oft bekommen Frauen gegen Menstruationsbeschwerden die Pille verschrieben. Ist dies ebenfalls eine gute Möglichkeit?*

Regina Widmer: Für viele funktioniert das schon. Es gibt aber auch Frauen, bei denen bessern sich die Symptome nicht, wenn sie die Pille (geburt/wochenbett/koerperliches/empfaengnisverhuetung-nach-der-geburt/die-minipille/) nehmen. Ich finde es jedoch problematisch, wie schnell man dazu greift. Wenn eine Frau starke Schmerzen hat, ist es schon fast normal, dass Gynäkologen und Gynäkologinnen den Rezeptblock zücken oder selber die Pille abgeben. Das wird sehr schnell gemacht und das ist nicht in Ordnung. Die Pille ist wirklich ein Medikament, das muss man sich reiflich überlegen. Jedoch wenn andere Mittel nicht nützen, dann kann man es durchaus mal mit der Pille probieren, wenn gleichzeitig eine Verhütung benötigt wird. Pillengabe nur zur Schmerzverminderung ist nur ganz ausnahmsweise angesagt.

swissmom: *Gibt es noch weitere Dinge, die einer Frau helfen, besser durch die Tage zu kommen?*

Regina Widmer: Wichtig ist auch, dass die Frau die Sache thematisiert. Dass sie anfängt, es noch mehr zu realisieren, falls sie zyklische Schwankungen hat und dies ihrer Umgebung mitteilt: "Heute bin ich ein wenig gereizt." Oder: "Nimm bitte heute nicht alles so persönlich." Ich bin auch eine starke Verfechterin davon, dass die Frau auf den Tisch haut, nein sagt, sich durchsetzt, etwas ablehnt. Es ist eine Chance für die Frauen. Sie werden sensibler, auch in einem guten Sinn, denn sie lassen sich nicht alles gefallen. Das ist sehr gut, denn wir sind so dienend sozialisiert, da ist es ganz gut, haben wir diese Tage, wo wir nicht die stets Fürsorglichen, Dienenden sind. Diese Tage sind ein guter, natürlicher Gegensatz. Wichtig wäre, dass man das, was sonst so negativ, destruktiv und abwertend erlebt wird, in eine gute Energie umwandeln kann.

swissmom: *Dann sollten Frauen also versuchen, das Beste aus der Situation zu machen?*

Regina Widmer: Nicht nur dies, sondern das Ganze umkehren. Die Blutungstage inklusive die Tage davor sind eine Kraftquelle. Sie führen eine Frau zu ihrem Urweib, welches sehr prägnant sein kann. Das macht Angst. Diese Frau wird gesellschaftlich ungern gesehen, denn man hat die Frauen gerne als liebes Wesen. Wir müssen es ganz umkehren, es nicht nur halb positiv sehen, sondern noch viel mehr als eine Chance, sich als Frau auszudrücken. Gut wäre, wenn man es schaffen würde, dies auch den jungen Frauen so mitzugeben: Das sind Tage, an denen du viel klarer spürst, was richtig ist und was du brauchst. Das sind deine Krafttage.

Letzte Aktualisierung: 07.2018, TV

UNSERE EMPFEHLUNGEN

NÜTZLICH & PRAKTISCH