

Ganzheitliche Sicht auf frauenspezifische Beschwerden

Pflanzliche Spasmolytika bei Dysmenorrhoe



FREIBURG I.BR. – Krampfartige Unterbauchschmerzen vor oder während der Menstruation betreffen 20% aller Frauen. Sie sind der häufigste Grund für einen Frauenarztbesuch und werden auch an den Hausarzt herangetragen. Ausgehend vom Wunsch der meisten Patientinnen nach ganzheitlicher, möglichst natürlicher Behandlung kann die Phytotherapie Bewährtes beisteuern.

Dysmenorrhoe, oft einhergehend mit Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen, kann sich primär ab der Menarche, oder sekundär nach Jahren normaler Zyklen entwickeln.



Heide Fischer,
Ärztin,
Freiburg i. Br.

Abb.: zlyg

überwiegenden Teil der Betroffenen trotz zum Teil massiver Beschwerden kein eigentlicher Befund geboten werden.

Pathophysiologisch werden vermehrt Prostaglandine im Endometrium gebildet. Die dadurch vermehrte Uteruskontraktilität führt zu Durchblutungsstörungen und erheblichen Spasmen. Schmerzbedingte Einschränkungen der Arbeitsfähigkeit, des seelischen und sozialen Wohlbefindens bis hin zu depressiven Verstimmungen können die Folge sein.

Auf Hausmittel zurückgreifen

Ursächlich kommen weitgehend psychosomatische Faktoren in Frage. Bei der primären Dysmenorrhoe können sich Abwertung von Weiblichkeit in der Herkunftsfamilie, Konflikte mit einem tradierten Rollenverständnis, sexualfeindliche Erziehung oder sexuelle Traumatisierung schmerzhaft exprimieren. Bei Auftreten der Dysmenorrhoe in späteren Jahren (sekundär) können ähnliche Faktoren eine Rolle spielen. Nach Ausschluss somatischer Ursachen kommen auch Beziehungsprobleme, Unzufriedenheit mit dem Sexualleben oder aktuelle Konflikte im

Heilteepraxis bei Dysmenorrhoe

Rp.
Alchemillae herba
Millefolii herba
Anserinae herba
M.f.spec. aa ad 100,0

Anweisung für die Patientin:
Beginnen Sie fünf Tage vor der zu erwartenden Menstruation. Nehmen Sie einen gestrichenen TL von der getrockneten Mischung auf eine Bechertasse, gießen Sie mit kochendem Wasser auf und lassen Sie Ihren Tee zugedeckt(!) ca. sieben Minuten ziehen. Trinken Sie Ihren Heiltee warm, schluckweise und mit Bedacht. Eine Anreicherung mit einem Schluck Rahm verstärkt die Wirkung.

familiären, beruflichen oder sozialen Leben hinzu.

Grundsätzlich sind hormonelle Kontrazeptiva eine therapeutische Option zur Behandlung der Dysmenorrhoe. Im Zusammenhang mit der aktuellen Debatte um die Hormontherapie in Fach- aber auch populären Zeitschriften sind jedoch auch hormonelle Kontrazeptiva unter Verdacht geraten, langfristig die Entstehung gynäkologischer Tumore zu begünstigen, was viele Patientinnen beunruhigt. Ebenso stehen Frauen der regelmässigen Einnahme von Prostaglandinhemmern wie Ibuprofen* häufig skeptisch gegenüber. Grund genug, in der gynäko-

logischen wie in der Hausarztpraxis Alternativen anzubieten.

Mit der Patientin anamnestisch Zusammenhänge der Beschwerden mit psychogenen Faktoren zu erarbeiten, regt Selbsthilfemassnahmen an bzw. kann als solches bereits lösend wirken. Frauen als das kommunikative Geschlecht klären sich im Gespräch, wenn ihnen Zeit und Gehör gewidmet wird.

Ressourcenorientierung bedeutet in diesem Fall, auf Hausmittel wie Wärmflasche, Ruhe und Kamillentees zurückzugreifen. Zu erfragen, was denn schon einmal geholfen hat – ein nicht zu unterschätzendes Potenzial.

Ordnungstherapeutisch sollten Frauen dahingehend unterstützt werden, einem natürlichen Rückzugsbedürfnis getrost nachzugehen, sich Ruhepausen zu gönnen, statt reibungslos zu funktionieren, wie sie es in den meisten Fällen gewohnt sind.

Ernährungsmedizinisch gibt es Hinweise, wonach Nahrungsmittel, die viele Omega-6-Fettsäuren enthalten wie Fleisch oder Milchprodukte, die Prostaglandinsynthese anregen und (nicht nur) während der Menstruation vermieden werden sollten.

Unterstützend wirken in diesem Zusammenhang leberparenchymstärkende Heilpflanzen wie Löwenzahnwurzel (*Taraxaci radix*), Mariendistelsamen (*Cardui mariae fructus*) im bewährten Fertigpräparat Ceres Taraxaci comp. (3 x 3 Tropfen) oder eine weitere phytotherapeutische Kombination in Hepatodoron-Tabletten von Weleda (3 x 1 bis 2 Tbl., jeweils als Kur über sechs bis acht Wochen).

Als phytotherapeutische Spasmolytika kommen folgende Pflanzen in Betracht:

- ▶ Frauenmantel (*Alchemillae herba*)
- ▶ Schafgarbe (*Millefolii herba*)
- ▶ Gänsefingerkraut

(*Anserinae herba*)

▶ Mutterkraut (*Parthenii herba*)

Ist Patientinnen das Teeritual nicht zuzumuten, verschreiben wir Dysmenorrhoe-Tropfen, *Anserinae Tinctura* 50 ml. Dosierung: Ebenfalls fünf Tage vor der zu erwartenden Menstruation mit der Einnahme von 3 x 20 Tropfen auf 1 EL Wasser beginnen. Die Dosis kann gesteigert werden auf mehrmals täglich bis zu 50 Tropfen. Wichtig ist in jedem Fall der Behandlungsbeginn im Vorfeld der Menstruation.

Auch Bäder und Auflagen

Eine homöopathische Möglichkeit ist die sog. „Heisse 7“, das Schüssler-Salz Magnesium Phosphoricum D6: Es werden zehn Tabletten in einem Glas heissem Wasser mit einem Plastiklöffel aufgelöst und dann heiss schluckweise eingenommen.

Geht die Dysmenorrhoe mit migräneartigen Kopfschmerzen einher, hat sich eine langfristige Prophylaxe mit Mutterkraut bewährt. Als Tinktur oder Fertigpräparat (Nemagran von Nestmann) über zwei bis drei Zyklen 3 x täglich 10 bis 20 Tropfen eingenommen, vermindert die Anfälle binnen kurzer Zeit.

Auch balneologische und physiotherapeutische Massnahmen wie entspannende Bäder, Auflagen und Massagen werden angenommen. Beispielsweise Melissen-Entspannungsbad, Lavendel-Bademilch von Weleda oder ein Schafgarbenvollbad mit dem Aufguss von 30 g Schafgarbenkraut. Lavendelöl 10 % von Weleda kann für ölige Kompressen oder Massagen verwendet werden.

Heide Fischer

Fischer H.: Frauenheilmittel, München 2004

Fischer H.: Frauenheilpflanzen, München 2006

Nissim R: Naturheilkunde in der Gynäkologie, Berlin 2000

*Siehe Präparate-Index Seite 15

Auch wenn bei letzterer durchaus organische Ursachen wie Myome, Endometriose etc. in Erwägung gezogen werden müssen, kann dem



Abb.: Archiv

Gänsefingerkraut

Therapeutisches Vorgehen aus erfahrungsmedizinischer Sicht:

1. genaue Schmerzanamnese unter Berücksichtigung psychogener/biographischer Komponenten
2. ressourcenorientierte Verhaltensmassregeln
3. phytotherapeutische Spasmolyse
4. bei Bedarf weitere Gespräche oder Verweisen an psychotherapeutisch arbeitende Kollegen



Schafgarbe



Frauenmantel

Punkten im Internet

Urologisch-gynäkologische Infektionen

Dr. Stefan Gerber,
Lausanne

www.medical-tribune.ch

Geld sparen – Punkte sammeln



1 Credit CME pro Modul
SGAM und SGIM