

# PERIODENSCHMERZEN: VÖLLIG UNTERSCHÄTZT

Rund eine Million Frauen in der Schweiz leiden regelmässig an Menstruationsbeschwerden. Kaum bekannt ist, wie stark Regelschmerzen erlebt werden. Und dass die Phytotherapie, gepaart mit Wärme und Ruhe, eine sinnvolle Alternative zu Schmerzmitteln sein kann.

Text: Jürg Lendenmann

Für ihr Referat an der 32. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie hatte Regina Widmer, Frauenärztin FMH und Mitinhaberin der Frauenpraxis Runa in Solothurn ([www.frauenpraxis-runa.ch](http://www.frauenpraxis-runa.ch)) einen Fragebogen erarbeitet, um die Komplexität der Menstruationsbeschwerden erfassen zu können. Die Auswertung von 134 Fragebögen zeigte nicht nur, dass die Beschwerden weit über die reinen Gebärmutter Schmerzen hinausgehen. «Überraschend war der Befund, wie stark die Schmerzen erlebt werden», sagte Regina Widmer. «Die Frauen gaben Werte von 7 bis 9 an, dies auf einer Skala von 0 bis 10.»

Gegen die Schmerzen verwendeten rund 80% der Befragten Analgetika. Auf die Frage «Was hilft dir?» hatten die meisten mit Wärme (Bettflasche, Chriesisteisäckli usw.), gekrümmtem Liegen und Ruhe geantwortet. Sehr wenigen Frauen war bekannt, dass Phytotherapeutika eingesetzt werden können, und/oder diese waren zu wenig hilfreich.

«Heilpflanzen haben in der Schmerzbehandlung einen hohen Stellenwert.»

Regina Widmer, Frauenärztin FMH

## Die Regel ist nicht die Regel

«Die meisten Frauen nehmen Regelschmerzen immer noch als die Regel hin und leiden still weiter, wenn Massnahmen gegen die Schmerzen nicht greifen», erläuterte Regina Widmer. «Die Frauen wollen möglichst keine synthetischen Analgetika nehmen. Doch ein synthetisches Schmerzmittel gegen ein Phytotherapeutikum auszutauschen, genügt nicht. Und: Es gibt weder die Pflanze noch das Schmerzmittel, um alles zu richten. Es braucht mehr.»

In das ganzheitliche Behandlungskonzept der Frauenpraxis Runa fliessen Psychosoziales, Le-

bensumstände, Frauenbilder und anderes ein. «Zu den Massnahmen, die wir anordnen, gehören unter anderem Bewegung und/oder Ruhe, leichte Ernährung, Atemübungen, mentales Training, Visualisieren, Körpertherapien und psychologische Begleitung.» In das Gesamtkonzept eingebettet ist auch die Phytotherapie.

## Das Rad nicht neu erfinden

«Heilpflanzen haben in der Schmerzbehandlung einen hohen Stellenwert. Es sind immer die gleichen, die eingesetzt werden; wir brauchen keine neuen.» Zu den am häufigsten verwendeten traditionellen Arzneipflanzen bei Periodenschmerzen gehören Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*), Kamille (*Matricaria recutita*), Schafgarbe (*Achillea millefolium*), Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) und Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*).

Besteht der Wunsch nach rascher Schmerzlinderung mit synthetischen Schmerzmitteln, sollen diese früh eingenommen werden: «Beim geringsten Hauch von Schmerzbeginn», präzisiert Regina Widmer. «So reduziert sich die Gesamtmenge der Analgetika meist erheblich.»

Parallel und ebenso früh- bis vorzeitig sollte die Phytotherapie eingefädelt werden mit dem Ziel, Analgetika nur noch als Reserve einsetzen zu müssen. Empfohlen als begleitende Massnahme wird Wärme, die für die meisten Frauen schmerzlindernd wirkt: als Vollbad, heisse Kräutertees mit krampflösenden und traditionellen Frauenheilkräutern, Bettflasche, heisses Kräuterpflaster, Hot-Stone-Massage usw.

## Menstee, Urmischungen, Suppen

Als bewährtes Mittel nennt Regina Widmer den Menstee von Heide Fischer, der Frauenmantel, Schafgarbe und Gänsefingerkraut enthält. Fünf Tage vor der erwarteten Menstruation wird mit dem Trinken des Tees begonnen. Den Tee lässt man sieben Minuten zugedeckt ziehen und kann zur Verstärkung einen Schluck Rahm beigegeben.

«Urtinkturen von vier bis fünf Heilkräutern in individuellen Mischungen und niedrig dosiert verwendet die Gynäkologin Dorin Ritzmann, z. B. mit Mutterkraut (*Tanacetum parthe-*



Foto: Samatrend AG

«Weder die herkömmliche Schmerztherapie noch alternative Therapien können befriedigend greifen, wenn frau weiterhin bei der Arbeit, zu Hause oder in der Schule funktionieren muss.» Dr. med. Regina Widmer.

nium) und Kanadischem Berufkraut (*Conyza canadensis/Erigeron canadensis*).» Runa setze Urtinkturen aus Mönchspfeffer, Frauenmantel und Schafgarbe ein, oder nur Gänsefingerkraut-Urtinktur hochdosiert – quasi als alleiniges Phytoanalgetikum, sodann Gänsefingerkrauttee und Bischofskraut (*Ammi visnaga*) als Zäpfchen.

Bei zusätzlichen Blutungen (Hyper- und Dysmenorrhö) werde ergänzt mit (Ur-)Tinkturen von Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*), Tormentill/Blutwurz (*Potentilla erecta*) und Zaubernuss (*Hamamelis virginiana*). Wärme liefern Einreibungen auf dem Bauch mit Muskatellersalbei (*Salvia sclarea*) oder Schwarzem Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*).

Als wärmespendende Mens-Getränke und -Suppen eignen sich Gänsefingerkraut (in Milch aufkochen und trinken oder als Suppe kochen) und Mutterkraut (Saft des Krautes mit Wasser, Öl und Mehl aufkochen).

«In Vorbereitung», schloss Regina Widmer, «ist das Periodenbüchlein des Phyto-Gyni-Netzwerks Herbadonna, [www.herbadonna.ch](http://www.herbadonna.ch), mit konkreten Rezepten und Tipps.» //