



R. Widmer, Solothurn

## Phytotherapie beim prämenstruellen Syndrom

Prämenstruelle Beschwerden und Besonderheiten sind nahezu jeder Frau bekannt. Sie sind höchst unterschiedlich ausgeprägt und werden praktisch durchwegs negativ bewertet. Oft reicht eine veränderte Sichtweise auf weibliche zyklische Befindlichkeiten, um den Leidensdruck entscheidend zu vermindern.

Insbesondere erweist sich das Erkennen des Regenerationspotentials bei Rückzugs- und Abgrenzungswünschen als hilfreich. Wird dennoch eine medikamentöse Behandlung gewünscht oder sind die Beschwerden sehr beeinträchtigend, ist die Therapie der Wahl die Heilpflanze *Vitex agnus castus*, Mönchspfeffer. Als Phytotherapeutikum weist sie ein exzellentes Wirkungs-Nebenwirkungs-Verhältnis auf mit breiter Anwendungsindikation und ist dadurch den synthetischen Medikamenten überlegen. Weitere Heilpflanzen kommen bei Nicht-Ansprechen in Frage.

### Prämenstruelles Syndrom (PMS)

Praktisch sämtliche möglichen zyklischen Beschwerden lassen sich in der zweiten Zyklushälfte lokalisieren, sogar bei Einnahme von Ovulationshemmern. Über 150 Symptome können dem PMS zugerechnet werden. Dabei handelt es sich um physische, psychische und das Verhalten betreffende Beschwerden. Besonders häufig sind Brustspannen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und depressive Verstimmungen. Sie können sporadisch oder regelmässig auftreten und in unterschiedlicher Ausprägung. Immer aber treten sie in der zweiten Zyklushälfte auf und verschwinden im Verlaufe der Menstruation. Es muss per Definition mindestens eine beschwerdefreie Woche folgen.

### Junge Frauen

Junge Frauen sprechen in der Konsultation selten von sich aus über prämenstruelle Beschwerden. Erst gezieltes Nachfragen bringt sie an den Tag. Bei der gynäkologischen Anamnese soll deshalb ge-



Abb.: Mönchspfeffer ist die Therapie der Wahl beim PMS

zielt nach PMS gefragt werden, ebenso nach Dysmenorrhoe oder Mittelschmerz.

### Prämenopausale Frauen

Die weniger jungen Frauen, vor allem die prämenopausalen, melden sich häufig explizit wegen eines prämenstruellen

Syndroms, eventuell kombiniert mit einer Corpus-luteum-Insuffizienz. Diese frühe Phase der Gestagenschwäche (oder Östrogendominanz) muss erkannt werden. Östrogene würden die Beschwerden verstärken, Gestagene lindern. Die gestagenähnlichste wirksame Heilpflanze ist *Vitex agnus castus*.

Die typische prämenopausale Frau ist ca. 45- bis 49-jährig und meldet sich in der Sprechstunde mit: kürzeren Zyklen, einer verstärkten Menstruationsblutung, etwas vermehrtem Schwitzen, aber noch keinen Wollungen, PMS-ähnlichen Symptomen wie Stimmungstiefs gepaart mit gleichzeitiger Gereiztheit und Übersensibilität, Kopfschmerzen, Mastodynie, «dickem Bauch», Konzentrationsschwierigkeiten etc.

Es ist weiter nicht erstaunlich, dass bei der enormen Vielfalt der möglichen Beschwerden die Ätiologie nur in Ansätzen verstanden werden kann. Nach heutiger Auffassung handelt es sich um ein komplexes Zusammenspiel von Hormonen, Neurotransmittern und soziokulturellen Faktoren.

Umgekehrt wirken Stimmungen, Gedanken und Lebensstil auf die Hormone und Neurotransmitter ein.

### Zyklus versus Gleichförmigkeit

Jede Frau im fertilen Alter hat ihren eigenen Zyklus. Viele Frauen kennen Tage mit Energieschüben, grosser sexueller Lust um den Eisprung herum, Tage mit

Aufräum- und Putzanfällen sowie Stimmungsschwankungen vor der Periode. Dem zyklischen Wesen der Frau stehen männliche Merkmale entgegen wie Gleichförmigkeit und Rationalität, verbunden mit konstanter Leistungsfähigkeit und Planbarkeit, was Zuverlässigkeit und Sicherheit vermittelt. Gefühle und Emotionen, Irrationales, Wechselhaftes und Spontanes werden leider als störend und bedrohlich empfunden. Reizbarkeit gilt als unweiblich und unattraktiv.

### Konflikte als Herausforderung

Der Zyklus mit all seinen körperlichen und seelischen Facetten gehört während der Fertilität zum Frausein. Er trägt zu weiblicher Lebendigkeit bei. Diesen Reichtum zu schätzen ist nicht immer einfach. Frauen kommen unweigerlich in Konflikt mit:

- 1) dem gängigen Rollenbild der dienenden lieben Frau
- 2) den unflexiblen Leistungserwartungen zu Hause und am Arbeitsplatz

In diesem Spannungsfeld ist jede Frau herausgefordert, ihren eigenen Weg zu finden.

### Lösungswege

Es geht darum, statt gegen die weibliche Natur anzukämpfen sie prinzipiell anzunehmen und die unangenehmen Spitzen der Beschwerden zu brechen. Zu liebe und rollentreue Frauen dürfen ruhig wenigstens einmal im Monat kraft ihrer Tage ihre Meinung prägnant zum Ausdruck bringen, sich abgrenzen oder mal auf den Tisch hauen. Viele Frauen möchten sich periodisch zurückziehen. Aber die wenigsten leben in einem Kontext, wo sie sich verkrümelten, die Decke über den Kopf ziehen und in Ruhe schmollen oder menstruieren können. Nichtsdestotrotz gilt es, Inseln zu schaffen, um sich regenerieren zu können.

### Vitex agnus castus, Mönchspfeffer

Das Mittel der Wahl beim PMS ist Vitex agnus castus, Mönchspfeffer. Am besten erforscht sind Extrakte aus der Frucht. Sie binden sich an Dopamin- und Opiatrezeptoren. Zwar ist der genaue Wirkungsmechanismus nicht bekannt, jedoch belegen zahlreiche Studien die Wirksamkeit auf alle Kategorien von prämenstruellen Beschwerden (psychisch,

somatisch, das Verhalten betreffend). Das Dosierungsschema geht auf die wegweisende Schellenberg-Studie von 2001 zurück: 40mg eines Mönchspfeffer-Extraktes täglich über 3 Monate war hochsignifikant erfolgreich. Andere Dosierungsschemata wurden nicht erforscht.

### Phyto-Gyni-Netzwerk HERBADONNA

Workshops in Solothurn in der Schweiz: Erfahrungswissen bündeln und weitergeben, Erfahrungsaustausch, Ausbildungszirkel, Vernetzung. An Austausch über und an Fortbildung in Phytotherapie in der Frauenheilkunde interessierte Fachpersonen melden sich bitte bei [bfalch@gmx.ch](mailto:bfalch@gmx.ch) oder [regina.widmer@frauenpraxis-run.ch](mailto:regina.widmer@frauenpraxis-run.ch)

Die Erfahrung in der Praxis zeigt, dass Mönchspfeffer

1. noch viel breiter eingesetzt werden kann, namentlich bei der prämenopausalen PMS und bei Dysmenorrhoe. Die Kombination von PMS und Dysmenorrhoe ist häufig anzutreffen. Das Mönchspfefferpräparat soll jeweils bis und mit Menstruation eingenommen werden.
2. sehr wohl individuell und zyklusgerecht dosiert werden kann. Meist reicht eine Verabreichung in der zweiten Zyklushälfte. In der Praxis kann beobachtet werden, dass der Wirkungseintritt ungewöhnlich schnell ist für ein Phytotherapeutikum: meist innerhalb von ein bis zwei Stunden.

Folgendes Dosierungsschema hat sich in der Praxis bewährt:

- während eines Zyklus täglich 1 Dragée, meist Beginn am Konsultationstag bis und mit Menstruation, bei Erfolg;
  - nur noch während der zweiten Zyklushälfte einmal täglich, bei Erfolg;
  - nur noch letzte Woche prämenstruell einmal täglich, bis nur noch Einnahme beim Einsetzen der Symptome.
  - doppelte Dosierung möglich (z.B. in akuten Situationen)
  - so lange therapieren wie nötig
- Harmlose Blutungsunregelmässigkeiten können auftreten, selten Exantheme und andere unerwünschte Wirkungen. Bei Nichtansprechen kommen andere Heilpflanzen in Frage.

### Yams

Die Yamswurzel (*Dioscorea villosa*) wirkt mit dem Hauptwirkstoff Diosgenin ebenfalls gestagenähnlich. Es gibt in der Schweiz ausser der Urtinktur kein zugelassenes Yamswurzel-Präparat. Erhältlich sind ausserdem Yamswurzel-Gele und -Crèmes, die bei Mastodynie wirksam sind.

### Nachtkerze

Das Samenöl der Nachtkerze (*Oenothera biennis*) enthält  $\gamma$ -Linolensäure, welche indirekt auf den Prolaktinspiegel wirken soll. Die Datenlage ist unklar. Es gibt aber Frauen, die von dieser Therapie profitieren.

### Traubensilberkerze

Obwohl das Hauptindikationsgebiet der Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*) die Östrogendefizitphase ist, kann sie auch bei PMS eingesetzt werden.

### Erhältliche Präparate

#### Kassenzulässige Präparate in der Schweiz:

In der SL (Spezialitätenliste, d.h. Grundversicherung) sind:

PreMens<sup>®</sup>, Opran<sup>®</sup>, Epogam<sup>®</sup>, Cimifemin<sup>®</sup>, Cimifemin<sup>®</sup> uno, Climavita<sup>®</sup>, Maxifem<sup>®</sup> eco natura<sup>®</sup>, Feminelle<sup>®</sup>  
 Präparate ausserhalb der SL-Liste: Emoton<sup>®</sup>, Herbamens<sup>®</sup>, Prefemin<sup>®</sup>, Biennol<sup>®</sup>, Burgerstein EPO Nachtkerzenöl, Efamol<sup>®</sup>, EPO 500 Nachtkerzenöl, Femicin<sup>®</sup>, HERBAGyn<sup>®</sup>

#### Literatur:

- Frauen-Heilkunde und Geburts-Hilfe, Integration von evidence-based Medicine in eine frauenzentrierte Gynäkologie, Maria J. Beckermann, Friederike M. Perl, Schwabe Verlag Basel, 2004, ISBN 3-7965-1600-9
- Schellenberg R, Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *BMJ* 2001 Jan 20; 322 (7279): 134-137

Autorin:

Dr. med. Regina Widmer, Frauenärztin FMH,  
 Frauenpraxis Runa  
 Theatergasse 26, 4500 Solothurn

Korrespondenz:

[regina.widmer@frauenpraxis-run.ch](mailto:regina.widmer@frauenpraxis-run.ch)

[www.frauenpraxis-run.ch](http://www.frauenpraxis-run.ch)

fch070222