



Zyklusbeschwerden

Dysmenorrhoe – Hypermenorrhoe – PMS

von HP Kornelia Gerlach-Meyer

Allgemeines

Zyklusprobleme sind ein häufiges Beschwerdebild in der Praxis. Die Ursachen können vielfältiger Natur sein, wobei die psychische Komponente häufig eine wesentliche Rolle spielt. Die Naturheilkunde bietet diverse Therapiemöglichkeiten, indessen einige Behandlungsformen leider etwas in Vergessenheit geraten sind. Sitzbäder, Wickel und die Nasenreflexzonen-therapie sind z.B. altbewährte Methoden, auf die ich später eingehen werde.

Zunächst ein paar allgemeine Betrachtungen. Der Monatszyklus wird v.a. durch die Hypophyse gesteuert. Sie veranlasst die Freisetzung und/oder die Unterdrückung von Hormonen. Die drei großen bei der Frau aktiven Sexualhormonkomplexe sind: Östrogene, Gestagene und Androgene. Neben ihrem Einfluss auf Ovarien, Gebärmutter und andere sekundäre Geschlechtsorgane haben sie folgende Wirkungen:

- Östrogene steigern die Durchblutung sowie die Zellpermeabilität und erhöhen die Wasserretention, weshalb es innerhalb des monatlichen Zyklus zu Wassereinlagerungen kommen kann.
- Gestagene steigern den Energiestoffwechsel und fördern die Wasserausscheidung.
- Androgene stimulieren die Schilddrüse, sorgen für einen erhöhten Proteinkatabolismus sowie eine verstärkte Talgdrüsentätigkeit.

Die Hypophysentätigkeit kann durch mehrere Faktoren gestört werden. Vor allem Stress hat einen negativen Einfluss auf die Hirnan-

hangdrüse. Bei therapieresistenten Zyklusstörungen muss auch immer eine Quecksilberbelastung ausgeschlossen werden, da Quecksilber eine starke Affinität zur Hypophyse hat und deren Funktion stören kann. Durch thermische Behandlungen kann die Hypophysentätigkeit positiv beeinflusst werden. Leider wird diese Art von Therapien viel zu selten empfohlen!

Darstellung der einzelnen Erkrankungsbilder

1. Dysmenorrhoe

Bei der Dysmenorrhoe unterscheidet man:

Primäre Dysmenorrhoe: dabei bestehen Regelschmerzen, die kurz nach der Menarche eintreten und bis zur Menopause dauern können; ursächlich wird eine gesteigerte Prostaglandinsynthese im Endometrium diskutiert.

Sekundäre Dysmenorrhoe: periodisch auftretende schmerzhafte Monatsblutung, z. T. mit Kopfschmerz, Übelkeit etc., die ausgelöst werden kann durch organische Erkrankungen wie z.B. Endometriose oder als Folge mechanischer Verhütungsmaßnahmen (Spirale) sowie seelischer Belastungen.

Daher muss zunächst ausgeschlossen werden, dass dem Beschwerdebild keine ernsthafte Erkrankung wie Endometriose, Zysten, Myome oder Tumore zu Grunde liegt. Als weitere Ursache für die Schmerzen ist an einen erhöhten Prostaglandin-F2 α -Spiegel zu denken. Prostaglandine werden unter dem Einfluss von Östrogenen und Progesteron synthetisiert und steuern die Uterus-

kontraktion während der Regel. Im abgebluteten Endometrium sind die höchsten Werte nachweisbar. Da Arachidonsäure eine Vorstufe in der Prostaglandinsynthese ist und besonders viel Arachidonsäure im Schweinefleisch vorkommt, sollte der Verzehr von Schweinefleisch drastisch eingeschränkt, besser noch eingestellt werden.

Aus psychologischer Sicht können Regelstörungen als Rollenfindungskonflikt der Frau angesehen werden. Das Verhalten der eigenen Mutter dient bei diesem Gedankenansatz oft als Vorbild: hat die Mutter viel über ihre Rolle als Frau und Mutter geklagt, ist der Regelschmerz bei der Tochter als Protest gegen eine als wenig erstrebenswert zu erlebende weibliche Rolle zu verstehen. Es macht daher Sinn, in der Gesprächsführung mit der Patientin zu versuchen, ihr eine positivere Einstellung gegenüber der als negativ erlebten Geschlechterrolle zu vermitteln. Gegebenenfalls ist professionelle Unterstützung zu suchen.

Nach der TCM liegt bei der Dysmenorrhoe entweder eine Fülle- oder Leere-Störung vor. Die Fülle-Störung zeichnet sich durch krampfartige Schmerzen aus, die auf Druck oder Wärme zunehmen und in die Beine oder den Rücken ausstrahlen. Hier wird vor allem sedierend behandelt. Mögliche Punkte sind:

Du20, Ren3, Ren4, Ren6, Di4, MP6, MP10, Le3 und Ma36.

Eine Leere-Störung zeichnet sich durch dumpfe Schmerzen aus, die durch Wärme oder Druck gemildert werden. Hier wird neben der Nadelung die Moxibustion an den Mu-

und Shu-Punkten (**fett**-gedruckt) der Niere angewandt. Mögliche Punkte sind:

BI23, BI20, Ren4, Ren6, **Gb25**, Le13, MP6, Ni7, Ma36.

Es wird zweimal wöchentlich in der 2. Zyklushälfte akupunktiert und jeweils 1 Ampulle Metro-Adnex-Injeel (Fa. Heel) i.m. injiziert; außerdem **während** der Regel beginnend - einmal pro Woche 1 Kapsel *UTILIN D4/D6* direkt vor dem Schlafengehen nehmen lassen. Zusätzlich haben sich *USTILAKEHL D5* Tropfen bewährt: 1-2 Tropfen in jedes Nasenloch geben und in die Reflexzone „urogenital“ leicht einmassieren sowie 6 Tropfen *USTILAKEHL D5* auf dem Unterbauch verreiben.

Für die homöopathische Medikation haben sich u. a. folgende Mittel als besonders wirksam erwiesen:

- *Viburnum opulus D6*
bei kolikartigen Schmerzen, die von der LWS bis in die Oberschenkel ausstrahlen
- *Chamomilla D6*
bei wehenartigem Schmerz, Geiztheit, starker Regelblutung
- *Veratrum album D6*
bei kolikartigen Schmerzen mit Übelkeit und Erbrechen.

Das entsprechende Mittel wird anfangs stündlich (5 Globuli), bei Bes-

serung dreimal täglich gegeben. Auch das Schübler-Salz Nr. 7 (Magnesium phos D6) ist oftmals hilfreich.

Sitzbäder sind sehr zu empfehlen bei akuten Beschwerden und darüber hinaus wohltuend und schmerzlindernd: 10 g *Millefolii herba* (Schafgarbe) auf 2 l kochendes Wasser geben und entsprechend abkühlen lassen. Das Sitzbad sollte ca. 10 Minuten gemacht werden. Für ein Vollbad sind 100g Tee erforderlich. Ist die Blutung in Gang gekommen, werden keine Sitzbäder mehr durchgeführt. Eine Alternative ist ein Unterbauchwickel mit Rosmarin- und Melissentee. Das feuchte, mit dem Tee getränkte Tuch kommt zusammen mit einer Wärmflasche für mindestens 30 Minuten auf den Unterbauch.

Als schnell wirksame Therapie gegen Schmerzen empfiehlt es sich, im Bereich der Nasenreflexzonen ein paar Tropfen Procain in die Urogenital-Zone einzumassieren (s. Bild).

Man kann natürlich auch die klassische Nasenreflexzonen-Therapie mit dem entsprechenden Öl anwenden. Leider kann man das Öl nicht mehr fertig kaufen, aber es ist möglich, sich vom Apotheker nach dem folgenden Rezept ein Öl mischen zu lassen.

Darum hier das Rezept:

• Zitronenöl	11,5 g
• Eukalyptusöl	11,0 g
• Kampher	3,5 g
• Minzöl	3,0 g
• Melissenöl	0,5 g
• Anisöl	0,3 g
• Rosmarinöl	0,3 g
• Salbeiöl	0,3 g
• Neutralöl	69,6 g

2. Hypermenorrhoe

80% der übermäßigen Monatsblutungen haben organische Ursachen wie z. B. Myome oder Endometriose, 15% sind funktionell bedingt, bei 5% liegt eine extragenitale Ursache zu Grunde (Gerinnungsstörung, häufige Aspirineinnahme).

Bei der starken Blutung hat sich *CALVAKEHL D3* in Kombination mit Akupunktur und Homöopathie bewährt. *CALVAKEHL D3* Tropfen werden wie *USTILAKEHL D5* Tropfen (s.o.) sowohl nasal als auch percutan angewandt, 1-2 Tropfen in jedes Nasenloch geben und in die Reflexzone „urogenital“ leicht einmassieren sowie 6 Tropfen *CALVAKEHL D3* auf dem Unterbauch verreiben. Für die nasale Anwendung von *CALVAKEHL D3* Tropfen ist eine Verdünnung mit Wasser zu empfehlen.

Mögliche Akupunkturpunkte sind:

Ren6, Mi6, Ma36, Pe6, Mi9, Mi10.

Ab der zweiten Zyklushälfte wird zweimal pro Woche genadelt und 1 Ampulle Metro-Adnex-Injeel (Fa. Heel) intramuskulär injiziert. Einmal pro Woche verordnet man 1 Kapsel *UTILIN D4* direkt vor dem Schlafengehen oral und beginnt damit **während** der Regel.

Bei krampfartigen Beschwerden während der Blutungen empfiehlt sich ein Unterbauchwickel mit *Equisetum-Absud* (Zinnkraut) aus drei gehäuften Teelöffeln Droge auf 1/4 l kochendem Wasser. Auch hier kommt das feuchte, mit dem Tee

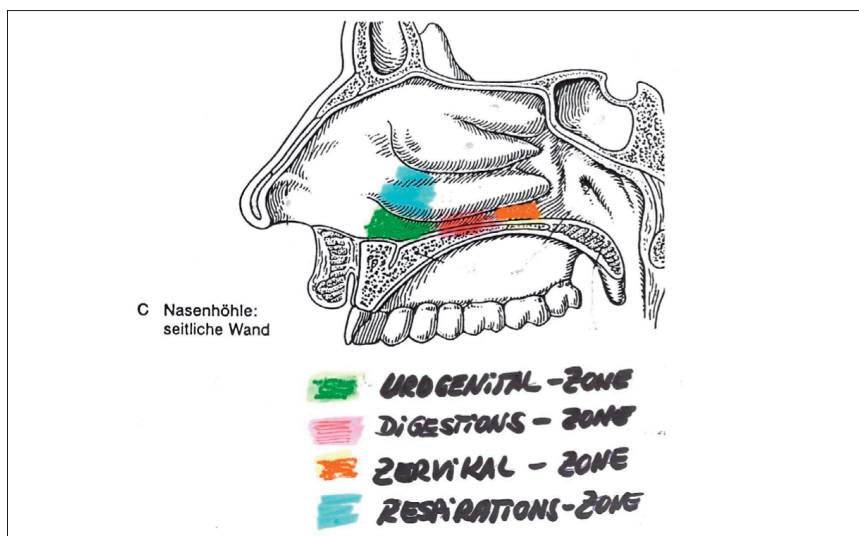


Bild: Nasenreflexzonen



getränkte Tuch zusammen mit einer Wärmflasche für mindestens 30 Minuten auf den Unterbauch.

Ein Tee aus *Bursa pastoris* (Hirntäschelkraut) ist als leichtes Hämostyptikum empfehlenswert: einen gehäuften Teelöffel Kraut mit $\frac{1}{4}$ l kochendem Wasser übergießen und 10 min ziehen lassen; bis zu 3 Becher täglich. Nach Maria Treben soll man mit dem Tee 8 bis 10 Tage vor Eintritt der Regel beginnen (ist auch hilfreich bei unregelmäßigem Zyklus in der Pubertät).

3. PMS

Beim prämenstruellen Syndrom kann man nach Küppers & Loch entsprechend der vorherrschenden Symptome 4 Typen (= DACH) unterscheiden. (s. Tab.)

Die Menstruation ist ein Symbol der Weiblichkeit. Eine Funktionsstörung im Zyklus kann den Kern des Weiblichen betreffen. Die Kompensation: der Menstruation wird übertriebene Aufmerksamkeit zugewandt.

PMS kann besonders bei Frauen auftreten, die einen intensiven Kinderwunsch haben, gegen den sie eine starke Abwehr errichten müssen, weil z.B. die sozialen oder finanziellen Umstände keinen Familienzuwachs zulassen.

Empfehlenswerte Akupunkturpunkte sind:

Le1, Le14, Le3, Mi8, Ren6, Di4, Ma30

Neben der Gesprächstherapie hat sich die Gabe eines passenden Homöopathikums bewährt.

D (= depression)

Symptome: Depression, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit
diskutierte Ursache: Vit B6-Mangel, Progesteron-Dominanz

A (= anxiety)

Symptome: Angst, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen
diskutierte Ursache: zu hoher Östrogenspiegel in der Lutealphase

C (= craving)

Symptome: Heißhungerattacken, Kopfweh, Schwindel, Herzrasen
diskutierte Ursache: verstärkte Insulinwirkung in der Lutealphase

H (= hyperhydration)

Symptome: Wassereinlagerungen, Gewichtszunahme, Brustspannen
diskutierte Ursache: Veränderung der Renin-Angiotensin-Aldosteron-Achse unter Einfluss des Progesterons

Tab: Klassifikation nach Küppers & Loch, Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Hippokrates Verlag 1998

Mögliche Einzelmittel sind bei
D (depression) Lachesis
A (anxiety) Chamomilla
C (craving) Sepia
H (hyperhydration) Agnus castus

Abschließend noch folgender Tipp:
bei unzureichendem Therapieerfolg
zusätzlich täglich 4 Tropfen SAN-
KOMBI D5 auf jeder Seite in der Lei-
stengegend verreiben. □

Quellnachweis:

C. Focks, N. Hillenbrand
Leitfaden Traditionelle Chinesische Medizin
Gustav Fischer Verlag / 1997
F.W. Dittmar, E.-G. Loch, M. Wiesenauer
Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Hippokrates Verlag / 1998

Barry Rose, Chr. Scott-Moncrieff
Homöopathie für Frauen
Könemann Verlag / 2000
Sebastian Kneipp
Meine Wasserkur
Verlag Joh. Kösel / 1891
Louise L. Hay
Heile Deinen Körper
Verlag Alf Lüchow / 1998

Anschrift der Autorin
Kornelia Gerlach-Meyer
Lavesstraße 3
30159 Hannover
gerlach-meyer@t-online.de
www.hp-gerlach-meyer.de