

Viele Frauen 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. **Jürg Lendenmann**

# Periodenschmerzen

## Ein völlig unterschätztes Leiden

Wie vielschichtig sind Menstruationsbeschwerden und wie werden diese erlebt? Um dies abzuklären, erarbeitete Dr. med. Regina Widmer einen speziellen Frage-

bogen und bat Patientinnen, ihn auszufüllen. Nach der Auswertung von 134 Fragebögen zeigte sich: Die Beschwerden gehen weit über die reinen Gebärmutter-

schmerzen hinaus. «Überraschend war auch der Befund, wie stark die Schmerzen erlebt werden», sagte Regina Widmer, die Mitinhaberin der Frauenpraxis Runa

### Bewährte Mittel bei Menstruationsbeschwerden

**Wärme von aussen** als Vollbad, Bettflasche, heisses Kräuterpflaster, Einreibungen auf dem Bauch mit ätherischem Öl von Muskatellersalbei in fettem Öl (z. B. Kokosöl) oder Kupfersalbe mit Bilsenöl, Hot-Stone-Massage usw.

**Wärme von innen** mit heissen Kräutertees mit krampflösenden und traditionellen Frauenheilkräutern. Als wärmespendende Mens-Getränke und -Suppen eignen sich Gänsefingerkraut (in Milch aufkochen und trinken oder als Suppe kochen) und Mutterkraut (Saft des Krauts mit Wasser, Öl und Mehl aufkochen). Der Mens-Tee 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 begeben.

**Urtinkturen** von vier bis fünf Heilkräutern, z. B. mit Mutterkraut und Kanadischem Berufkraut in individuellen Mischungen und niedrig dosiert, verwendet die Gynäkologin Dorin Ritzmann von der Praxis Medizin Feminin. Runa setzt Urtinkturen aus Mönchspfeffer, Frauenmantel und Schafgarbe ein. Oder wie auch die Frauenpraxis Spiez nur Gänsefingerkraut-Urtinktur hochdosiert (30 Tropfen in wenig Wasser im Mund behalten, bei Bedarf nach einer halben Stunde wiederholen, vier- bis fünfmal pro Tag) – quasi als alleiniges Phytoanalgetikum. Sodann Gänsefingerkrauttee und Bischofskraut als Zäpfchen. Sind die Menstruationsblutungen zu stark oder werden von krampfartigen Schmerzzuständen begleitet, wird mit (Ur-)Tinkturen von Hirtentäschel, Blutwurz und Zaubernuss ergänzt.

Quelle: Dr. med. Regina Widmer



Frauenmantel

in Solothurn ([www.frauenpraxis-runach.ch](http://www.frauenpraxis-runach.ch)) ist, an der 32. Schweizerischen Jahrestagung für Phytotherapie. «Die Frauen gaben Werte von sieben bis neun an, dies auf einer Skala von Null bis zehn.» Gegen die Schmerzen verwendeten rund 80 Prozent der Befragten Schmerzmittel. Auf die Frage «Was hilft dir?» hatten die meisten geantwortet: Wärme (Bettflasche, Chriessteinsäckli usw.), gekrümmtes Liegen und Ruhe. Nur sehr wenigen Frauen war bekannt, dass pflanzliche Arzneimittel (Phytotherapeutika) eingesetzt werden können und/oder diese waren zu wenig hilfreich.

### 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», sagte Regina Widmer. «Die Betroffenen wollen möglichst keine synthetischen Schmerzmittel nehmen. Doch ein synthetisches Analgetikum gegen ein pflanzliches auszutauschen, genügt nicht. Zudem gibt es weder die Pflanze noch das Schmerzmittel, um alles zu richten. Es braucht mehr.»

In das ganzheitliche Behandlungskonzept der Frauenpraxis Runa fliessen auch Psychosoziales, Lebensumstände, Frauenbilder mit ein. «Zu den Massnahmen, die wir anordnen, gehören unter anderem Bewegung und/oder Ruhe, leichte Ernährung, Atemübungen, mentales Training, Visualisieren, Körpertherapien und psychologi-



«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.

sche Begleitung», so Regina Widmer. In das Gesamtkonzept eingebettet ist auch die Phytotherapie.

### Das Rad nicht neu erfinden

«Heilpflanzen haben in der Schmerzbehandlung einen hohen Stellenwert», erklärte die Frauenärztin. «Es sind immer die gleichen, die eingesetzt werden; wir brauchen keine neuen. Zu den am häufigsten verwendeten traditionellen Arzneipflanzen bei Periodenschmerzen gehören Mönchspfeffer, Kamille, Schafgarbe, Gänsefingerkraut und Frauenmantel.»

Wenn der Wunsch nach rascher Schmerzlinderung mit synthetischen Schmerzmit-

teln bestehe, seien diese früh einzunehmen. Regina Widmer: «Beim geringsten Hauch von Schmerzbeginn. 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. Als begleitende Massnahme wird Wärme empfohlen, die für die meisten Frauen schmerzlindernd wirkt (s. Kasten). «In Vorbereitung», schloss Regina Widmer ihre packenden Ausführungen, «ist das Periodenbüchlein des Phyto-Gyni-Netzwerks Herbadonna, [www.herbadonna.ch](http://www.herbadonna.ch), mit konkreten Rezepten und Tipps.» ■