

In der Frauenheilkunde haben pflanzliche Heilmittel von alters her ihren festen Platz. Heute sind die Behandlungsmöglichkeiten vielfältig, insbesondere beim prämenstruellen Syndrom (PMS) – den Beschwerden in den Tagen vor den Tagen. **Jürg Lendenmann**

# Phytotherapie

## Wertvolle Option beim PMS

«Pflanzliche Arznei- und Heilmittel zeichnen sich durch ein Bündel von Wirkmechanismen aus und besitzen ein relativ breites Wirkungsspektrum», sagte der Tagungsleiter Prof. Dr. med. Reinhard Saller in seiner Einführung zum diesjährigen Kongress der Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin (SNE). Weil sich Phytotherapeutika nicht nur durch eine einzelne bestimmte Wirkung auszeichnen, würden sie sich als Basistherapie eignen, die mit anderen Therapien, Arznei- und Heilmitteln kombiniert werden kann.

Wie vielfältig die Einsatzmöglichkeiten der Phytotherapie sowie der Aromatherapie beim prämenstruellen Syndrom (PMS) sind, zeigte die Apothekerin und Phytotherapie-Spezialistin Karoline Fotinos-Graf eindrücklich in ihrem Referat.

«Rund 30 bis 40 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter leiden an einem prämenstruellen Syndrom», sagte die Apothekerin. «In der Mehrzahl sind nur Frauen mit Regelblutung von einem PMS betroffen. Die mannigfachen Symptome sind körperlicher wie seelischer Art und individuell; ihre Ursachen sind vielfältig.

Mit der Menopause verschwinden die Beschwerden meist wieder. Als Option zu den klassischen Therapien bieten sich viele pflanzliche Arzneimittel oder Anwendungsarten an. Dies erlaubt es, eine Behandlung für Patientinnen individuell zuzuschneiden.»



Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*)



Johanniskraut (*Hypericum perforatum*)



Traubensilberkerze (*Cimicifuga racemosa*)

### Mönchspfeffer, Traubensilberkerze, Johanniskraut

Seit der Antike wird **Mönchspfeffer** als Heilpflanze beim PMS und bei Zyklusstörungen angewendet – nicht nur zur Behandlung von körperlichen Symptomen. «Die Inhaltsstoffe des Mönchspfeffers haben einen günstigen Einfluss auf Angst- und Unruhezustände sowie auf die psychoemotionale Labilität», sagte Karoline Fotinos-Graf.

«Die **Traubensilberkerze** wurde schon von den Indianern als Heilpflanze benutzt. Sie zeigt eine regulierende und ausgleichende Wirkung auf das hormonelle System und hat einen Einfluss auf neurovegetative und psychische Störungen beim PMS. Die Traubensilberkerze empfiehlt sich besonders in der Prämenopause – idealerweise kombiniert mit Mönchspfeffer und Johanniskraut.»

**Johanniskraut** wird seit jeher genutzt. «Es wirkt antidepressiv, sanft beruhigend und angstlösend. Die Wirkung setzt nach zwei bis vier Wochen ein und ist mit jener von synthetischen Antidepressiva vergleichbar. Zu beachten gilt, dass es mit Johanniskraut zu unerwünschten Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln kommen kann.» Bei höheren Dosierungen könne es auch zu einer gesteigerten Lichtempfindlichkeit der Haut kommen; der Sonnenschutz sollte entsprechend erhöht werden.

Je nach Art der Symptome bieten sich andere Heilpflanzen zur Behandlung an (siehe rechte Seite).

### Unverzichtbare Aromatherapie

«Ich setze die Aromatherapie als Phytotherapie ein; sie ist beim PMS nicht wegzudenken», sagte Karoline Fotinos-Graf. «Die Wirkung erfolgt sehr schnell über die Nase, was ideal ist bei psychoemotionalen Beschwerden. Kleinste Konzentrationen reichen oft aus. Für eine Beratung ist es unabdingbar, sich mit der Biochemie der ätherischen Öle auseinanderzusetzen, um die Risiken abschätzen zu können. Besonders bei Babys, Kleinkindern und Schwangeren ist grösste Vorsicht geboten.» Öle der ersten Wahl bei gynäkologischen Erkrankungen sind für die Apothekerin der Muskatellersalbei und die Rosengeranie. «Als ‹Universalheilmittel› der Aromatherapie gilt der Lavendel, der auch wunderbar als Hautöl eingesetzt werden kann.» Auch mit ätherischen Ölen kann anhand der Symptome gearbeitet werden (siehe Kasten). ■

## PMS: Behandlung nach Symptomen

### Phytotherapie

- **Hormonelle Dysbalance:** Schafgarbe, Frauenmantel, Fenchel, Anis, Kümmel, Lein, Nachtkerze, Borretsch.
- **Schmerzhaft geschwollene Brust:** Pfefferminzbrustwickel nach Kneipp, Frauenmantelemulsion, Nachtkerze.
- **Übelkeit:** Pfefferminze, Ingwer.
- **Verdauungsstörungen:** Fenchel, Anis, Kümmel, Schafgarbe, Kamille, Melisse.
- **Schlafstörungen, Nervosität, Reizbarkeit:** Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume, Lavendel, Bryophyllum.
- **Kreislaufstörungen, Herzjagen:** Melisse, Baldrian, Passionsblume, Weissdorn.
- **Ödeme:** Birkenblätter, Löwenzahnwurzel und -kraut, Brennnesselkraut, Goldrute, Schafgarbe.
- **Diverse Schmerzen:** Mädesüss, Weidenrinde, Pestwurz.

### Aromatherapie

- **Übelkeit, Verdauungsstörungen:** Pfefferminze, Kardamom, Melisse, Fenchel, Anis, Kümmel.
- **Schlafstörungen, Reizbarkeit, Nervosität:** Melisse, Neroli, Kamille römisch und Rosmarin des Chemotyps (ct) Cineol.
- **Kreislaufstörungen, Herzjagen:** Melisse, Neroli, Rose, Rosmarin ct Cineol.



Lassen Sie sich von den Fachpersonen in Ihrer Drogerie oder Apotheke über die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten beraten.