

# Gute Tage

Lästig, unangenehm und bei vielen Frauen dazu noch schmerzhaft sind prämenstruelle Beschwerden und vor allem die **Dysmenorrhoe**. Mineralsalze helfen Ihre Kundinnen gut durch diese Zeit.

**D**as Prämenstruelle Syndrom (PMS) und Menstruationsbeschwerden sind keine krankhaften Störungen, die ohne Grund auftreten. Meistens gibt es Defizite beim Estradiol oder Progesteron. Lässt der Gynäkologe die Hormone im Blut bestimmen, ist aber häufig alles in Ordnung. Anders sieht es bei einer Hormon-Speichel-Analyse aus, hier zeigen sich oft verminderte Hormone. Mit bioidentischen Hormonen in homöopathischer Form (D4) und Schüssler Salzen können die Defizite ausgeglichen und der Hormonhaushalt reguliert werden.

## Verschiedene Ursachen

Störungen der monatlichen Regelblutung äußern sich verschiedenartig: Die Periode kann zu stark, zu schmerzhaft, unregelmäßig oder nur minimal, also zu schwach, erfolgen. Neben hormonellen Störungen können auch psychische oder stressbedingte Belastungen die Ursache dafür sein. Stellen sich langsam die Wechseljahre mit Versiegen der Hormonproduktion ein, kommt es immer häufiger, anfangs sporadisch, zu Unregelmäßigkeiten der Menstruationsblutung. Unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS) leiden einige Frauen vor den Tagen, beginnt die Periode, verschwinden die Symptome wie Brustspannen, Blähungen, de-

pressive Verstimmung, Schwellungen an Händen und Füßen, Schwindel und Kopfschmerzen. Die PMS-Symptome sind meiner Erfahrung nach meistens ein Progesteron-Problem.

## Wundersalz Magnesium

Bei schmerzhafter Menstruation ist die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 als „Heiße Sieben“ das Salz der Wahl und beruhigt oft schnell die Situation. Bei heftigen Beschwerden können Sie zusätzlich die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (alternativ: Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6, falls die Nr. 3 versagt) Ihren Kundinnen empfehlen. Und bei unregelmäßiger Menstruation – vorwiegend bei sehr blassen Frauen, das Blut sieht eher hell als dunkel aus, sollten Sie an die Nr. 2 Calcium phosphoricum D6 denken. Calcium phosphoricum ist generell das Mittel für „Blase“ und ebenso ein Anämie-Mittel.

## Zeichen im Gesicht

Auch die Antlitzzeichen können einen Hinweis auf das passende Salz geben. Unregelmäßigkeiten mit der Menstruation (Amenorrhoe, Dysmenorrhoe etc.) bei Frauen mit dunklen Augenschatten deuten generell auf die Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (auch D6/D3) als Mono-Salz hin. Treten Menstruationsbeschwerden wie die ausbleibende Regel nach einem Schockerlebnis auf, so ist an die Nr. 5 Kalium phospho-

ricum D6 zu denken. Beim Prämenstruellen Syndrom (PMS) hat sich in meiner Praxis oft die Kombination von Nr. 5 Kalium phosphoricum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 und Nr. 8 Natrium chloratum

**Unterstützende Hilfen** Bei Schmerzen sind generell feuchtwarme bis feuchtheiße Wickel geeignet (lassen Sie vorher die Salbe Nr. 7 auf den Unterleib auftragen). Auch in der Temperatur ansteigende Fußbäder (Schiele-Bäder) sind hilfreich und entspannen den Unterleib. Aus der Phytotherapie stammt der Tipp mit Schafgarben- und Frauenmanteltee – lassen Sie von einer Mischung zu gleichen Teilen zwei bis drei Tassen täglich trinken – das hilft in der Regel rasch und in Kombination mit den Schüssler-Salzen geben Sie Ihren Kundinnen wertvolle Tipps. Von beiden Teedrogen genügt ein gehäufte Teelöffel auf eine Tasse Wasser,



© PhotographyFirm / iStock / Getty Images

D6 bewährt. Sie können Ihren Kundinnen jedes Salz ein bis zweimal am Tag analog der „Heißen Sieben“ empfehlen oder lassen von jedem Salz über den Tag verteilt vier bis sechs Tabletten im Mund zergehen (am besten immer nur eine Tablette in den Mund nehmen – die Häufigkeit des Heilreizes ist wichtig).

heiß übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Bei starken Blutverlusten sind Anthocyane vorteilhaft, empfehlen Sie für vier Wochen Rote Bete-Saft. Bleiben die Beschwerden hartnäckig, sollte ein Hormon-Speicheltest ins Auge gefasst werden. ■

Günther H. Heepen,  
Heilpraktiker und Autor