

Entlasten und regulieren

Vor und während der Menstruation leiden viele Frauen unter **Beschwerden** wie Schmerzen, Erschöpfung, Krämpfen, Brustspannen und physischem sowie psychischem Unwohlsein. Dagegen können Schüssler-Salze helfen.

Störungen der monatlichen Regelblutung äußern sich verschiedenartig: Die Periode kann zu stark, zu schmerzhaft, unregelmäßig oder nur minimal erfolgen. Die Ursachen für die Dysmenorrhoe sind vielfältig. Sie können hormonell bedingt sein, auf eine psychische Belastung hinweisen oder sie sind stressbedingt. Dr. Schüssler sprach von einem pathogenen Reiz, der Schmerzen und Krämpfe im Uterus auslöst. Wird dieser Reiz durch die richtigen Schüssler-Salze besei-

tigt, klingen laut Schüssler die Beschwerden ab.

Blähungen und Depressionen Auch wenn sich das Klimakterium ankündigt, treten Menstruationsstörungen auf – das sind vor allem Unregelmäßigkeiten wie zu kurze, zu lange oder eine ab und zu ausbleibende Menses. Unter dem Prämenstruellen Syndrom leiden ebenfalls viele Frauen vor den „Tagen“. Beginnt die Menstruation, verschwinden Symptome wie Brustspannen, depressive Ver-

stimmung, Schwellungen an Händen und Füßen, Schwindel und Kopfschmerzen wieder. Beides, die schmerzhaft Dysmenorrhoe und das PMS, zeigen bei einer Hormonspeichelanalyse oft Dysbalancen.

Schüssler-Salze für Frauen

Mit den nachfolgend aufgeführten Schüssler-Salzen habe ich in der Praxis sehr gute Erfahrungen gesammelt. Seien Sie nicht gleich enttäuscht, wenn ein Salz nicht prompt bei Ihrer Kundin wirkt. Es gibt Ihrer Kundin wirkt. Es gibt Frauen, die ganz andere Salze benötigen. Hierüber kann zum Beispiel die Antlitzdiagnostik Aufschlüsse liefern. Ohne Antlitzdiagnostik halten Sie sich aber am besten zunächst an diese Salze: Bei schmerzhafter Menstruation: Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – als „Heiße Sieben“; bei sehr heftigen Beschwerden zusätzlich: Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 (alternativ, falls diese Kombination nicht hilft: Nr. 19 Cuprum arsenicosum D6, halbstündliche Gaben).

Zusätzliche Hinweise Bei unregelmäßiger Menstruation – vor allem bei blassen Frauen, das Menses-Blut sieht außer-

dem eher hell als dunkel aus: Nr. 2 Calcium phosphoricum D6. Bei Menstruationsunregelmäßigkeiten von Frauen mit dunklen Augenschatten (im inneren Augenwinkel): Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12. Bei Menstruationsbeschwerden nach einem Schockerlebnis: Nr. 5 Kalium phosphoricum D6. Bei Menstruation mit „dicklichem“ Blut: Nr. 4 Kalium chloratum D6.

Magnesium stets wichtig

Beim Prämenstruellen Syndrom empfehle ich Ihnen, zwei Salze im Wechsel einnehmen zu lassen und zwar die Nr. 5 Kalium phosphoricum D6 und die Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6 – außerdem dazu die Nr. 8 Natrium chloratum D6. Mit dieser Kombination habe ich sehr gute Erfahrungen gesammelt. Die Salze Nr. 5 und Nr. 7 lasse ich je zweimal pro Tag, einmal vormittags und einmal nachmittags als „Heiße Sieben“ einnehmen. Die Nr. 8 Natrium chloratum D6 am besten über den Tag verteilt mit dreimal zwei Tabletten.

Hilfreich Bei Schmerzen und Krämpfen helfen feuchtwarme Wickel auf dem Bauch – zusätzlich die Salbe Nr. 7 auftragen. Auch Schafgarben- und Frauenmanteltee sind probate Mittel – lassen Sie Betroffene vor und während der Periode, bei Menstruationsbeschwerden und PMS, drei Tassen täglich trinken. Bei stärkeren Blutverlusten ist eine Kur mit Rote-Bete-Saft vorteilhaft. Sollten sich Beschwerden nicht bessern, empfehle ich eine Hormonspeichelanalyse oder eine Vitalstoffuntersuchung (Eisen, Vitamine B, E, D, Folsäure etc.). ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor



© AndreyPopov / iStock / Getty Images

