

# Wenn die **Tage** zur Qual werden

Das Wort „**Regelschmerzen**“ klingt unspektakulär. Doch es betrifft immerhin acht Millionen Frauen – jede zweite von ihnen leidet darunter. 90 Prozent müssen sogar zu Schmerzmitteln greifen.

**D**ie Dysmenorrhö – so der medizinische Fachbegriff für Regelschmerzen – führt regelmäßig zum Besuch von Frauenarzt oder -ärztin. Das ist auch gut so, denn hinter dem Phänomen kann auch eine Endometriose oder ein gutartiges Geschwulst in der Gebärmutter stecken („sekundäre Dysmenorrhö“). Im allgemeinen Sprachgebrauch meint man mit Dysme-

norrhö aber die typischen und nicht krankheitsbedingten Beschwerden bei der Regelblutung. Auslöser der Beschwerden sind meist körpereigene Botenstoffe, die im Zusammenhang mit der Menstruation gebildet werden. Sie sorgen dafür, dass sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenzieht. Diese Muskelkontraktionen reduzieren die Durchblutung, verursachen den Schmerz und werden auch für Be-

gleitsymptome wie Kopfschmerzen oder Migräne verantwortlich gemacht.

**Viele Faktoren** Neben der Zyklusbedingten Auslösung der Dysmenorrhö scheinen auch andere Faktoren wie Stress und Anspannung die Schmerzen zumindest zu fördern. Viele Frauen, vor allem in Ausbildung und Beruf und mit Familie, sind sich zudem ihrer stressi-



© OcusFocus / iStock / Getty Images

gen Lebensweise gar nicht bewusst. Neben der Therapie der körperlichen Symptome sollte deshalb bei der ärztlichen Untersuchung ein Augenmerk auf die gesamte Situation gerichtet werden. Doch die Gynäkologin Dr. Dorothee Struck beruhigt: „Hinter den meisten Regelbeschwerden stecken keine schlimmen gesundheitlichen Probleme. Wenn aber jede Blutung von starken Schmerzen begleitet wird, die Schmerzen schon kurz vor der Regel anfangen, sehr stark sind und der Schmerzmittelbedarf immer größer wird, sollte man das abklären lassen.“

Typische Patientengruppen beim Besuch des Arztes sind junge Mädchen mit ihrer Mutter. Die Mütter kommen häufig mit, weil sie Angst haben, dass die Tochter die Pille einfach verordnet bekommt. Doch wenn nicht gleichzeitig der Bedarf nach einer sicheren Verhütung besteht, muss es nicht immer ein Hormonpräparat sein. Es kann auch ein homöopathisches Komplexmittel sein, das in der Schultasche mitgeführt und zwischendurch auch mal unauffällig eingenommen werden kann.

### Homöopathie als Alternative

Eine andere Gruppe Patienten hat die Pille aus verschiedenen Gründen abgesetzt – das sind häufig sehr gesundheitsbewusste junge Mädchen oder Frauen Mitte 30, häufig mit Kinderwunsch. Sie wollen hormonfrei leben und möglichst auch keine chemischen Schmerzmittel nehmen. Auch hier sind homöopathische Mittel eine gute Alternative. Nicht zuletzt trifft die Dysmenorrhö auch Frauen in den Wechseljahren noch einmal, auch nachdem der Zyklus jahrelang unauffällig verlief. „Besonders betroffen sind aber tatsächlich junge Mädchen, so zwischen 16 und 18 Jahren“, sagt der Heilpraktiker Johannes Storms. Dabei hat sich der Eintritt der Menstruation bei jungen Mädchen tatsächlich in den letzten 150 Jahren in Europa um etwa fünf Jahre vorverlegt. Während

damals die erste Blutung durchschnittlich mit 18 Jahren auftrat, liegt das Alter heute bei 13 Jahren. Bei Periodenschmerzen spielt häufig Magnesiummangel eine große Rolle. Er wird durch unzureichende Zufuhr bei der Ernährung gefördert. Aber auch durch Stressfüttern mit Magnesiumräubern wie Schokolade, Weißmehl oder Alkohol sinkt der Blutspiegel. Denn die Gebärmutter ist ein Muskel, der sich bei der Regelblutung zusammenzieht. Krämpfe werden durch Magnesiummangel verstärkt.

### Komplexpräparat schafft Abhilfe

Hier kann ein homöopathisches Komplexpräparat Abhilfe schaffen; vier aufbereitete Pflanzenwirkstoffe plus das Schüßler-Salz Nr. 7 Magnesium phosphoricum sind dabei eine gute Kombination. Das Schüßler-Salz hilft den Zellen Magnesium besser aufzunehmen und verarbeiten zu können. Folgende Heilpflanzen wirken außerdem entkrampfend auf den Unterbauch: Aesculus, die Rosskastanie, steigert die Durchblutung und ist bekannt aus speziellen Venensalben für die Beine. Die Frucht des Kastanienbaumes wirkt gerade im Kreuz und Steißbeinbreich und adressiert so die typischen Schmerzen im unteren Rücken, unter denen viele Frauen während ihrer Tage leiden. Auch Colocynthis, eine Art Bitterkürbis, löst in homöopathischer Aufbereitung Krämpfe – in der Gebärmutter, aber auch im Magen-Darm-Trakt, der bei der Periode oft ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen wird. Colocynthis deckt diesen Teil der kolikartigen Schmerzen gut ab. Potentilla anserina, das Gänsefingerkraut, ist ein Mittel aus der Pflanzenheilkunde und wird seit Jahrhunderten wegen seiner positiven Wirkung auf den ganzen weiblichen Genitalbereich geschätzt. Es wirkt adstringierend, also zusammenziehend auf die Blutgefäße und damit blutstillend, aber zugleich auch krampflosend auf die Schleimhäute in der Gebärmutter.

Und schließlich die Kamille: Sie beruhigt Magen und Psyche, denn daran muss man bei Regelschmerzen ja auch immer denken.

### Magnesium für die Muskelentspannung

Diese fünf Inhaltsstoffe decken zusammen das ganze Spektrum der typischen Beschwerden während der Regel effektiv ab. Nebenwirkungsarm und wechselwirkungsfrei kann es Frauen helfen, ihre Beschwerden zu lindern. Einen bedeutenden zusätzlichen Nutzen bringt hierbei auch das Magnesium phosphoricum. Es ist seit langem in der Schüßler-Therapie als Salz der Muskeln und Nerven gleichermaßen bekannt und bewährt – und wird als „Heiße Sieben“ gern bei emotionalen und körperlichen Belastungen eingesetzt, trägt somit dazu bei, dass die Muskulatur entkrampft und sich die Schmerzen reduzieren. Johannes Storms schwört auf diese Zusammensetzung: „Ich gehe damit über die Selbstheilungskräfte. Denn das ist ja das Faszinierende an der Homöopathie, dass wir nicht die Symptome unterdrücken, sondern über die körpereigenen Regulationsmechanismen an die Ursachen gehen.“

Seine Kollegin, die Gynäkologin Dr. Dorothee Struck, ist damit sehr einverstanden und erinnert an den körperlichen Einschnitt der Menstruation: „Eigentlich ist die doch ein Signal des Körpers, mal kurz innezuhalten, bevor die nächste produktive Runde beginnt. Ganz traditionelle Gesellschaften haben häufig eine Menstruationshütte, wo Frauen sich zurückziehen können – in vielen Gesellschaften sind Ruhephasen mehr oder weniger fest eingeplant.“ Sie plädiert dafür, sich während der Tage einfach mal ein bisschen Zeit für sich zu nehmen: „Heiltees und homöopathische Komplexmittel lassen sich dabei wunderbar kombinieren.“ ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin