

Beliebt und hilfreich

Die Homöopathie kennt zahlreiche Präparate, die sich in der Frauenheilkunde bewährt haben. In diesem Beitrag lernen Sie vorwiegend **Polychreste** kennen mit ihren Einsatzmöglichkeiten im gynäkologischen Bereich.

Das Wort Polychrest stammt aus dem Griechischen (von: polýs = viel und chrestos = brauchbar) und bezeichnet Heilmittel mit einem breiten Wirkspektrum, sehr guten Praxiserfahrungen und fundierten Arzneimittelpfahrungen. Polychreste werden sowohl bei akuten wie auch chronischen Erkrankungen empfohlen. Zu den Polychresten zählen zum Beispiel Nux vomica, Sepia, Lycopodium, Pulsatilla und Thuja.

Begeisterter Anhänger Hahnemanns Einer der großen Ärzte, die sich in der Gynäkologie mit der Homöopathie beschäftigt haben, war der Chefarzt der Gynäkologie-Abteilung am Kreiskrankenhaus Reutlingen, Dr. med. Erwin Schlüren. Er war durch und durch Praktiker und für ihn galt: „Ohne Untersuchung keine Diagnose! Ohne Diagnose keine Therapie!“. Sein Leitsatz in der Homöopathie lautete: tuto, cito ac jucunde – die Wirkung des Mittels soll sicher, schnell und angenehm sein.

Beschwerden von A bis Z Nachfolgend finden Sie einige Beschwerden, bei denen sich homöopathische Einzelmittel bewährt haben. Bei chronischen Beschwerden genügt die dreimalige Gabe täglich, bei akuten Beschwerden sind häufigere Gaben sinnvoll.

- **Adnexitis** (Entzündung von Eileiter und Eierstock): Wenn subakut, Mercurius solubilis D6; wenn chronisch Thuja D6; generell auch Medorrhinum D30.

- **Aggressivität ohne Grund:** Anacardium D6; alternativ: Lachesis D6/D12 oder Sepia D6.
- **Akne:** Vor/während der Periode, Nux moschata D4; auch: Sepia D12 oder Agnus castus D3.
- **Amenorrhoe** (fehlende Menses)
- **– nach Absetzen der Pille:** Lachesis D12 und Sumbulus moschatus D3/D6; – nach dem Abstillen: Sepia D6; – nach einer Grippe: Sulfur D12; – nach Schreck: Aconitum D6, D30.
- **Anti-Baby-Pille – schlechte Verträglichkeit:** Lachesis D12; bei negativen Folgen durch die Einnahme (untypische Beschwerden, Kopfschmerzen, Brustspannen): Phosphorus D6.
- **Augenbrauen und/oder Schamhaare fallen aus:** Helleborus D6; wenn bei Augenbrauen nur an der Seite: Thuja D6.
- **Bartholinitis** (Entzündung im Intimbereich): Hepa sulfuris D30 bei Beginn; wenn Eiterbildung: Hepar sulfuris D4. Wenn rezidivierend: Thuja D4.
- **Bartwuchs bei jungen Mädchen:** Lachesis D12.
- **Blasenschwäche, Reizblase:** Petroselinum D3. Wenn nervös bedingt: Cannabis sativa D4.
- **Cellulite:** Harpagophytum D3; wenn an den Hüften Thuja D6/D30.
- **Cutis marmorata** (marmorierte Haut, meist an den Oberschenkeln): Nux vomica D6.
- **Dysmenorrhoe** (schmerzhafte Regelblutung): Magnesium phosphoricum D6, Cimicifuga D3.

Starke Krämpfe vor und während der Periode mit großer Unruhe, Gefühl der Schwere vor der Periode: Pulsatilla D4. Schmerzen im Lenden- und Kreuzbeinbereich mit Stuhldrang vor und während der Periode: Nux vomica D4.

- **Hyperhidrosis** (übermäßiges Schwitzen): Salvia officinalis D2.
- **Hypophysäre Magersucht, Kachexie:** Cimicifuga D3.
- **Hypophysäre Fettsucht:** Cimicifuga D12.
- **Klimakterische Beschwerden:** Hitze, Schwitzen, Schwäche – Lachesis D12; Hitzewallungen, (kalte) Schweiß, dunkelhaarige Frauen: Sepia D6.
- **Lymphödem, akut, chronisch:** Sabdariffa D2.
- **Mastodynie** (Schwellung, Schmerzhaftigkeit der Brüste): Vor und während der Periode – Conium D6; Brüste geschwollen und empfindlich: Calcium carbonicum D6, Bryonia D4.
- **Prämenstruelles Syndrom:** Chamomilla D200 oder D4; Magnesium phosphoricum D3. Auch: Lac caninum D12 (wenn die Periode stark ist) oder Agnus castus Urtinktur. Wenn mit Brustschwellung, -beklemmung: Lachesis D12;
- **Venoektasien (Phleboektasien, Besenreiser):** Thuja D4 – D30. ■

Günther H. Heepen,
Heilpraktiker und Autor

Magnesium – Powermineral für Powerfrauen

Mehr als 600 Stoffwechselprozesse, u. a. der Energiestoffwechsel, sind von Magnesium abhängig. Ohne Magnesium „läuft also praktisch nichts“. Ein Mangel an diesem Mineralstoff beeinträchtigt das Zusammenspiel von Nerven und Muskeln und es kommt zu Krämpfen oder Verspannungen. Zudem kann das seelische Befinden durch Unruhe, Schlafstörungen oder depressive Verstimmungen gestört sein.

Magnesium bei Regelbeschwerden

Krampfartige, stechende Schmerzen im Unterbauch gehören für viele Frauen zur monatlichen Routine. Die in der Fachsprache als Dysmenorrhoe bezeichneten Beschwerden treten vor allem in den ersten Tagen der Menstruation auf. Von Krämpfen geplagte Frauen sollten auch an einen möglichen Magnesiummangel denken. Der Grund: Bei der Gebärmutter handelt es sich um einen großen Muskel, der Magnesium für eine reibungslose Funktion benötigt. Der Mineralstoff sorgt dafür, dass sich die Gebärmuttermuskulatur problemlos zusammenziehen und wieder entspannen kann. Der Ausgleich eines Magnesiummangels kann damit Bauchschmerzen während der Periode lindern.

Mangelware Magnesium in Schwangerschaft und Stillzeit

In der Schwangerschaft haben Frauen einen deutlich höheren Magnesiumbedarf, denn die werdende Mutter benötigt für sich selbst und das heranwachsende Kind mehr Magnesium. Auch der Stoffwechsel der Mutter selbst verändert sich. In Folge dessen geht mehr Magnesium über den Urin verloren. Eine optimale Versorgung

mit Magnesium in der Schwangerschaft ist also sowohl für die werdende Mutter als auch für das Kind besonders wichtig. Erste Anzeichen eines Magnesiummangels in der Schwangerschaft können schmerzhafte Wadenkrämpfe, Muskel- und Lidzucken oder Verkrampfungen der Gebärmuttermuskulatur sein, die die Schwangere als „Hartwerden des Bauches“ empfindet. Auch stillende Mütter sollten ihren Magnesiumhaushalt im Blick behalten, denn das Baby wird über die Muttermilch mit ausreichend Magnesium versorgt. Zugunsten des Kindes werden jedoch die Magnesiumspeicher der Mutter „geplündert“.

Magnesium: wichtig in den Wechseljahren

Hitzewallungen und Schweißausbrüche gehören während der Wechseljahre für die meisten Frauen zum Alltag. Viele Frauen kämpfen außerdem mit Krämpfen, gereizten Nerven und Schlaflosigkeit. Diese Symptome können allerdings auch auf einen Magnesiummangel hinweisen. Kein Wunder: Durch das vermehrte Schwitzen in der Menopause verliert der Körper zusätzlich Magnesium über den Schweiß. Um entspannter durch die Wechseljahre zu kommen, sollte ein Mangel an dem Mineralstoff also unbedingt vermieden bzw. behandelt werden.

Hochwertiges Magnesium aus Ihrer Apotheke

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt gesunden Frauen eine tägliche Magnesiumzufuhr von 300 bis 350 mg über die Nahrung. Für Stillende liegt die Empfehlung bei 390 mg täglich. Gute Magnesiumlieferanten sind naturbelassene Nahrungsmittel wie beispielsweise Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide. Zur Therapie von Magnesiummangel sind hochwertige Magnesiumpräparate aus der Apotheke empfehlenswert.



Magnesium Verla® N Dragées: -N Konzentrat; -Brausetabletten

Wirkstoffe: -N Dragées: Magnesiumcitrat, Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat). -N Konzentrat, -Brausetabletten: Magnesiumbis(hydrogenaspartat). **Zusammensetzung:** -N Dragées: 1 magnesiastresistente Tbl. enth.: Magnesiumcitrat 9 H₂O 205 mg (berechnet wasserfrei), Magnesiumbis(hydrogen-L-glutamat) 4 H₂O 90 mg (berechnet wasserfrei) (Mg-Gehalt: 1,65 mmol = 40 mg). **Sonst. Bestandteile:** Glycerol 85 %, Povidon (K25), Sucrose, Macrogol 6000 u. 35000, Methacrylsäure-Ethylacrylat-Copolymer (1:1) (Ph. Eur.), Dimeticon (350 cSt), Triethylcitrat, Talkum, Calciumcarbonat, Kaliumdihydrogenphosphat, Vanillin, Glucose-Sirup, Montanglycolwachs, Titandioxid. -N Konzentrat: 1 Btl. enth.: Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat 1442 mg (berechnet wasserfrei), (Mg-Gehalt: 5 mmol = 121,5 mg). **Sonst. Bestandteile:** Riboflavin, Sucrose, Citronensäure, hochdisperses Siliciumdioxid, Saccharin-Natrium, Mandarinen-Aroma (enth. Lactose). -Brausetabletten: 1 Btl. enth.: 1623 mg Magnesiumbis(hydrogenaspartat)-Dihydrat entsprechend 121,5 mg elementarem Magnesium = 5 mmol. **Sonst. Bestandteile:** Citronensäure, Natriumhydrogencarbonat, Sorbitol (Ph.Eur.), Maltodextrin, Saccharin-Natrium, Natriumcarbonat, Natriumcitrat, Natriumcyclyamat, Orangen-Aroma. **Anwendungsgebiete:** Behandlung von therapiebedürftigen Magnesiummangelzuständen, die keiner parenteralen Substitution bedürfen. Nachgewiesener Magnesiummangel, wenn er Ursache für Störungen der Muskelaktivität (neuromuskuläre Störungen, Wadenkrämpfe) ist. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gegen einen der Bestandteile. Niereninsuffizienz, Anurie, Exsikkose, Infektsendolathese (Calcium-Magnesium-Ammoniumphosphatsteinen); vorsichtige Dosierung bei renaler Funktionseinschränkung, ggf. prüfen, ob sich aus dem Elektrolytstatus eine Gegenanzeige ergibt. **Brausetabletten zusätzl.:** Bei Nierenfunktionsstörungen Einnahme nur unter ärztlicher Kontrolle. **Nebenwirkungen:** Gelegentlich weiche Stühle oder Durchfälle. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung und Warnhinweise:** -N Dragées: enthalten Sucrose (Zucker) und Glucose. -N Konzentrat: enthält Sucrose (Zucker) und Lactose (im Aroma). -Brausetabletten: enthalten Natriumverbindungen u. Sorbitol. Hoher Natriumgehalt.

**Mineralstoff-
Kompetenz**

Verla-Pharm Arzneimittel, 82324 Tutzing, www.verla.de