Menstruationsbeschwerden

Kampf dem Krampf

Alle Monate wieder, ziehende Schmerzen im Unterleib, die frau teilweise ausser Gefecht setzen. Funktionieren sollte sie trotzdem, als ob nichts wäre. Einige Frauen leiden seit Anbeginn ihrer Mensblutung unter zyklisch wiederkehrenden Schmerzen. Bei Anderen kommen die Schmerzen im Laufe der Jahre. In beiden Fällen sollten organische Ursachen medizinisch abgeklärt werden. Im Nachfolgenden finden Sie hilfreiche Empfehlungen bei funktionellen Beschwerden. Sie verschaffen in vielen Fällen Linderung.

Etwas Hintergrund

Regelschmerzen entstehen normalerweise durch zu starke Muskelkontraktionen der Gebärmutter. Typische Symptome der Dysmenorrhoe sind ziehende, kolikartige Schmerzen im Unterleib und unteren Rücken. Im Gegensatz zu den Kontraktionen einer regulären Menstruation können sie mehrere Minuten andauern und häufiger sowie unregelmässig auftreten. Dadurch entsteht ein Druck, der oftmals den des Blutflusses übersteigt. Das Gewebe wird dadurch weniger durchblutet und erhält weniger Sauerstoff. In der Folge reichern sich Stoffwechselprodukte an, die Schmerzrezeptoren aktivieren. Anders ausgedrückt, handelt es sich um Schmerzen, die von einer Stauung, einer Blockierung verursacht und begünstigt werden.

Tun & lassen

Welche Empfehlungen gibt es für mehr Wohlbefinden rund um Krämpfe?

Ganz intuitiv wissen die betroffenen Frauen oft, dass ihnen **Wärme** guttut und legen sich eine Bettflasche auf den Unterleib. Das macht Sinn, da Wärme mit Zuführung von Energie zu tun hat und sich eignet, um Stauung ins Fliessen zu bringen und Verkrampfung zu lösen. Dazu später mehr.

Zuerst einige allgemeine Empfehlungen:

- Verzicht auf Tampons, besser Binden verwenden, noch besser sind **Menstassen**. Free flow. Sie verbessern durch die unbemerkte Aktivierung der Beckenbodenmuskulatur die Durchblutung und können so einen Teil zur Linderung beitragen. Inzwischen sind sie überall erhältlich in diversen Formen und bunten Farben. Auch naturheilkund vertreibt diesbezüglich ihre Lieblingsmodelle. Lassen Sie sich gerne beraten oder probieren Sie es einfach aus.
- Versuchen Sie in den Tagen vor den Tagen und währenddessen möglichst auf **Kaffee & Nikotin zu verzichten**. Sie begünstigen Reizzustände.
- Ernähren Sie sich generell **basisch**, bedeutet, essen Sie möglichst viel saisonale Gemüse & Früchte, um dem Körper genügend Nährstoffe zuzuführen (mind. 5 handvoll/Tag).
- Trinken Sie die Woche vor der Mens **täglich 2 dl Karottensaft** (frisch oder von z.B. von Biotta). Das hilft für einen guten Schleimhautaufbau und ein leichteres Abstossen.

- Achten Sie auf eine tägliche ausreichende Zufuhr von wertvollen **Omega 3 Fettsäuren** (Siehe Merkblatt zu Omega 3). Auch 1000-2000 mg Nachtkerzenöl täglich (z.B. Epogam von Zeller) über 2-3 Zyklen hilft vielen Frauen.
- Bewegen Sie sich! Generell ein- bis dreimal wöchentlich, suchen Sie etwas, das Ihnen Spass macht. Vor allem mässige **Bewegung** an der frischen Luft regt die Lebenskräfte an und hält auch die Körpersäfte im Fluss. Während der Krampfzeit selber können feine Beckenbewegungen im Sinne einer liegenden Acht zum Beispiel ebenfalls Spannung lösen.
- Wagen Sie es, sich für eine für Sie **stimmige Sexualität** einzusetzen. Sie darf ihr kleines Becken vibrieren und pulsieren lassen, Weite und tiefe Entspannung erfahren lassen. Dafür braucht es gar nicht viel Erregung, diese fördert zwar Durchblutung, kann aber auch Krampfneigungen begünstigen. (Siehe auch Merkblatt Sexualität).

Naturheilkunde nutzen für die Wärmezufuhr

Wie bereits erwähnt, kann eine vermehrte Wärmezufuhr den Körper bei der Entkrampfung unterstützen. Hierzu liefert uns die Naturheilkunde breite, nützliche Ansätze sowohl genereller Natur ganzzyklisch angewandt, wie auch für den Akutfall:

- Machen Sie **warme Fussbäder** (für Kaltfüsslerinnen 2x wöchentlich 15-20 Min. empfohlen, sonst nach Bedarf). Lieber ansteigend, als abkühlend, so wird reflektorisch die Beckendurchblutung verbessert.
- Essen Sie öfters gekochte, **warme Mahlzeiten**. Reduzieren Sie Kältelieferanten wie weissen Zucker, raffiniertes Getreidemehl und Milchprodukte auf ein Minimum oder verzichten Sie darauf.
- Nutzen Sie die heilende Kraft von wärmenden Ölen und Salben. Unseren Favoriten verraten wir Ihnen gerne. **Kupfersalbe rot von WALA** (CH Handelsname Cuprum oxydylatum rubrum 0.4%) 1-2 mal täglich auf den Unterbauch/unteren Rücken eingerieben ist eine durchdringende Wohltat.
- Natürlich gibt es in unserer nahen Natur eine Vielzahl an bewährten Pflanzen, die wärmende und krampflösende Eigenschaften mit sich bringen. Leuchtende Sterne unter den Pflanzen in diesem Bereich sind **Schafgarbe & Gänsefingerkraut**. Beide sind als Tee oder als Tinktur gebräuchlich und in jeder Apotheke erhältlich. Auch der Frauenmantel, als Universalheilpflanze für Frauen hat hier ihren festen Platz. Einreihen tun sich Angelikawurzel, Damiana, Beifuss, Kamille, je nach Konstitution und Begleitbeschwerden. Gerne beraten wir Sie individuell.

Im Akutfall

Die oben erwähnten Empfehlungen wirken intensiver, wenn sie regelmässig eingebaut und beachtet werden. Die Impulse können sich so über mehrere Monate in ihrer Wirkung entfalten. Versuchen Sie 2-3 neue Inputs auszuwählen und wenden Sie diese über 2-3 Zyklen regelmässig an um zu beobachten, wohin sie Sie tragen.

Für den akuten Schmerzzustand finden Sie nachfolgend einige bewährte, symptomorientierte naturheilkundliche Mittel als Alternative/Ergänzung zu konservativen Schmerzmitteln:

- Spascupreel Tabletten von HEEL, bis zu 8 mal alle 15 Min. eine Tablette lutschen.
- Schüssler Salz Nr. 7, Magnesium Phosphoricum D6, Tabletten als «heisse 7», 10 Tabletten in etwas heissem Wasser auflösen und warm langsam schluckweise trinken. 2-3 mal wiederholen bei Bedarf.
- Aus der Hausapotheke wirken Kamillentee, Fenchel- oder Schafgarbentee entkrampfend im Akutfall.

- Probieren Sie das Menstruationstape aus (siehe Merkblatt Tapen bei Menstruationsbeschwerden). Es ist einfach in der Anwendung, alltagskonform und einen Versuch wert.

Es bewährt sich auch hier, mit den Anwendungen möglichst einige Tage vor Beginn zu starten.

Dieses Handout wurde für Sie erstellt in Zusammenarbeit von Simone Wehrli Adhikari, naturheilkund und Dr. Katharina Könitzer, Praxis Pedalo.

Stand Januar 2020