SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

Serie

Hypo- und Hypermenorrhö

Wenn die Stärke der Regelblutung pathologisch verändert ist, kann der Arzt mit Naturheilverfahren viel erreichen, sofern es sich um rein funktionelle Störungen handelt. Die empfohlenen Maßnahmen reichen von der Phytotherapie bis zum kalten Sitzbad.

© Dron / Fotolia.com

Bei der Hypomenorrhö dauert die Blutung oft nur Stunden und sistiert meist innerhalb eines Tages. Eine zu schwache Blutung hat eigentlich meist keinen Krankheitswert. Viele Frauen vermissen jedoch die körperreinigende Wirkung der Menstruation und suchen in der naturheilkundlichen Praxis Rat.

Die Hypermenorrhö kann zu hohem Blutverlust führen. Organische Ursachen wie Myome oder Korpuspolypen müssen selbstverständlich operativ behandelt werden. Die wesentlich seltenere funktionelle Hypermenorrhö wird meist hormonell behandelt.

Hydrotherapie: warm bei Hypo-, kalt bei Hypermenorrhö

Bei Hypomenorrhoe können besonders in der zweiten Zyklushälfte warme Sitz- oder Fußbäder angewendet werden. Bei Letzteren muss darauf geachtet werden, dass das Wasser bis über die Waden hinaufreicht. Im Wechsel angewendet, kann zum vegetativen Ausgleich das Kohlensäuregasbad eingesetzt werden.

Bei Hypermenorrhö werden kalte Anwendungen durchgeführt. Die kalten Aufschläge auf den Unterbauch müssen alle 10–20 Minuten gewechselt werden. Gute Wirkung zeigen auch kalte Kneippsche Güsse auf den Unterbauch und die Oberschenkel. Das kalte Sitzbad (10–12°C für 5–10 Minuten) ist nur für kälteunempfindliche Personen geeignet.

Phytotherapie

Phytotherapeutisch bieten sich bei der Hypomenorrhö die als traditionell eingestuften „Emmenagoga“ an. Ein Tee kann Frauenmantelkraut, Rosmarinblätter, Schafgarbenkraut, Aloe, Johanniskraut, Gottesgnadenkraut, Gartenrautenblätter, Sennesblätter und Fenchelfrüchte enthalten.

Bei Hypermenorrhoe können Hirtentäschelkraut (*Capsella bursa-pastoris*), kanadisches Berufskraut (*Conyza canadensis*), Wasserpfeffer (*Polygonum hydropiper*), Vogelknöterich (*Polygonum aviculare*) sowie der Besenginster (*Cytisus scoparium*) eingesetzt werden.

In Monografien findet nur das Hirtentäschelkraut zur Behandlung der Meno- und Metrorrhagie Anerkennung. Als Präparat bietet sich Styptysat® an. Es enthält einen Extrakt aus Hirtentäschelkraut.

Ein Tee gegen Hypermenorrhö

Folgender Tee ist geeignet zur Mitbehandlung der zu starken, zu langen und zu häufigen Menstruation: Zehn Tage vor Eintritt der Menses mit zweimal einer Tasse täglich beginnen. Bei starken Blutungen drei- bis viermal täglich eine Tasse über vier Wochen, nach zwei bis vier Wochen wiederholen.

Melissenblätter	20,0
Frauenmantelkraut	25,0
Hirtentäschelkraut	25,0

Schafgarbenkraut	10,0
Kamillenblüten	20,0

M. f. spec: 2 Teelöffel der Teemischung werden mit ca. 200 ml kaltem Wasser übergossen und über Nacht bedeckt stehen gelassen. Am Morgen kurz aufwallen lassen, bedeckt 20–30 Sekunden ziehen lassen und abseihen.

Krankengymnastik

Die Hypomenorrhö lässt sich im Gegensatz zur Hypermenorrhö gut mit Krankengymnastik und verschiedenen Massagetechniken behandeln. Exemplarisch ist die Reflexzonenmassage der Unterleibsorgane im lumbal-sakralen Bereich zu nennen, insbesondere die der „Hypomenorrhözone“ über dem Kreuzbein und dem medialen Darmbein. Die Krankengymnastik bei der Hypomenorrhö bewirkt eine Kräftigung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Die Anwendungen sollten dreimal pro Woche erfolgen.

Frauen mit Unter- und Übergewicht haben häufiger Zyklusstörungen als normalgewichtige. Daher ist eine ausgewogene Ernährung im Sinne einer vollwertigen Grunddiät, aber bei Adipositas auch eine Fastentherapie anzuraten.

In der Ordnungstherapie sind chronobiologische Aspekte zu beachten. Auch Atmungstherapie und andere Entspannungsverfahren können erfolgreich eingesetzt werden.

■ PD Dr. med. A.-M. Beer, Hattingen