

SPRECHSTUNDE NATURHEILKUNDE

SERIE

Dysmenorrhö

Klagen Patientinnen über schmerzhafte Monatsblutungen, können Sie ihnen in vielen Fällen mit naturheilkundlichen Maßnahmen helfen. Besonders indiziert sind diese Verfahren bei psychisch-funktionell bedingter Dysmenorrhö. Aber auch bei bestimmten organischen Ursachen wie z. B. Entzündungen können sie begleitend eingesetzt werden.



© Jochen Tack/Imago

Hydro- und Thermoerapie

Hydro- und therapeutisch können die Patientinnen wechselwarme Knie- und Schenkelgüsse, warme Fußbäder sowie feucht-heiße Kamillenkompressen durchführen. Auch Blitzgüsse können verabreicht werden. (In den normalen Gießschlauch wird eine Blitzgüßdüse mit einer lichten Weite von 3–5 mm eingesetzt. Der Druck soll 1–3 atü, die Entfernung mindestens 3 m betragen.) In der Praxis hat sich der heiße Rückenblitzguss am meisten bewährt. Bei Varizen sind Blitzgüsse an den Extremitäten kontraindiziert.

Zusätzlich werden feucht-heiße Kamillenkompressen im Unterbauch- oder Lumbalbereich eingesetzt. Ein Kissen oder eine Knierolle sorgt für Entspannung der Bauchmuskulatur und wird als schmerzlindernd empfunden. Lokale Wärmeapplikationen dienen der Entspannung der Muskulatur und der parasympathischen Reaktionen in den entsprechenden Reflexzonen.

Lauwarme (35°–36°C) und warme Sitzbäder (36°–38°C) wirken krampflösend und bewirken eine vermehrte Durchblutung des inneren Genitale.

Phytotherapie

Vor allem bei psychisch-funktionell bedingter Dysmenorrhö kann Phytotherapie eingesetzt werden. Hinsichtlich dysmenorrhöischer Beschwerden konnten nur zwei Pflanzen eine Positivmonogra-

fie erhalten: Gänsefingerkraut und Traubensilberkerzenwurzelstock. Letzterer wird aus Zubereitungen von Rhizoma Cimicifugae auch in Kombination mit Johanniskraut angeboten. Gänsefingerkraut wird als Fertigpräparat angeboten. Weitere Drogen sind Melisse, Kamille,

Teezrezept bei Dysmenorrhö

Melissenblätter	20,0
Frauenmantelkraut	25,0
Hirtentäschelkraut	25,0
Schafgarbenkraut	10,0
Kamillenblüten	20,0

- 2 Teelöffel der Mischung werden mit ca. 400 ml kaltem Wasser übergossen und über Nacht bedeckt stehen gelassen.
 - Am Morgen kurz aufwallen lassen, bedeckt 20–30 Sekunden ziehen lassen und abseihen.
 - Zehn Tage vor Eintritt der Menses mit 2 x 1 Tasse täglich beginnen. Bei starken Blutungen 3–4 x täglich eine Tasse über vier Wochen, dann 2–4 Wochen Pause, dann wiederholen.
- Bei empfindlichen Personen können in seltenen Fällen Magenbeschwerden auftreten.
- Die verwendeten Pflanzenbestandteile wurden durch die Kommission E bewertet: Hirtentäschelkraut und Schafgarbenkraut erhielten bezüglich der Dysmenorrhö eine Positivmonografie.

Schneeball, Schafgarbe und Frauenmantel. Teezrepte für dysmenorrhöische Beschwerden (s. Kasten) wirken krampflösend auf das Myometrium.

Alle Präparate müssen regelmäßig über längere Zeit genommen werden. Drei Zyklen sollt man sich Zeit geben, bevor man das Therapiekonzept umstellt.

Ätherische Öle (Kamillenöl etc.) werden auf die Innenseite der Oberschenkel oder auf den Unterbauchbereich eingegeben. Auch bietet sich der Zusatz von Heublumen oder Rosmarin zu den beschriebenen Fußbädern an.

Bewegung und Massagen

Lockerungsgymnastik, leichter Sport oder Schwimmen sind zu empfehlen, da die Dysmenorrhö mit Spasmen der Bauch-, Rücken- und der Beckenbodenmuskulatur einhergeht. Auch Bindegewebsmassagen und klassische Massagen, Entspannungsmethoden sowie Atemtherapie sind sinnvoll. Die Patientinnen sollten auf warme Füße und einen geregelten Stuhlgang achten.

Diätetisch ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit hoher Nährstoffdichte anzuraten. Wichtig ist ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders die Eicosa-pentaensäure dient als Substrat der Prostacyclinbildung, die ihrerseits kontraktionshemmend auf die glatte Muskulatur wirkt.

Prof. Dr. med. A.-M. Beer, Hattingen ■