

... und am 29. Tage sollst du ruhen

Sabine Hurni | Ausgabe 07 2013

Der weibliche Monatszyklus verlangt dem Körper einiges ab. Kräutertees, Homöopathie und Bewegung können helfen, den Zyklus sanft zu regulieren.



Seit Menschengedenken menstruieren Frauen im Rhythmus des Mondes Monat für Monat. Was sich in der weiblichen Geschichtsschreibung jedoch immer wieder stark verändert hat, ist der Umgang und die Bedeutung der monatlichen Blutung. In vielen archaischen Völkern zogen sich die Frauen während der Blutung aus dem Gesellschaftsleben zurück. Aus dieser Zeit stammt wohl auch die Vorstellung, während der

Menstruation stehe das Tor zur Unterwelt offen und das Blut sei Nahrung für Geister und Dämonen. Die Frau galt als unrein und durfte keinen Tempel betreten.

Selbst wenn diese Betrachtungsweisen längst überholt sind, wäre es für manche Frauen oft eine Erleichterung, wenn sie während der Monatsblutung etwas Zeit nur für sich hätten. Der schnelle Wechsel der hormonellen Situation macht viele Frauen dünnhäutiger, gereizter und geschwächer. Doch Schwäche zeigen passt nicht in die leistungsorientierte Berufswelt. Viele Frauen nehmen in Kauf, dass ihnen die Periode Kräfte raubt und arrangieren sich mehr schlecht als recht damit.

Normalität gibt es nicht

Der Zyklus beträgt durchschnittlich 29,5 Tage, genau so lange wie der Mondzyklus. Während der Zeit nach dem Eisprung baut sich unter dem Einfluss des Hormons Progesteron eine dicke Schleimhautschicht in der Gebärmutter auf. Etwa in der Mitte des Zyklus findet der Eisprung statt. Wird ein Ei befruchtet, kann es sich in der Schleimhaut einnisten und sich zu einem Embryo entwickeln. Geschieht dies nicht, löst sich die Schleimhaut rund 14 Tage nach dem Eisprung ab. Das kann sich mit einem leichten Ziehen im Unterleib bemerkbar machen, aber auch zu starken Rückenschmerzen führen.

Eine normale Menstruation dauert drei bis fünf Tage und weist eine Blutstärke von rund 50 bis 150 Milliliter auf. Doch was ist schon normal. Gerade bei jungen Frauen stellt sich der Rhythmus oft nicht sofort ein. Bei einigen Mädchen setzt die Menstruation erst nach dem 16. Lebensjahr ein. Hier spricht man von einer primären Amenorrhoe. Gründe dafür sind oft hormonelle Störungen im Regelkreis von Hypothalamus und Hypophyse. Verläuft die Menstruation hingegen normal und kommt es durch eine bestimmte Situation zu einem Unterbruch von mindestens drei Monaten, spricht man von einer sekundären Amenorrhoe. Starke körperliche oder seelische Belastungen können die Ursache für das Ausbleiben sein, auch Magersucht oder hormonelle Störungen. Diverse Störungen können auch bei der Blutung selber auftreten: Sei es, dass die Menstruation länger als sechs Tage dauert oder nur einige Stunden. Auch die Blutungsstärke ist relevant. Eine Blutung von täglich 150 Millilitern Blut und mehr ist zu stark. Solche Störungen gilt es beim Frauenarzt abzuklären.



Und dann die Wechseljahre ...

Hitzewallungen und Schweissausbrüche sind natürliche Begleiterscheinungen der Wechseljahre und treffen drei von vier Frauen. Pflanzliche Therapiemethoden können diese Begleiterscheinungen sanft, aber wirkungsvoll erträglich machen. Die auf natürliche Arzneimittel spezialisierte Firma A. Vogel bietet einen umfassenden Informationstag zum Thema Wechseljahre an. Mehr Infos unter: www.avogel.ch/erlebnistage und Telefon 071 454 62 42

Pille bei Zyklusstörungen

Die Antwort der Schulmedizin auf Unregelmässigkeiten im monatlichen Zyklus ist oft das Verschreiben der Antibabypille. Mit der Pille wird dem Körper jedoch ein Rhythmus aufgezwungen, der nicht sein eigener ist. Für den Körper und das höchst sensibel gesteuerte Hormonsystem ist die Pille zwar oft die einfachste, jedoch selten die idealste Lösung.

Da es sich bei menstruellen Problemen meist um hormonelle Disharmonien handelt, können naturheilkundliche Therapien sehr regulierend wirken. Viele Betroffene machen gute Erfahrungen mit der Homöopathie. Bei dieser Behandlungsmethode sucht die versierte Fachperson in erster Linie nach einem Mittel, das möglichst gut auf den zu behandelnden Menschentyp passt. Ein sehr beliebtes Frauenmittel ist zum Beispiel Pulsatilla, die



Wiesenküchenschelle, auch als Bärblume bekannt. Pulsatilla wirkt auf die Gebärmutter, die Eierstöcke, die Leber, die Gallenblase und das zentrale Nervensystem. Sie passt zu

gefühlvollen, aber auch launischen Menschen, die schnell weinen. Besonders blonde, hellhäutige, blauäugige Frauen reagieren gut auf Pulsatilla. In Bezug auf die Menstruation wirkt Pulsatilla bei unterdrückten Monatsblutungen und bei Frauen, die sich vor den Tagen traurig und schwermütig fühlen. Ebenso bei jenen, deren Beschwerden an der frischen Luft und in Bewegung deutlich bessern. Das frische Küchenschellenkraut enthält Ranunculin, das bei der Trocknung in Protoanemonin umgewandelt wird. Ranunculin kann starke Hautreizungen auslösen und beim Verzehr die Nieren und die Harnwege reizen. Da nicht bekannt ist, inwieweit diese Substanzen beim Trocknen der Pflanze wirklich abgebaut werden, sollte die Küchenschelle als Tee oder Tinktur nur mit Vorsicht verwendet werden. Besser geeignet und unproblematisch ist die homöopathische Form.

Weitere Tipps für eine gesunde Menstruation

Heilpflanzen: Heilpflanzen wie Schafgarbenkraut, Frauenmantel, Kamille, Hirtentäschelkraut oder Mönchspfeffer können sanft das Hormonsystem beeinflussen. Während Hirtentäschel und Schafgarbe die krampfartigen Schmerzen während den Tagen lindern, kann Mönchspfeffer, über längere Zeit eingenommen, Beschwerden vor der Menstruation ausgleichen. Kamille und Frauenmantel sind wichtige Frauenkräuter, welche die Gebärmutter stärken und krampflösend wirken.

Nährstoffe: Bei unregelmässigen Zyklen und Blutungsstörungen kann Zink sehr grosse Dienste leisten. Zinkpräparate sollten in diesen Fällen und auch bei ausbleibender Menstruation über längere Zeit eingenommen werden. Bei PMS (prämenstruelles Syndrom) und starken menstruellen Schmerzen eignen sich Präparate mit Nachtkerzen- oder Borretschöl. Ebenfalls bewährt haben sich Magnesiumpräparate, die ebenfalls krampflösend wirken.

Bewegung: Joggen kann die vielseitigen Beschwerden (PMS) vor der Menstruation zum Verschwinden bringen. Einigen Frauen hilft bereits ein Spaziergang, andere benötigen zur Lockerung des Unterleibs stärkere Bewegung. Besonders hilfreich sind Bewegungstherapien wie Yoga, wobei die indische Yoga-Lehre davon abrät, sich während der Menstruation körperlich anzustrengen.

Ernährung: Leichte, salzarme, entwässernde Kost wie Obst, Gemüse, Ballaststoffe und vollwertiges Getreide gleichen östrogenbedingte Wasseransammlungen aus. Ratsam ist ausserdem ein Obst- und Reistag wenige Tage vor Einsetzen der Menstruation. Auch der Konsum von Koffein und Alkohol sollte ab 10 Tagen vor der Periode deutlich vermindert werden.

Ayurveda: Vor und während der Menstruation sollen regelmässig warme, leicht verdaubare Mahlzeiten konsumiert werden. Auch drei Mal täglich ein Löffel Aloe-Vera-Saft ab einer Woche vor der Menstruation hilft alle Arten von Menstruationsschmerzen und Beschwerden zu lindern.

Ruhe: Entspannung ist das A und O. Wer es sich einrichten kann, sollte während der Menstruation möglichst viel ruhen und nur das absolut Nötigste erledigen. Leichtere Arbeiten auf diese Tage einplanen, die Abende frei halten und sich zurückziehen. Besonders wohltuend sind Fussbäder.

Trinken: Es empfiehlt sich, während der Menstruation bis zu drei Liter Wasser pro Tag zu trinken. Wer viel Blut verliert, sollte täglich drei Tassen Brennnesseltee trinken. Diese Heilpflanze fördert die Fähigkeit des Körpers, neues Blut zu bilden.

Zart am Wegrand

Die violette, hübsche Wiesen-Küchenschelle (*Pulsatilla Partensis*) lässt sich kaum im Garten anpflanzen, weil sie bei der Wahl ihres Lebensraums sehr heikel ist. Sie bevorzugt lichte Kieferwälder und Magerwiesen an sonniger, kalkreicher Hanglage. Sie mag es hell und warm. In sommerkühlen, überdüngten Landschaften ist sie deshalb nicht zu finden. Auch unter dem Konkurrenzdruck anderer Pflanzen verschwindet sie sehr schnell. Wo sie gedeiht, besticht sie mit ihren grossen, glockenförmigen, violettblauen Blüten. Ihre Stängel sind behaart und die Blätter gefiedert. Ganz typisch ist ihr Fruchtstand. Er sieht aus wie eine silberhaarige Kugel. Besonders am Morgen, wenn Tautropfen an den feinen Haaren leuchten, ist der Fruchtstand wunderschön.

Der Gattungsname *Pulsatilla* kommt vom lateinischen *pulsare* (schlagen, läuten). Dies vermutlich aufgrund der glockenförmigen Blütenköpfen. Die Pflanze soll bereits bei den Kelten Verwendung gefunden haben und auch Hippokrates verordnete *Pulsatilla* zur Verbesserung der Menstruation und zur Unterdrückung von panischen Angstzuständen.

Foto: [fotolia.com](https://www.fotolia.com)