



# FRAUEN- KRÄUTER BEI REGEL- SCHMER- ZEN

**A**rtikel in Zeitschriften oder im Internet zum Thema Menstruation werden gern mit sich vor Schmerz krümmenden Frauen illustriert. Zugegeben, bei diesem Thema ist die Fotoauswahl nicht ganz einfach, aber das Natürliche gleich so selbstverständlich mit Schmerz verbinden? Heute soll gar jede zweite Frau im gebärfähigen Alter unter Schmerzen kurz vor oder während der Regel leiden. Nun weiß man auch aus der jüngeren Geschichte der letzten paar hundert Jahre, dass die „Unpässlichkeit“ zu den „Tagen der Frau“ sehr verbreitet war. Natürlich nur bei den Frauen der Oberschicht, andere konnten sich solchen Luxus nicht leisten. Die Problematik scheint aber zugenommen zu haben, sowohl in Bezug auf das prämenstruelle Syndrom, kurz PMS, mit diversen Beschwerden knapp vor der Regel als auch, was die Regelschmerzen selbst betrifft. Da fragt man sich schon, ob das von der Natur so „gewollt“ ist oder ob wir etwas falsch machen.

**Jede zweite junge Frau übersteht ihre Periode nur unter Schmerzen. Das Problem scheint so groß zu sein, dass man in Spanien jetzt sogar Extrakrankentage bei Regelschmerzen beschloss. „Frau und Leiden“ gehören offenbar zusammen. Oder doch nicht? Die Naturheilkunde kann hier selbstverständlich helfen und zwar ganz ohne nebenwirkungsreiche Schmerzmittel.**

*Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger*

## WAS PASSIERT BEI DER REGEL?

Medizinisch gesehen ist die Regelblutung eine Abbruchblutung, wobei die Gebärmutter Schleimhaut abgestoßen wird, wenn keine Befruchtung stattgefunden hat. Gesteuert wird dieser Zyklus von Aufbau und Abbau von den Hormonen Östradiol und Progesteron, die fein aufeinander abgestimmt sind. Das Absinken des Progesteron-Spiegels zum Ende der zwei-

ten Zyklushälfte hin stimuliert die Produktion von Gewebshormonen in der Gebärmutter Schleimhaut: Die Prostaglandine. Sie sind Schmerz- und Entzündungsbotschaften, lösen aber auch die Kontraktion der Gebärmutter aus, die sich so von den Resten der Gebärmutter Schleimhaut befreien kann.

## WAS PASSIERT BEIM PRÄMENSTRUELLEN SYNDROM?

In den Tagen vor Beginn der Regel kann es zu vielen Beschwerden wie Reizbarkeit, Brustspannen, depressiven Verstimmungen oder Wassereinlagerungen kommen, die als PMS bezeichnet werden. Ursache ist ein Ungleichgewicht der Geschlechtshormone. Bei manchen geht das dann direkt in den Regelschmerz über, der innerhalb von 72 Stunden nach Beginn der Blutung auftreten kann.

## WAS BEIM REGELSCHMERZ NOCH HELFEN KANN:

- *Kolloidales Magnesium* auf den Bauch sprühen oder *kolloidales Magnesiumöl* auf den Bauch reiben – das entspannt die Muskulatur
- *Kolloidales Gold* – 10 bis 20 Sprühstöße täglich, kann durchschlagend helfen
- Wärmeflasche auflegen, aber nicht zu heiß
- *CBD-Öl* ist in der Schmerzbehandlung zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden
- *Rosmarin* Tee oder Kapseln wirken entkrampfend. Das Gewürz deaktiviert überschüssige Östrogene und ist ein natürlicher Östrogenblocker bei ausbleibender Regel
- *Traubenkernextrakt* harmonisiert und reguliert das Hormonsystem, reduziert PMS-Symptome und Regelschmerzen
- Die *Aminosäure Lysin* könnte fehlen, wenn die Regel ausbleibt oder schmerzhaft ist
- *Reishi* oder *Agaricus Vitalpilz* lösen eine Leber-Qi-Stagnation, die laut TCM für PMS-Symptome verantwortlich ist
- *Sägepalmextrakt* wirkt ebenfalls gegen Regelschmerzen
- *Tulsi Tee* entkrampft und führt in die Entspannung, ohne müde zu machen. Tulsi hilft auch bei depressiven Verstimmungen
- Sport tut manchen gut bei Regelschmerzen, weil schmerzlindernde Endorphine ausgestoßen werden
- Milz und Leber stärken! Kein Alkohol, dreimal täglich warm essen, Fleisch, Zucker, Milchprodukte reduzieren, Wurzelgemüse und Pilze essen wie den Austernpilz (*Pleurotus*) oder *Pleurotus Vitalpilz* einnehmen
- Blut und Yin stärken – etwa mit Beeren

rund um den Zyklus zu regulieren imstande sind. Wir haben die besten Erfahrungen mit einer Mischung aus heimischem *Rotklee* und der mexikanischen *Yamswurzel* gemacht, die ebenfalls hormonausgleichende indische Kletterpflanze *Cissus* ist zusätzlich mit dabei. Ursprünglich deshalb, weil die Mischung auch für die hormonelle Unterstützung in den Wechseljahren, bei Zysten, Regelschmerzen und Zyklusschwankungen sehr gut geeignet ist und *Cissus* der Abnahme der Knochendichte in den Wechseljahren entgegenwirkt. Doch später erkannten wir, dass *Cissus* auch noch aus anderem Grund sehr gut dazu gewählt war: Die Pflanze blockiert das Enzym, das die Prostaglandine entstehen lässt und hilft so, einen übermäßigen Regelschmerz zu lindern.

Die Natur  
ist die beste  
Apotheke.

Sebastian Kneipp

*Mikroalgenöl* gemacht, wobei sicher auch andere Omega-3-Präparate helfen können. Man braucht sich nur in den Tagen vor der Regel und während der ersten beiden Tage damit zu versorgen und erlebt die Entlastung ganz deutlich – sowohl bei allen zehn Symptomen des PMS als auch beim Regelschmerz, die entweder sehr stark abgeschwächt werden oder gar nicht mehr auftreten.

## REGELSCHMERZEN AUS SICHT DER TCM

Die Menstruation sagt eine Menge über den energetischen Zustand einer Frau aus, darüber, wie ausgewogen und wie ausgeglichen sie ist. Regelbeschwerden und PMS sieht die TCM als Störung im Qi-Fluss an, für den die Leber zuständig ist. Das Blut wird zwar in der Milz gebildet, sein Fluss erfolgt aber immer parallel zum Qi und wird von der Leber gesteuert. Fließt das Qi nicht gut, kommt es zu einer Leber-Qi-Stagnation, einer Blockade im Lebermeridian. Dann fließt auch das Blut nicht gut und der Stauschmerz. Es kommt außerdem zu Spannungszuständen – auch emotionaler Art. Was ist die Ursache dafür? Vor allem Stress, sich selbst unter Druck setzen, zu wenig Bewegung und emotionales Chaos können zu Staus im Qi-Fluss führen. Alkohol und Gedanken, die Ärger, Eifersucht, Aggression oder Frustration noch mehr verstärken, verschlimmern die Situation, während Lachen, Kreativität, angenehme Bewegung und klärende, gute Gespräche den Qi-Fluss wieder verbessern.

## WER IST BESONDERS BETROFFEN?

Besonders anfällig sind Frauen unter 25 Jahren mit einer diesbezüglichen Vorgeschichte weiterer Familienmitglieder sowie einer starken oder unregelmäßigen Menstruation. Regelschmerzen treten auch häufiger auf in Zusammenhang mit Stress, Rauchen, Alkohol, Übergewicht, Depressionen, früher Beginn der Regel bei Mädchen und wenn man noch kein Kind hatte.

## NATURVÖLKER HABEN EINEN ANDEREN ZUGANG

Durch ihr Kräuterkennen haben Naturvölker weniger unter Regelschmerzen zu leiden. Auch in unserem Kulturkreis kennen wir Kräuter, die alles

## UNSCHLAGBAR BEI DER SCHMERZLINDERUNG

Herausragend lindernd bei PMS und Regelschmerzen sind weitere Omega-3-Fettsäuren wie *Krillöl* oder *Mikroalgenöl*. Warum? Sie wirken direkt aufs Geschehen! Sie haben entspannenden Einfluss auf die glatte, unwillkürliche Muskulatur des Uterus und setzen die Schmerzbarriere höher, indem sie die schmerzauslösende Prostaglandine abschwächen. Frauen, die an starken Regelschmerzen leiden, weisen am Ende des Zyklus übermäßig viel Prostaglandin in der Gebärmutterhäut und zusätzlich eine erhöhte neuronale Empfindlichkeit gegenüber Schmerzen auf. Beides wird durch die Omega-3-Fettsäuren positiv beeinflusst. Wir haben hier besonders gute Erfahrungen mit *Krillöl*, aber auch mit

## DIE LEBER UNTERSTÜTZEN

Frauen, die zu Regelschmerzen neigen, sollten sich bewusst sein, dass, wenn sich eine Leber-Qi-Stagnation während der Menstruation in Form von Schmerzen zeigt, die Stagnation prinzipiell auch davor und danach da ist, es bloß nicht auffällt. Eventuell weisen aber Stimmungsschwankungen und eine unregelmäßige Regel – ebenfalls Anzeichen für eine Leber-Qi-Stagnation – bereits darauf hin. Daher ist die Problematik der Regelschmerzen ein ganzheitliches Thema und will auch ganzheitlich gelöst werden. Typisch für eine belastete Leber ist die Müdigkeit, was klar ist, wenn das Qi nicht fließt und alles nährn kann. Man sagt auch „die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“. Der *Reishi Vitalpilz* wirkt unterstützend auf

die Leber, hilft mit, die Leber-Qi-Stagnation aufzulösen und das Qi wieder in seinen normalen Fluss zu bringen.

## REGELSCHMERZ HAT UNTERSCHIEDLICHE URSACHEN

Außerdem unterscheidet die TCM, ob die Schmerzen am Beginn der Regel auftreten, was auf innere Hitze (typisch sind auch starke Blutung, klumpiges Blut, Hitze, gelblicher Ausfluss) hinweist und anders behandelt wird, als wenn sie am Ende auftreten und auf innere Leere zurückzuführen sind (typischer Yin-Mangel, Blutverlust = Substanzverlust, zeigt sich in Erschöpfung, Blässe, trockenen Augen, Schlafstörungen, Haarausfall, brüchigen Nägeln und Haaren). Innere Hitze wird beispielsweise mit *Mariendistel* und *Artischocke* ausgeleitet, innere Leere benötigt hingegen dringend

der TCM. Stress reduzieren und den *Chaga Vitalpilz* einnehmen, ist eine gute Empfehlung. Bei viel Trockenheit aber zuerst noch den *Auricularia Vitalpilz* vor dem Chaga anwenden. Bei einer schwachen Milz muss man sehr auf die Ernährung achten (kein Zucker, keine Milchprodukte, drei warme Mahlzeiten, keine Rohkost) und gleichzeitig aufpassen, dass man nicht ständig grübelt und damit die Problematik noch verstärkt. Grübeln bedeutet emotionaler Stress und wird in der TCM als innere Krankheitsursache gesehen. Es verletzt direkt die Milz und löst dort ein Ungleichgewicht aus, indem es – ähnlich wie die Emotion der Sorge – die Lebensenergie Qi verknotet. Dadurch wird



Regeneration und das ist immer zuallererst der Schlaf. Auch das schlaffördernde *Ashwagandha* ist günstig. Tritt außerdem Nachtschweiß auf, ist der Yin-Mangel schon fortgeschritten und der *Auricularia Vitalpilz* ideal.

## DIE MILZ IST BETEILIGT

Der Qi-Fluss leidet darunter, wenn zu wenig Blut vorhanden ist, bewegen sich doch Qi und Blut gemeinsam durch die Meridiane. Eine schwache Milz produziert zu wenig Blut. Es kann deshalb nicht richtig fließen (Blutstase). Im Westen würde man hier eine Endometriose diagnostizieren. Wichtig: Kein Zeitdruck, kein langes Aufbleiben, Bildschirmarbeit beschränken, denn das fördert Blutmangel aus Sicht

die Milz in ihrer Aufgabe gehemmt, die Nahrung in Qi umzuwandeln und Qi zu verteilen. Die Verdauung und die Energiegewinnung daraus sind geschwächt. Grübeln ist ein typischer Ausdruck dafür, dass die geschwächte Milz auch Emotionen, Gedanken und Sinneseindrücke nicht „verdauen“ kann. Deshalb bleiben sie unverdaut und lösen übertriebenes Denken, Wiederkaufen von Gedanken und Grübeln aus. Typisch ist das ständige Brüten über Ereignisse oder Menschen, auch wenn es keinen konkreten Anlass dafür gibt. Wenn man es weiß, kann man gegensteuern! ♪

## HANDYSTRAHLEN UND ÜBERGEWICHT

**Verleitet mich mein Handy zu mehr essen? Was für eine seltsame Frage! Doch sie hat Relevanz und die Antwort ist: Ja. Das ergab eine Studie an der Sektion für Psychoneurobiologie der Universität Lübeck, die den Einfluss von Handystrahlung auf Gehirnstoffwechsel und Nahrungsaufnahme untersuchte. Das Ergebnis wurde in der Fachzeitschrift „Nutrients“ publiziert.**

Es ist bekannt, dass die von Handys ausgesandte Strahlung zu großen Teilen vom Kopf absorbiert wird und dadurch u.a. Auswirkungen auf Stoffwechsel und Verarbeitungsprozesse im Gehirn haben kann. Außerdem wusste man aus früheren Studien, dass elektromagnetische Strahlung bei Ratten zu einer erhöhten Nahrungsaufnahme führt.

## SO REAGIERT DER MENSCH

Die Probanden wurden mit zwei verschiedenen Handys als Strahlungsquelle bestrahlt bzw. erhielt die Kontrollgruppe eine Scheinbestrahlung. Im Anschluss durften sich die Probanden für eine definierte Zeit an einem Buffet bedienen. Gemessen wurde die spontane Nahrungsaufnahme, der Energiestoffwechsel des Gehirns (anhand von MRS, Phosphor-Magnetresonanz-Spektroskopie) sowie verschiedene Blutwerte vor und nach Bestrahlung. Das erschütternde Ergebnis: Die Handystrahlung führte bei fast allen Probanden – je nach Handy – zu einer Erhöhung der Gesamtkalorienzufuhr um 22 Prozent bzw. 27 Prozent! Vor allem wurden vermehrt Kohlenhydrate gegessen. Die MRS-Messungen ergaben eine Steigerung des Energieumsatzes im Gehirn. Handys beeinflussen demnach wohl auch die Energiehomöostase des Gehirns.

## MIT DEM GUARDIAN ODEM GESCHÜTZT?

Durch den guardian odem Handychip könnte diese Störung verhindert werden. Es wurde in Forschungsarbeiten schon gezeigt, dass die Erwärmung des Ohrs geringer ausfällt, da der guardian odem die vom Handy ausgehenden chaotischen, unkontrollierten Frequenzen der Handystrahlung ordnet und damit die Reibung und Erhitzung reduziert. Die Regulationsfähigkeit des parasympathischen Nervensystems, das den Hauptanteil des autonomen Nervensystems ausmacht und ca. 80 % aller Stoffwechselvorgänge steuert, steigt durch den guardian odem laut Studie um etwa ein Drittel an (von 2211 ms<sup>2</sup> auf 3439 ms<sup>2</sup>). Auch die Herzratenvariabilität, die die Reizverarbeitungsfähigkeit des Nervensystems anzeigt, erhöht sich deutlich (von 3681 ms<sup>2</sup> auf 5634 ms<sup>2</sup>). Das bedeutet, dass das Nervensystem rascher und flexibler auf Reize reagieren kann. Durch die odem-Technologie kommt der Parasympathikus deutlich besser ins Gleichgewicht, gleichzeitig lässt Stress nach und dadurch muss möglicherweise auch stressbedingtes „Futtern“ nicht mehr stattfinden. Außerdem kann Regeneration wieder stattfinden und die Verdauung bekommt wieder bessere Voraussetzungen.