

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Menstruationsbeschwerden - 1

**F:** Ich leide sehr stark unter krampfartigen Bauchschmerzen bei der Regelblutung. Wenn ich die Pille nehme ist es leichter. Aber ich fühle mich damit nicht so wohl und möchte auch nicht dauernd Schmerzmittel nehmen. Ist das denn etwas Krankhaftes, und was steckt dahinter?

**A:** Die Gebärmutter zieht sich bei der Menstruation zusammen, um die Reste der Schleimhaut loszuwerden, die sie für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vorbereitet hatte. Das ist schon ein Stück Arbeit, die der Organismus da vollbringt und eine Zeit, wo Frauen sensibler sind und Ruhe brauchen. Von daher sind gewisse Beschwerden und ein Unwohlsein normal. Jedoch ist es sicher nicht vorgesehen, dass man sich im Bett mit Wärmflasche vor Schmerzen krümmt. Das zeigt schon an, dass das Hormonsystem nicht im Lot ist.

**F:** Also dann doch besser Hormone einnehmen?

**A:** Das wäre vermutlich keine kluge Entscheidung. Abgesehen von den Nebenwirkungen und Risiken stört ein künstliches Hormon, das im Körper so gar nicht vorgesehen ist, die eigene Produktion eher noch mehr. Der Organismus kann so sein Gleichgewicht gar nicht mehr finden. Ich kenne viele Beispiele, wie das langfristig nur zu neuen Problemen führt.

**F:** Wie entstehen diese starken Schmerzen?

**A:** Vermutlich durch die vermehrte Bildung von Prostaglandinen - Gewebshormone, die auch anderswo im Körper bei der Schmerzentstehung beteiligt sind. Davon gibt es 3 Serien, je nachdem, woraus sie gebildet werden. Die Prostaglandine der Serie 2 lösen Entzündungen aus, stellen Blutgefäße enger und erhöhen die Schmerzempfindung. Viele Schmerztabletten wirken durch Hemmung der Prostaglandine.

**F:** Aber ist das denn dann nicht gut?

**A:** Leider nein, denn auch beim Prostaglandin-Stoffwechsel gibt es ein Gleichgewicht. Die Serien 1 und 3 sind wichtig und hilfreich, denn sie wirken als Gegenspieler. Sie vermindern Entzündung und Schmerz. Die Medikamente hemmen aber alle drei. So wird der Körper daran gehindert, sich selber zu helfen. Das führt langfristig wieder einmal in einen Teufelskreis, wenn man den Weg geht, etwas nur zu unterdrücken.

**F:** Was wäre denn eine Alternative? Und wie kommt es zu diesem Überwiegen von der Serie 2?

**A:** Tierische Ernährung liefert sehr viele Bausteine für die Serie 2 und kaum welche für 1 und 3. Sie fördert somit Schmerzen und Entzündungen. Basische, d.h. pflanzliche Ernährung hingegen unterstützt die Bildung von 1 und 3. Es ist günstig, den Verzehr von Fleisch, Wurst und Milchprodukten einzuschränken und den Fettbedarf über hochwertige Öle mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren zu decken. Dazu gehören z.B. Walnussöl und Leinöl. Durch diese Ernährung wird gleichzeitig auch eine Übersäuerung verhindert, die ebenfalls Schmerzen begünstigt. Hierbei ist auch Zucker ein Thema und Genussmittel wie Koffein, Alkohol und Nikotin. Besonders hilfreich ist grünes Blattgemüse. Petersilie wirkt reinigend und fördert besonders die Durchblutung der Unterleibsorgane. Ingwer wärmt und entspannt.

**F:** Gibt es da Alternativen, wenn ich wenig Zeit zum Kochen habe?

**A:** Algen enthalten viel grünen Blattfarbstoff und Mikronährstoffe. Es gibt auch Weizengraspulver, das man z.B. in Frucht- oder Gemüsesäfte einrühren kann. Eine Neigung zu Krämpfen kann ein Hinweis auf einen Mangel an Magnesium oder Vitamin B sein. Letzteres ist vor allem in Sprossen und Avocados enthalten.

Und beim Stichwort Zeit: Stress ist ein ganz wichtiger krankmachender Faktor in unserer Zeit.

**Fortsetzung – Teil 2 nächste Seite**

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema Menstruationsbeschwerden - 2

**F:** Macht es Sinn, Magnesium bei Menstruationsbeschwerden wie bei Wadenkrämpfen einzunehmen?

**A:** Möglicherweise, denn Magnesium entspannt die Muskulatur. Es gibt zwei Typen, die quergestreiften Muskeln am Skelett und die glatten an den Hohlorganen, wozu unter anderem die Gebärmutter zählt. Deshalb kann die Gabe von Magnesium zu Durchfall führen, weil die Kontraktionsfähigkeit des Darms vermindert wird. Bei der Muskelentspannung kann auch Calcium eine Rolle spielen, so dass manchmal eine Kombination aus Calcium und Magnesium noch besser wirkt. Man nennt übrigens die Therapie von Erkrankungen mit Nährstoffen, also Substanzen, die im Körper natürlicherweise vorkommen, orthomolekulare Medizin.

**F:** Was gibt es da noch für Möglichkeiten?

**A:** Wie schon gesagt, sind die Prostaglandine der Serie 2 oft für die Schmerzentstehung verantwortlich. Diese können durch Einnahme von hochkonzentrierten Omega-3-Fettsäuren, also z.B. Fischölkapseln oder schwarzes Johannisbeeröl gesenkt werden. Auch Vitamin E kann hier hilfreich sein. Vitamin B 3 - ein anderer Name dafür ist Niacin - wirkt oft akut gegen Krampfschmerzen, Vitamin B 6 auch bei den Beschwerden vor der Blutung, dem sog. Prämenstruellen Syndrom. Natürlich kann man das selbst versuchen. Besser ist aber die Beratung durch einen Therapeuten, der mit orthomolekularer Medizin vertraut ist. Das erspart Fehlversuche und erhöht die Chancen. Manchmal braucht man eine ziemlich hohe Dosierung, um eine Wirkung zu erzielen. Und das sollte nicht einfach so probieren. Auf jeden Fall bitte auf hochwertige Präparate möglichst ohne Zusatzstoffe achten.

**F:** Gibt es neben der guten alten Wärmflasche auch noch andere Tipps aus dem Bereich der Hausmittel?

**A:** Ja, z.B. Einläufe mit warmem Wasser unter Zugabe von Kamillentee und Katzenminze, heiße Bäder oder Sitzbäder mit Kamille, Rizinusöl-Wickel über dem Unterleib, Trinken von Ulmenrinden-, Frauenmantel-, Oregano- oder Leinsamen-Tee. Aus der Pflanzenheilkunde sind Pestwurz-Tropfen als krampflösend bekannt.

**F:** Und wie kann Homöopathie helfen?

**A:** Hier ist es wieder wichtig, genauere Symptome zu haben. Bei starken Krämpfen, unter denen man sich schier krümmt, passt Magnesium phosphoricum oder Colocynthis. Wehenartige Schmerzen passen zu Caulophyllum thalictroides, stechende mit Besserung durch leichten Druck auf den Bauch und gereizter Stimmung zu Bryonia und Ausstrahlung nach unten zu Lilium tigrinum, aber auch zu Sepia. Bei letzterem Mittel hat die Blutung oft eine sehr dunkle bis fast schwarze Farbe.

**F:** Kann ich das einfach mal selber probieren?

**A:** In niedrigen Potenzen durchaus. Eine ausbleibende Wirkung bedeutet aber nicht gleich, dass es nicht geht. Eventuell ist die Arznei nicht ähnlich genug oder die Potenz zu niedrig. Eine Gabe von höheren Potenzen, also über C30, sollte nur durch einen ausgebildeten Homöopathen erfolgen. Diese Mittel sind hoch wirksam, und ein falsches kann einiges durcheinanderbringen. Am besten ist generell, wenn man mit Homöopathie nicht nur Symptome lindert, sondern den ganzen Menschen behandelt. Eine sog. Konstitutions-Homöopathie kann die Erkrankung dauerhaft zum Verschwinden bringen und die gesamte Gesundheit stabilisieren. Die Wirkung geht über das eine Beschwerdebild hinaus und hilft dabei, dass nicht nur die hormonelle Regulation sondern der ganze Organismus wieder mehr ins Gleichgewicht kommt.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 080 72 | 28 25  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie