

Schmerzhafte Menstruation – sprechen wir darüber!

Bereits seit der Antike beschäftigten sich Gelehrte mit der Menstruation und damit verbundenen Beschwerden – sprechen wir darüber!

Trotz Aufklärung haftet der Menstruation seltsamerweise heute noch immer etwas Peinliches an. Auch in der Werbung wird die Thematik realitätsfremd dargestellt; «blutrot» ist immer noch tabu. Zeit also, ohne Berührungsängste darüber zu sprechen

Woher stammen die Schmerzen?

Auslöser für eine schmerzhafte Menstruation sind Prostaglandine – körpereigene Schmerzbotenstoffe, die ein Zusammenziehen der Gebärmuttermuskulatur beim Abstossen deren Schleimhaut hervorrufen. Durch diese Kontraktionen kommt es zu



einer schwächeren Durchblutung der Gebärmutter, was Schmerzen auslösen kann. Auch nicht-körperliche Gegebenheiten wie seelische Belastung und Stress können die Symptome verstärken. Regelschmerzen können allerdings auch durch organische Veränderungen oder Erkrankungen ausgelöst werden, weswegen eine fachkundige Abklärung stets empfohlen wird.

Symptome werden genau erforscht

In der klassischen Homöopathie werden zunächst die individuellen Symptome erfragt: Wie sind die Schmerzen? Eher krampfhaft, stechend, oder dumpf? Wann treten sie auf? Was verbessert oder verschlechtert die Beschwerden? Gibt es begleitende Symptome? In einem zweiten Schritt werden die Symptome einem passenden Arzneimittel zugeordnet. Die Patientin erhält ein auf sie zugeschnittenes Mittel, welches täglich und/oder im Akutfall eingenommen werden kann. Ergänzend dazu werden auch Tee- und Tinkturmischungen aus der Pflanzenheilkunde eingesetzt und Tipps aus der Ernährungslehre mitgegeben.

Durch diesen ganzheitlichen Behandlungsansatz wird eine sanfte und dauerhafte Verbesserung der Menstruationsbeschwerden angestrebt.

Monika Bänninger ist Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom in Homöopathie am Fachärztehaus Frick und mit eigener Praxis in Basel.

«Gsundheit!» ist ein monatlich erscheinender Gesundheitsratgeber in Kooperation mit dem GZF.