



# REGEL- SCHMERZEN URSACHEN & LÖSUNGEN

Glücklich, wer Regelschmerzen nicht kennt. Sie plagen schon so manches junge Mädchen und statistisch gesehen jede zehnte Frau. Grundsätzlich ist zu unterscheiden, ob es hormonelle Ursachen sind, die zu den Schmerzen führen, oder anatomische Veränderungen vorliegen. Bei beidem kann die Natur ausgesprochen hilfreich sein. .

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Regelschmerzen sind für viele eine Qual. Dagegen wird die Antibabypille verschrieben und damit soll dann alles wieder gut sein. In Bezug auf die Schmerzen stimmt das, doch der künstliche Eingriff in den Zyklus der Frau kann auch so manche Nebenwirkung haben, raubt etwa B-Vitamine und ist letztlich oft eine unnötige Belastung, die sich durch Natursubstanzen auf natürliche Weise lösen lässt.

## SCHMERZEN DURCH ENTZÜNDUNGSTOFFE

Das Hormon Östrogen dominiert die erste Zyklushälfte und unterstützt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut. Das Hormon Progesteron steuert ihren Abbau und dominiert die zweite Zyklushälfte. Am Ende des Zyklus sinkt das Progesteron stark ab, damit die Gebärmutter Schleimhaut bis in die innerste Schicht abgestoßen und die Blutung ausgelöst werden kann. Dabei kommt es zu entzündungsähnlichen Vorgängen durch körpereigene Entzündungsbotschaften, die sogenannten Prostaglandine. Sie werden überall dort im Körper freigesetzt, wo Gewebe umgebaut oder zerstört werden muss. Ein an sich natürlicher Vorgang, der allerdings Schmerzen auslöst - bei manchen so stark, dass sie sich tagelang elend fühlen.

Das beste Mittel dagegen kommt aus der Natur: Omega-3-Fettsäuren, etwa aus *Krillöl* oder *Algenöl*. Sie sind entzündungshemmende Gegenspieler der Prostaglandine und bremsen überschießende Entzündungsreaktionen. Ein bis zwei Kapseln ein paar Tage vor der Regel und bis zum Ende der Blutung eingenommen, reichen normalerweise schon aus. Ebenfalls hilfreich sind sogenannte COX-Hemmer wie

*Weihrauch* oder *Ingwer* Kapseln. Auch sie weisen Prostaglandine in die Schranken und wirken auch noch gegen Stress und Anspannung. Schon allein deshalb sind sie die bessere Alternative zu nebenwirkungsreichen Schmerzmedikamenten.

## HORMONELLE URSACHEN

Östrogene und Progesteron regeln exakt wie ein Uhrwerk den 28-Tage-Zyklus der Frau mit Aufbau und Abbau der Gebärmutter Schleimhaut. Doch das komplexe Zusammenwirken der Hormone ist durch viele Störfaktoren beeinflussbar. Sowohl zu viel als auch zu wenig Östrogene können Probleme mit dem Zyklus verursachen. Das Spannende an Natursubstanzen ist nun ihre Fähigkeit auszugleichen, also je nach Bedarf in die eine oder andere Richtung zu wirken. Bei den meisten hormonellen Disbalancen bis hin zu schmerzhafter Regel und sogar im Wechsel reicht es meist oft schon aus, *Rotklee mit Yams-Wurzel* anzuwenden. Bis zu geschätzten 80 Prozent der Frauen kann allein damit tiefgreifend geholfen werden. Sollte diese Kombination jedoch nicht ansprechen, sollte man energetisch austesten, ob etwa *Granatapfelextrakt*, *Traubenkernextrakt (OPC)*, *Rosmarin* oder die *Aminosäure Lysin* geeignet wären. Gerade Lysin-Mangel ist gar nicht so selten und kann für Regelschmerzen verantwortlich sein.

## ANATOMISCHE URSACHEN

### Polypen

Sie lassen sich mit *Curcumin* (etwa *Curcugreen*) oft relativ schnell reduzieren. Es gibt hier Rückmeldungen von Reduktion um die Hälfte in

## > WEITERE ZYKLUSSTÖRUNGEN

- Beginnt die Regel schon vor dem Ablauf von 28 Tagen und kommt es zu Vorblutungen, ist meist ein Progesteron-Defizit die Ursache. Hier hat sich die *Yams-Wurzel* sehr bewährt.
- Dauert die Regelblutung zu lange, fehlt meist Östrogen. Hier kann *Granatapfel-extrakt* oder wiederum *Rotklee mit Yams* hilfreich sein. Rotklee hat übrigens eine rund fünfzigmal stärkere Östrogenwirkung als Soja.
- Ist der Zyklus überhaupt unregelmäßig, können Schilddrüsenerkrankungen die Ursache sein. Sowohl eine Unterfunktion als auch eine Überfunktion verursacht Zyklusschwankungen. Solange noch nicht medikamentös behandelt werden muss, kann die *Buntnessel* eine Unterfunktion der Schilddrüse bessern und *Moringablatt* eine Überfunktion lindern.
- Auch zu viel männliche Hormone können unregelmäßige Zyklen bewirken, wie das etwa bei der Hormonstörung PCO der Fall ist. Besonders bewährt haben sich bisher der *Agaricus blazei murrill Vitalpilz* und *Krillöl*.
- Ein Überschuss am milchbildenden Hormon Prolaktin kann ebenfalls zu Zyklusstörungen führen. Ursachen sind meist starker Stress oder Mittel, die Dopamin entgegenwirken wie Antidepressiva, Schmerzmittel, Beruhigungsmittel, Schlafmittel, Medikamente gegen Krampfanfälle, manche Blutdrucksenker und Östrogene. Helfen können Mönchspfeffer, Vitamin B6 (etwa enthalten in *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*) und Zink.
- Ist die Regelblutung zu stark? Bis zu 80 ml Blutverlust gelten bei der Regel als normal. Alles darüber hinaus wird als fehlende Balance zwischen Blutstillung und Gerinnselauflösung in der Gebärmutter gesehen. Die Ursache dafür kann bei den Blutgerinnungsfaktoren liegen oder bei Hormonen. In leichten Fällen helfen schon einfache Natursubstanzen wie vor allem die *Brennnessel* oder *Cissus*, ein Efeugewächs, das zugleich schmerzstillend wirkt.
- Extremer Stress, Hungern und starke Gewichtsabnahme sowie übertriebener Sport können zu einem Ausbleiben der Regelblutung führen. Dabei wird dem Körper ein Notstand signalisiert, der eine Empfängnis als zu gefährlich einstuft und daher unmöglich macht. Oft reichen schon das tägliche Joggen, eine stressige Reise, eine wichtige Prüfung oder ein paar Kilo Gewichtsverlust, um die Eierstockfunktion durcheinander zu bringen. Stressreduzierende Natursubstanzen, sogenannte Adaptogene, können hier wieder Ordnung schaffen. Dazu zählen – neben vielen weiteren – die *Yams-Wurzel* oder Vitalpilze wie *Cordyceps* oder *Reishi*, die alle auch emotional unterstützen und ausgleichen. Ein guter Tipp ist außerdem der *Tulsi Tee*, der nicht nur ein Adaptogen ist und bei Stress wunderbar hilft, sondern darüberhinaus entkrampft und lindernd bei Regelbeschwerden wirkt, wobei er auch noch die Stimmung verbessert.
- Bei Zwischenblutungen hat sich der *Auricularia Vitalpilz* bewährt, da er blutstillend wirkt. Da er auch blutverdünnend ist, sollte er nicht mit Blutverdünnern kombiniert werden.

ein bis zwei Monaten.

### Veränderungen am Gebärmutterhals

Ein grenzwertiger Gebärmutterhalsabstrich (PAP III und höher) kann durch HPV-Viren ausgelöst werden und spricht laut den Erfahrungen unserer Therapeuten auf *Ozonöl* sehr gut an. Tampon in *Ozonöl* tränken, fünf Tage die Woche anwenden, zwei Tage die Woche und während der Menstruation Pause machen und nach zwei Monaten nachkontrollieren lassen.

### Myome und Zysten

*Rotklee* und *Yams*, am besten in einer Mischung, haben hier schon Erfolge gebracht. Die beiden Natursubstanzen haben pflanzenhormonelle Wirkung und gleichen hormonelle Ungleichgewichte gut aus.

### Endometriose

Sie ist eine „Versprengung“ der Gebärmutter-schleimhaut, wobei auch die versprengten Teile „die Regel mitmachen“ und extrem starke Schmerzen auftreten können. Bewährt hat sich hochdosierte *Yams-Wurzel*.

## > FALLBERICHTE AUS DEM THERAPEUTEN-NETZWERK

### Regelbeschwerden

**Frau 47**, starke Schmerzen und Befindlichkeitsstörungen während der Regel, Naturmittel halfen bisher immer nur kurze Zeit. Anhaltende Schmerzfreiheit erreicht sie erst mit *Krillöl*.

**Frau 17**, heftige Regelschmerzen bis zur Übelkeit und völligen Unfähigkeit, in die Schule zu gehen. *Rotklee mit Yams* und *Krillöl* bringen bereits nach einem Monat Erleichterung und innerhalb von vier Monaten völligen Beschwerderückgang.

**Frau 43**, starke Regelschmerzen, starke Blutungen, nahezu arbeitsunfähig in dieser Zeit. Haarausfall. *Rotklee mit Yams* und *Cissus* bringen bereits im ersten Monat Linderung. Nach drei Monaten Einnahme völlige Beschwerdefreiheit, jedoch Wiederauftreten, wenn Pflanzenhormone nicht mehr eingenommen werden.

### Prämenstruelles Syndrom

**Frau 36**, mit *Löwenzahnextrakt* keinerlei Brust- oder Bauchschmerzen mehr vor der Regel, was sie als wirklich lebensverändernd empfindet. Außerdem spürt sie die entwässernde und reinigende Wirkung des *Löwenzahns* ganz extrem positiv.

### Migräne

**Frau 40**, heftige Migräne vor jeder Regelblutung. Einnahme von *Krillöl* nur 3 bis 4 Tage vor der Regel bis zum Ende der Blutung. Die Migräne trat nicht mehr auf.

### Endometriose

**Frau 32**, schon lange große Belastung, unerfüllter Kinderwunsch und Regelschmerzen durch Endometriose, die sich jedoch mit *Yams-wurzel* dreimal täglich zwei Kapseln innerhalb von zwei Monaten sehr stark verbessert.

### Zu starke Regelblutung

**Frau 45**, sehr starke Regelblutung normalisiert sich binnen Stunden mit *Cissus*.

### Zysten am Eierstock

**Frau 30**, Zysten am Eierstock und Regelschmerzen verschwinden nach zwei Monaten Einnahme von *Rotklee mit Yams*.