



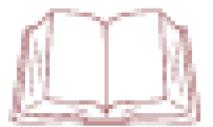
HELGA ELL-BEISER



Pflanzliche Hilfe bei schmerzhafter Regelblutung



Sinnvolle Anwendungen
für Frauenmantel, Gänsefingerkraut,
Schafgarbe und Co.



Zum richtigen Zeitpunkt behandeln

Bei einer schmerzhaften Menstruation ist es wichtig, rechtzeitig mit der Einnahme eines krampflösenden und/oder schmerzlindernden Mittels zu beginnen. Das Entspannen einer bereits verkrampften Gebärmutter gestaltet sich weitaus schwieriger, als schon im Vorfeld dafür zu sorgen, dass sie sich erst gar nicht so sehr verkrampft. Man beginnt daher 2 Tage vor dem Einsetzen der Menstruation mit der Behandlung und setzt diese dann während der Menstruation fort.

Die schmerzhafte Regelblutung wird medizinisch als Dysmenorrhö bezeichnet. Viele Frauen kennen solche Schmerzen mehr oder weniger – doch für einige von ihnen werden sie zur monatlichen Qual. Rund 10% der Betroffenen können dadurch mindestens einen Tag im Monat ihren Alltag nicht bewältigen. Heilpflanzen eignen sich gut zur Behandlung der schmerzhaften Menstruation.

Die Dysmenorrhö kann meistens allein mit phytotherapeutischen Präparaten und Zubereitungen behandelt werden, insbesondere als Alternative zu Prostaglandinhemmern (zum Beispiel Ibuprofen) und hormonellen Kontrazeptiva. Bei sehr starken Unterleibsschmerzen ist die gleichzeitige Gabe von Schmerzmitteln angezeigt.

Selbstverständlich sollten Störungen der Regelblutung vor der Verordnung beziehungsweise Einnahme von Medikamenten / Zubereitungen immer von einer Fachkraft diagnostisch abgeklärt werden.

Welche Heilpflanzen können helfen?

Zum Einsatz kommen vor allem Heilpflanzen, die eine entkrampfende und schmerzlindernde Wirkung haben.

Entkrampfende Pflanzen (Spasmolytika):

Die absoluten Klassiker sind Gänsefingerkraut (*Argentina anserina* – verwendeter Pflanzenteil: Kraut), Kamille (*Matricaria recutita* – Blüte) und Schafgarbe (*Achillea millefolium* – Blüte, Kraut). Aber auch Fenchel (*Foeniculum vulgare* – Frucht), Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris* – Kraut), Engelwurz (*Angelica archangelica* – Wurzel), Majoran (*Origanum majorana* – Kraut) und Thymian (*Thymus vulgaris* – Kraut) haben sich bewährt.

Schmerzlindernde Pflanzen (Analgetika):

Ingwer (*Zingiber officinale* – Wurzelstock), Mädelsüß (*Filipendula ulmaria* – Blüte, Kraut) und Mutterkraut (*Tanacetum parthenium* – Kraut)

TIPP: Bei Menstruationsschmerzen hat sich die Kombination einer innerlichen und äußerlichen Anwendung bewährt. So wird beispielsweise ein Tee, eine Tinktur oder ein Präparat mit einer Wärmflasche auf dem Bauch, einem Sitzbad oder einer Einreibung kombiniert.

Weitere Heilpflanzen, die zur Anwendung kommen können, sind beruhigende Pflanzen. Sie helfen bei der Entspannung.

Beruhigende Pflanzen (Sedativa):

Baldrian (*Valeriana officinalis* – Wurzel), Lavendel (*Lavandula angustifolia* – Blüte), Melisse (*Melissa officinalis* – Blatt) und Rose (*Rosa x centifolia* und *Rosa gallica* – Blüte)

Bei chronisch wiederkehrenden Menstruationsbeschwerden sollte überprüft werden, ob ein hormonelles Ungleichgewicht besteht. Oft liegt eine Östrogendominanz beziehungsweise ein Progesteronmangel vor. Dieses Ungleichgewicht sollte gegebenenfalls mit hormonausgleichenden Pflanzen therapiert werden.

Pflanzen mit hormonähnlicher Wirkung:

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus* – Frucht), Frauenmantel (Kraut) und Yamswurzel (*Dioscorea villosa* – Wurzelstock)

Um den Hormonhaushalt auszubalancieren, braucht es etwas Geduld und Ausdauer. Je nachdem, wie stark die hormonelle Schiefelage ist, wird hier über einen Zeitraum von 3–6 Monaten behandelt. Bevorzugt verordne ich die Einnahme der Heilpflanzen in der 2. Zyklushälfte. Kommen zu den Schmerzen starke Blutungen hinzu, so werden nach der ursächlichen Abklärung blutstillende Pflanzen verordnet.

Blutstillende Pflanzen (Hämostyptika):

Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris* – Kraut) und Schafgarbe (Blüte, Kraut)

Eingenommen werden diese Pflanzen bereits 3–5 Tage vor der zu erwartenden starken Blutung bis zum letzten Tag der Blutung.

Frauenmantel, Gänsefingerkraut, Schafgarbe und Kamille sind Bestandteile einer Teemischung bei Dysmenorrhö.

Sinnvolle Anwendungen mit Frauenmantel, Schafgarbe, Gänsefingerkraut & Co.

Folgender Tee ist seit vielen Jahren ein Klassiker in meiner Praxis.

Rezeptur



Teemischung bei Dysmenorrhö

Diese Teemischung wirkt hormonell ausgleichend und krampflösend.

Zutaten

- 25g Frauenmantelkraut (*Alchemilla herba*)
- 25g Gänsefingerkraut (*Arseninae herba*)
- 25g Kamillenblüten (*Matricariae flos*)
- 25g Schafgarbenblüten (*Millefolii flos*)

Zubereitung/Dosierung

2 TL der Mischung mit 1 Tasse (150ml) heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen, bedeckt 7–10 Minuten ziehen lassen und abgießen.

3 Tassen zwischen den Mahlzeiten trinken. Begonnen wird damit 2 Tage vor der zu erwartenden Menstruation, dann während der Menstruation fortführen.

TIPP: Bei sehr starken Beschwerden kann die ansonsten übliche Dosierungen von 3 Tassen Tee auf 5 Tassen täglich erhöht werden.

Individuelle Ergänzung der Teerezeptur

Bei einzelnen Beschwerden kann die Teerezeptur mit einer der folgenden Pflanzen ergänzt werden:

- Übelkeit, Erbrechen: 25g Pfefferminzblätter (*Menthae piperitae folium*) oder 25g Ingwerwurzelstock (*Zingiberis rhizoma*)
- Kopfschmerzen bis hin zu Migräne: 25g Mutterkraut (*Tanacetiparthenii herba*)
- Appetitlosigkeit: 25g Wermutkraut (*Absinthii herba*)
- Durchfall: 25g Blutwurz Wurzelstock (*Tormentillae rhizoma*)
- Reizbarkeit, Schlafstörungen: 25g Lavendelblüten (*Lavandulae flos*) oder 25g Melissenblätter (*Melissae folium*) oder 25g Baldrianwurzel (*Valerianae radix*)
- starke Blutung: 25g Hirtentäschelkraut (*Bursae pastoris herba*)

Die Heilpflanzen der Teerezeptur im Überblick

Die wichtigsten Pflanzen meiner Teerezeptur sind im Folgenden vorgestellt. Bei den einzelnen Pflanzen sind auch Präparate genannt, mit denen ich gute Erfahrung gemacht habe. Sie sind keine Ergänzungen, sondern Alternativvorschläge zur Teerezeptur. Wer den Tee nicht einnehmen möchte, kann somit auf die Präparate zurückgreifen.

Frauenmantel

Der Gewöhnliche Frauenmantel ist die Basispflanze bei Frauenkrankungen und gehört zur Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Medizinisch verwendet wird das Kraut, welches vor allem Gerbstoffe und Flavonoide enthält. Er wirkt hormonell ausgleichend, krampflösend, entzündungshemmend, keimhemmend und zusammenziehend. Es gibt mehrere Studien, die die krampflösende Wirkung von *Alchemilla vulgaris* bei Dysmenorrhö untersucht haben. Eine davon ist eine Studie aus dem Jahr 2012, veröffentlicht im *Journal of Herbal Medicine* [Ozturk, 2012]. Die Studie untersuchte die Wirkung von *Alchemilla-vulgaris*-Extrakt bei Frauen mit primärer Dysmenorrhö und ergab eine signifikante Reduktion der Schmerzen und eine Verbesserung der Lebensqualität bei den Teilnehmerinnen.

Die Anwendung erfolgt als Tee oder Tinktur (gute Erfahrungen habe ich in meiner Praxis beispielsweise mit Ceres *Alchemilla* Ur-tinktur gemacht, Dosierung: 3-mal täglich 5 Tropfen).

Schafgarbe

Die Gemeine Schafgarbe gehört zur Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Medizinisch verwendet werden die Blüten und das Kraut. Mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel ätherischem Öl, Flavonoiden, Cumarinen und Gerbstoffen, wirkt sie unter anderem krampflösend, entzündungshemmend, blutstillend und antibakteriell.

Bereits unsere Vorfahren reimten: „Schafgarb im Leib, tut wohl jedem Weib.“ Dies konnte durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt werden. Eine Studie aus dem Jahr 2015, veröffentlicht im *Journal of Phyto pharmacology* [Sarvaiya, 2015], untersuchte die Auswirkungen von *Achillea millefolium* auf primäre Dysmenorrhö bei jungen Frauen. Die Studie ergab, dass eine Behandlung mit Schafgarbenkraut die Symptome signifikant reduzierte und eine Verbesserung der Lebensqualität der Probandinnen bewirkte.

Gute Erfahrungen in meiner Praxis habe ich mit der innerlichen Einnahme von *Millefolium* Ur-tinktur von Ceres (Dosierungsempfehlung: 3-mal täglich 5 Tropfen), „Kade Zyklus bei Krämpfen“ (Dosierungsempfehlung: 3-mal täglich 1 Tablette) und Menodoron Dilution (enthält neben Schafgarbe noch Majoran, Eiche, Hirtentäschel, Brennnessel; Dosierungsempfehlung: 3-mal täglich 20 Tropfen) gemacht. Aber auch äußerlich als Sitzbad (siehe S. 25) kann die Schafgarbe bei Kramp fzuständen im kleinen Becken angewendet werden.

Gänsefingerkraut

Das Gänsefingerkraut gehört zu den Rosengewächsen (*Rosaceae*). Medizinisch verwendet wird das Kraut. Es enthält Cumarine, Flavonoide, Gerbstoffe und Saponine. Auch die krampflösende Wirkung bei Menstruationsbeschwerden konnte in einigen Studien nachgewiesen werden.

Gänsefingerkraut ist ein Klassiker bei Krämpfen und gehört unbedingt in die Hausapotheke. Leider gibt es kaum Fertigpräparate, doch eine Tinktur lässt sich leicht selbst herstellen (siehe S. 25).



Rosen (*Rosa x centifolia* und *Rosa gallica*) können auf Grund ihrer beruhigenden Wirkung bei Menstruationsbeschwerden entspannend und dadurch schmerzlindernd wirken.

© Christof/stock.adobe.com

Rezeptur



Schafgarben-Sitzbad

Das „Bauchwehkraut“ oder „Frauenkraut“ wirkt nicht nur krampflösend, sondern auch entzündungshemmend und antibakteriell. Spezielle Sitzbadewannen sind im Handel erhältlich. Geeignet zur Durchführung sind jedoch auch Bade- oder Duschwannen. Angewandt wird das Sitzbad 2 Tage vor der zu erwartenden Menstruation und während der Menstruation.

Zutaten

100 g Schafgarbenkraut

Zubereitung/Dosierung

Das Schafgarbenkraut in einen Topf geben und mit 2 l heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen, bedeckt 20 Minuten ziehen lassen und abgießen. Anschließend den Tee ins Sitzbad (mit ca. 15–20 l Wasser) geben. Das Bad kann 1– bis 2-mal täglich durchgeführt werden. Die Badezeit sollte 10–20 Minuten betragen.

TIPP: Zusätzlich kann 3-mal täglich ein Schafgarbentee getrunken werden. Hierfür 2 Tl. Schafgarbenblüten mit 150 ml heißem, aber nicht mehr kochendem Wasser übergießen, bedeckt 7–10 Minuten ziehen lassen und abgießen. Alternativ kann statt dem Schafgarbenkraut für das Sitzbad eine Tinktur verwendet werden. Gute Erfahrungen in der Praxis habe ich mit Kamillen-Flüssigkeit (enthält Schafgarbe und Kamille) gemacht, davon 15 ml ins Sitzbad geben.

Rezeptur



Gänsefingerkrauttinktur

Ein Klassiker bei Krämpfen. Als Tinktur im Fläschchen überall dabei haben.

Zutaten

10 g frisches Gänsefingerkraut
50 ml Ethanol (50 Vol.-%)
Auszugsglas
kleine Braunglas-Tropffläschchen
Kaffee- oder Teefilter

Zubereitung/Dosierung

Gänsefingerkraut klein schneiden und zusammen mit dem Alkohol in einem Mörser (mit aufgerauter Innenseite) zerreiben, bis ein dickflüssiger Pflanzenbrei entsteht. Sollte der Pflanzenbrei noch sehr eingedickt sein (dies hängt vom Feuchtigkeitsgehalt der Pflanze ab), wird er durch die Zugabe von Alkohol verdünnt. Das Auszugsglas damit befüllen und 2 Wochen an einem warmen Ort stehen lassen. Regelmäßig umrühren. Danach durch einen Kaffee- oder Teefilter abgießen, die Tinktur in kleine Braunglas-Tropffläschchen abfüllen und etikettieren. Sie ist mindestens 3 Jahre haltbar. Von der Tinktur 3-mal täglich 10–20 Tropfen einnehmen – entweder pur oder verdünnt mit Wasser, Kamillen- oder Frauenmanteltee. Bei starken Beschwerden mehrmals täglich 10–20 Tropfen einnehmen.



© Pascal Colin/stock.adobe.com

Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) verfügt über hormonähnliche Wirkungen und kann den Hormonhaushalt regulieren.

© Pascal Colin/stock.adobe.com



© anastlogeska/stock.adobe.com

Hirtentäschel (*Capsella bursa-pastoris*) kann aufgrund seiner blutstillenden Wirkung bei starken Menstruationsblutungen helfen.

© anastlogeska/stock.adobe.com

Kamille

Die Echte Kamille enthält ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe. Sie ist ein wahres Allroundtalent. So kommt sie bei krampfartigen Schmerzen im Bauchraum zum Einsatz und hilft bei der schmerzhaften Monatsblutung. Wen wundert es da, dass die botanische Bezeichnung der Kamille *Matricaria* ist, abgeleitet von lateinisch „mater“ für „Mutter“, beziehungsweise von „matrix“ für „Gebärmutter“.

Zur Anwendung kommt sie innerlich als Tee und Tinktur (zum Beispiel Chamomilla Urtinktur von Ceres; Dosierungsempfehlung 3-mal täglich 5 Tropfen; bei stärkeren Beschwerden ist auch eine häufigere Einnahme möglich) sowie äußerlich als Wickel und Einreibung (mit Öl, Salbe und Creme).

Ingwer

Der Ingwer ist den meisten aus der Küche bekannt. Der Wurzelstock mit seiner brechreizlösenden, erwärmenden und schmerzlindernden Wirkung wird jedoch auch medizinisch genutzt.

Laut Studien kann er auch bei Frauen mit primärer Dysmenorrhö zu einer Schmerzreduktion führen. Möglichkeiten zur Einnahme gibt es viele: als Tee, frisch gerieben in etwas Saft, in Smoothies oder als Gewürz in der Küche. Manche Frauen berichten auch von guten Erfahrungen mit Ingweröl als Baucheinreibung. Dazu frische Ingwerwurzel sehr fein reiben und durch ein feines Sieb abpressen. Den Ingwersaft mit Olivenöl im Verhältnis 1:5 verdünnen. Mit dem Ingweröl dann sanft die schmerzhafteste Region von Unterbauch und Kreuzbeingegend einreiben. Kühl aufbewahren und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.

Mädesüß und Weide

Bei akuten Schmerzen, so auch bei Menstruationskrämpfen, eignen sich Mädesüßblüten (*Filipendulae ulmariae flos*) und die Weidenrinde (*Salicis cortex*). Sie enthalten Salicylate, welche schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend wirken. Beide Pflanzen können als Tee oder Tinktur eingenommen werden.

Hirtentäschel

Gewöhnliches Hirtentäschel gehört zur Familie der Kreuzblütengewächse (*Brassicaceae*). Es ist die wichtigste Pflanze zur Blutstillung. Bereits Hippokrates (460–377 v. Chr.) bezeichnete es als wichtigstes „Gebärmuttermittel“. Medizinisch verwendet wird das Kraut (*Bursa pastoris herba*). Für die Blutstillung ist vermutlich ein Peptid mit oxytocinähnlicher Wirkung verantwortlich. Da es gebärmuttertonisierend wirkt, darf Hirtentäschelkraut nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden.

Besonders gute Erfahrungen in meiner Praxis habe ich bei starken Menstruationsblutungen mit Styptysat Tabletten (Hirtentäschel), „Kadezyklus bei starken Blutungen“-Tabletten und Bursa pastoris Urtinktur von Ceres gemacht. •

Autorin



Helga Ell-Beiser

naturheilpraxis@ell-beiser.de

Helga Ell-Beiser ist seit 1997 in eigener Praxis tätig. Ihre Schwerpunkte sind Phytotherapie, Frauen- und Kinderheilkunde sowie Psycho-

somatik. Sie ist Autorin zahlreicher Fachartikel und -bücher sowie Dozentin an der Freiburger Heilpflanzen-

Die Literatur zu diesem Beitrag finden Sie [online](#).

