

# Menstruationsbeschwerden sanft behandeln

**Pflanzliche Medikamente** als Alternative zum Einsatz von Kontrazeptiva oder NSAR.



Die Wiener Gynäkologin Dr. Eva Rothe wird in ihrer Praxis häufig von Patientinnen aufgesucht, die unter Menstruationsbeschwerden leiden. Im Gespräch mit dem HAUSARZT erklärt sie, welche Möglichkeiten es gibt, die Leiden der Betroffenen wirksam zu lindern und warum pflanzliche Präparate sehr oft eine echte Therapieoption darstellen.

**Studien zufolge leiden extrem viele Frauen unter Menstruationsbeschwerden. Können Sie das aus Ihrer Praxis bestätigen?**

**Dr. Rothe:** Von 100 Frauen, die nicht hormonell verhüten, leiden meiner Erfahrung nach etwa 30 unter derartigen Zuständen. Bei 14-20% sind diese Beschwerden rund um den Zeitpunkt der Menstruation so schlimm, dass sie z.B. die Schule nicht besuchen oder nicht zur Arbeit gehen können.

**Welche Beschwerden sind dabei die häufigsten?**

**Dr. Rothe:** Ein typisches Beschwerdebild ist das prämenstruelle Syndrom (PMS), ein Komplex sehr unterschiedlicher Symptome, die von Wassereinlagerungen über Migräne bis hin zu Angstzuständen und Depressionen reichen. Das zweite wichtige Thema umfasst primäre und sekundäre Regelschmerzen. Bei jungen Frauen unter 35 Jahren sind primäre Regelschmerzen – krampfartige Unterbauchschmerzen ohne medizinische Ursache – für 90% der Menstruationsbeschwerden verantwortlich. Sekundäre Regelschmerzen betreffen vor allem ältere Frauen. Verantwortlich dafür sind organische Ursachen wie Endometriose, Myome oder Zysten. In jedem Fall einer Dysmenorrhoe muss die Ursache unbedingt medizinisch abgeklärt werden.

**Wie hoch ist der Leidensdruck der Betroffenen?**

**Dr. Rothe:** Der Leidensdruck ist hoch bis sehr hoch. Manche erleben ein echtes Krankheitsgefühl. Wenn die Beschwer-



**Dr. Eva Rothe,**  
Fachärztin für Frauen-  
heilkunde in Wien

den mit Hypermenorrhoe einhergehen, kann häufig eine Anämie die Folge sein, was die Patientinnen zusätzlich belastet.

### **Welche therapeutischen Möglichkeiten stehen zur Verfügung?**

**Dr. Rothe:** Bei sekundären Regelschmerzen muss die Ursache beseitigt werden. Bei primären Menstruationsbeschwerden ist der Einsatz von hormonellen Kontrazeptiva nach wie vor Therapie der Wahl. Dadurch wird in den meisten Fällen der Zyklus stabilisiert und die Beschwerden bessern sich rasch und wirkungsvoll. Allerdings vertragen nicht alle Frauen die Pille. Für viele kommt diese Methode auch aus gesundheitlichen Gründen nicht in Frage, beispielsweise wenn bei der Patientin ein hohes Thromboserisiko vorliegt.

Auch die Angst vor Brustkrebs und moralischen Überlegungen spielt eine Rolle, warum Frauen auf die Pille verzichten. Eine weitere Möglichkeit besteht in der Einnahme von NSAR zur

**„Pflanzliche Präparate lindern Regelschmerzen sehr effektiv – ohne dass sich das Brustkrebsrisiko erhöht.“**

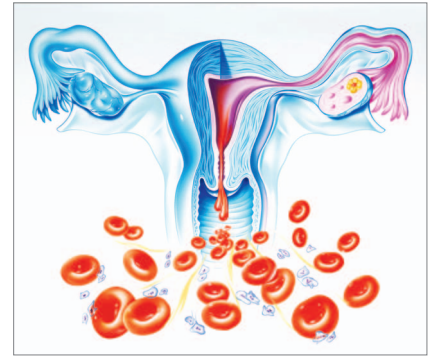
Schmerzbekämpfung. Das ist zwar wirkungsvoll, aber die Vorstellung, über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg ständig diese hochwirksamen Medikamente einzunehmen, schreckt viele ab – aus medizinischer Sicht: zu Recht.

### **Gibt es wirksame Alternativen?**

**Dr. Rothe:** Ich habe sehr gute Erfahrungen mit dem Einsatz von pflanzlichen Medikamenten gemacht. Konkret mit Präparaten, deren Wirksubstanz der Mönchspfeffer, eine schon lange bekannte Heilpflanze, ist. Diese Produkte haben viele Vorteile. Vor allem lindern sie die Beschwerden sehr effektiv – ohne dass sich das Brustkrebsrisiko erhöht. Außerdem helfen sie, den Monatszyklus zu stabilisieren; ein

Umstand der unter anderem bei Kinderwunsch wichtig ist.

Und nicht nur primäre Regelschmerzen können damit behandelt werden: Viele Patientinnen, die an PMS leiden, äußern sich ebenfalls höchst zufrieden über die



Fotos: © Science Photo Library/ picturedesk.com

**Manchmal sind Regelschmerzen so stark, dass die Betroffenen nicht arbeiten können.**

Wirksamkeit – auch was ihre psychischen Beschwerden betrifft.

### **Welche anderen Möglichkeiten können Sie noch empfehlen?**

**Dr. Rothe:** Eine gute unterstützende Maßnahme liegt in einer Lebensstilmodifikation der Betroffenen: ausgewogene Ernährung, Sport und Entspannungsübungen wie Yoga sind zusätzliche Möglichkeiten, die Beschwerden zu lindern – und insgesamt gesund für die Patientinnen. Für Frauen, die unter Mastodynie als einziger Menstruationsbeschwerde leiden, zeigen außerdem homöopathische Kombinationspräparate, die sich aus Mönchspfeffer und verschiedenen anderen Substanzen zusammensetzen, eine sehr gute Wirksamkeit. Nicht nur dass bei den Patientinnen das schmerzhaftes Spannungsgefühl in den Brüsten nachlässt, selbst bereits vorhandene Fibroadenome können sich dadurch verkleinern.

