- Menstruationsbeschwerden
- PMS = Prämenstruelles Syndrom
- Scheidenentzündung
- Schwangerschaft, Geburt, Stillen
- Blütenjahre
- Wechseljahre
- Ich habe auch eine Seite über Männergesundheit

Zuerst lesen: von der männlichen Gewinnmaximierung durch Misstrauen, Konkurrenz und Wettbewerb zur weiblichen Kooperation mit Vertrauen und Grosszügigkeit… Für mehr Lebensqualität: Frauen an die Macht.

Menstruationsbeschwerden (Dysmenorrhoe)

- Massage (beidseitig): hinter und 4 Querfinger oberhalb Innenknöchel; kräftige Massage des Kreuzbeins mit den Fingerknöcheln, bis sich eine deutliche Wärme entwickelt
- mehr körperliche Aktivität.
- weniger Fett, mehr Fisch essen.
- Gamolensäure in Nachtkerzensamen: 3 bis 6 Gramm täglich prämenstruell über 10 Tage (3 – 6 Kapseln Epogam). Sehr starke Schmerzen erfordern gelegentlich 3 bis 6 Gramm über 3 Monate
- Vitamin B6: 2 bis 4 Monatszyklen lang täglich 50 (-100)mg und zusätzlich ein Esslöffel Distelöl, später reicht dann täglich etwas Distelöl z.B. in Salatsauce. *(The British Medical Journal 318, 1375-1381 (1999))*
- Entspannungsbad mit Frauenmänteli, Schafgarbe, Gänsefingerkraut 3 Tage vor Menstruationsbeginn jeweils abends 20 Min.
- Tee: Die obgenannten Kräuter können auch als Tee 5 Tage vor Menstruationsbeginn getrunken werden
- Ingwer: Bei Frauen, die in den ersten drei bis vier Tagen der Menstruation 750 bis 2000 Milligramm Ingwerpulver einnahmen, gingen die Schmerzen deutlich zurück*. (Pain Medicine, Metastudie über 29 Studien)*
- Wickel: Kartoffel-, Weizenkörner- oder Heublurnenwickel auf Bauch und unteren Rücken
- Mönchspfeffer (gleich unten beim PMS).
- Dysmenorrhoe kann auch als begleitende Missempfindung von ausstrahlenden Schmerzen aus sog. Triggerpunkten in umliegenden Muskeln entstehen. Dabei

wäre v.a. der M. Rectus abdominis abzuklären und zu therapieren (mittels myofaszialer Triggerpunkttherapie).

PMS = Prämenstruelles Syndrom

Die erste wichtigste therapeutische Intervention ist die einfache Aufklärung über das Zyklusgeschehen, denn damit lösen sich schon oft die Probleme von selbst. Die Symptome eines Prämenstruellen Syndroms sind Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, depressiver Verstimmung, Energiemangel, Schlaf- und Appetitstörungen, Wasseransammlung im Gewebe, Spannungsgefühl der Brüste, etc. vor oder zu Beginn der Monatsblutung. Im jugendlichen Alter sind Stimmungsschwankungen, Stress und Nervosität am häufigsten. Speziell im Alter zwischen 13 und 18 Jahren werden Heisshungerattacken, Stimmungsschwankungen, abdominale Beschwerden sowie Unzufriedenheit mit dem Aussehen genannt. Im Alter zwischen 16 und 18 Jahren ist die Intensität der Symptome am stärksten.

Lebensstilveränderungen wie Stressmanagement, Erlernen von Entspannungstechniken, regelmässiger Schlafrhythmus sind sehr wichtig. Auch eine Ernährungsumstellung (kohlehydratreiche Ernährung, weniger Salz und raffinierter, weisser Zucker, kleinere häufigere Mahlzeiten, Verzicht auf tierische Fette, Kaffee, Alkohol und Nikotin) kann viel bewirken: Symptome wie Ödeme, Mastodynien (Brustspannen), Aufgedunsensein, Gewichtszunahme, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit bessern sich stark. Sehr effizient beim PMS ist auch die regelmässige Ausübung eines Sports. Ausserdem sollte Zigarettenrauchen, welches die Symptomatik des PMS verstärken kann, aufgegeben werden.

Literatur: Back to the roots – zyklisch leben mit immenser Freude von Josianne Hosner, Quittenduft-Verlag.

Agnus-castus-Früchte (Mönchspfeffer) erweist sich auch in grossen Studien beim PMS als sehr wirksam und dabei gut verträglich *(www.bmj.com/cgi/content/full/322/7279/134):*

- 40 mg Mönchspfeffer Trockenextrakt täglich (z.B. PreMens®, Agnolyt®, Emoton®)) über 3 Monate, dann Behandlungspause. Bei erneuten oder wieder zunehmenden Beschwerden erneuter Therapiezyklus mit Medikation nur in der 2. Zyklushälfte oder eine Woche prämenstruell in angepasster Dosierung (bis 2

x 40mg). Bei einigen Frauen reicht auch die Einnahme an den Tagen mit Beschwerden.
- 1200 mg Kalziumkarbonat pro Tag (oder erhöhte Milcheinnahme) bewirkt weniger Aufgedunsensein des Bauches, weniger Krämpfe und Essattacken, sowie weniger Appetitanstieg.
- Vitamin B6: 2 bis 4 Monatszyklen lang täglich 50 (-100)mg und zusätzlich ein Esslöffel Distelöl, später reicht dann täglich etwas Distelöl z.B. in Salatsauce.*(The British Medical Journal 318, 1375-1381 (1999))*
- Distelöl enthält wenig von der essentiellen Fettsäure Linolsäure (viel in Borretschöl (z.B. Glandol® 3 bis 4 Kapseln für 6 Wochen, danach 3 bis 6 Monate 1 Kaps.tgl), Nachtkerzenöl, Kerne der schwarzen Johannisbeere)

Schmerzhafte Brustschwellung vor der Menstruation

- zuerst die obigen Lebensstilveränderungen.
- Brokkoli: Jedoch weiss frau/man es nicht genau. Es gibt Studien mit 25 mg Sulforaphan (=sekundärer Pflanzenstoff aus Brokkoli) pro 70 kg Körpergewicht pro Tag. In anderen erhielten Patienten eine Dosis von 90 mg. Am besten ist vielleicht, Sulforaphan in Kapseln als Nahrungsergänzung einzunehmen. Verschiedene Hersteller bieten Sulforaphan als Nahrungsergänzungsmittel in Kapseln an. Damit ist die Dosierung am leichtesten.
- Wickel mit Heilerde oder Ringelblumentinktur 1:3 oder stärker verdünnt, maximal 30 Min. aufgelegt lassen. Sie können diesen Wickel vor der Menstruation täglich anwenden.
- Mit Geraniumöl die Brüste sanft massieren und gegen die Achselhöhle ausstreichen.

Wasseransammlungen vor der Menstruation

- zuerst die obigen Lebensstilveränderungen!
- Goldruten-, Ackerschachtelhalm-, Birkenblättertee: während einer Woche
- Kürbissamen ungesalzen essen
- Löwenzahn als Salat

Scheidenentzündungen

Allgemeines: Verwenden Sie Naturbinden, z.B. Flawa, Margherita; Unterwäsche aus Naturfasern

Bei häufigen Problemen mit der Scheide auch nach weiteren Ursachen zu forschen. Stress, Medikamente und eine ungesunde Ernährung können das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen.
Zudem ist für eine gesunde Scheide wichtig, dass man sich in der Beziehung und mit der Sexualität wohl fühlt.

Therapiekonzept AAA (nach Regina Widmer):

- Antiseptika (mit ätherischen Ölen und Gerbstoffe)
- Ansäuern (mit Essig, Milchsäure, Jogurt)
- Anogenitale Grundpflege (d.h. vor allem die betroffenen Stellen fetten (Salben siehe gleich unten). Der After ist noch vernachlässigter als die Vulva – wenig Papier >> keine Geschmiere, kein Waschlappen, keine Seife!)
  Analhygiene verändern:
  Kein Stuhl mehr rumschmieren mit Toilettenpapier, sondern nur mit viel Wasser den Anus nach dem Stuhlgang duschen (in der Dusche – oder noch komfortabler mit einem WC-Aufsatz (z.B. Geberit). Dann nur noch mit etwas Papier trocken tupfen.

Ansäuern

Die Ansäuerung ist nach den Wechseljahren und vor der Pubertät sinnlos, da dann das natürliche Scheidenmilieu anders und nicht sauer ist.

- Essigspülung: 2 Essl. Obstessig auf 1/2 l Wasser; 2mal täglich spülen, dabei Becken flach lagern, sodass das Wasser bis zum Gebärmutterhals kommt; während 3 – 6 Tagen. (Zuerst ausprobieren, ob es hilft, denn bestimmte Infektionserreger fühlen sich bei Essig wohl!)
  Eine Hilfe für Spülungen ist die 60-ml-Spritze und dem weichen Aufsatz eines Einmalkatheters oder mit einer Rektalsonde beziehungsweise mit einem Darmrohr für Fr. 1.-. Luxus ist eine «Sanor irrigateur plastique mit Deckel» (Lamprecht); auch in Reiseform erhältlich – ich verschreibe auch häufig die Spülflasche von Betadine (ohne die Spüllösung).
  Wenn’s schnell gehen muss, kann man auch ein Essigwassersitzbad machen (auch Zitronensaft in Wasser passt gut). Viele Frauen setzen sich auch nur drüber und waschen sich ein bisschen ab. Bei milden Beschwerden genügt dies.
  Für die schnelle Version eines Sitzbads lässt man die Flüssigkeit einfach aus einer Plastikflasche über den Intimbereich laufen und spreizt dabei den

Scheideneingang etwas mit den Fingern.
- Ansäuerung geht auch mit einem Joghurttampon: Einen Minitampon in normales ungesüsstes Naturejoghurt tauchen und vollsaugen lassen. In die Scheide einführen und über Nacht belassen. Etwa drei Nächte.
- Milchsäure-Ovula:
  Rp. Milchsäure 5%
  Witepsol ad 3,0 g
  10 Ovula
- Bei rezidivierenden Scheidenentzündungen lohnt sich auch ein Versuch mit lokal angewendetem Vitamin C (= eine Säure, Ascorbinsäure!):
  Redoxon®-Lutschtabletten (aber nicht lutschen, sondern vor dem Schlafengehen eine tief in die Scheide einführen), langzeitig

Salben und ätherische Öle/Gerbstoffe

- Salben: Aloe vera-Gel oder Calendulacreme, Eichenrindenlotion (20%). Geben Sie 1 Tr. Teebaumtinktur (Achtung: zuviel davon brennt) in obige Salben.
- bei Juckreiz und empfindlicher Haut:
  vaginale Kräutercreme (Rezept nach Rina Nissim):
  Ricini oleum 2,5 g
  Niaouli aeth. 0,25 g
  Cypressi aeth. 0,5 g
  Salviae aeth. 0,5 g
  Matricariae ol. coct. 1,25 g
  Ung. Hydrophili. PM III ad 50,0 g
- Eichenrinden-Ovula (Gerbstoffe) nützen bei Zervizitis, blutender Ektopie, Kontaktblutungen, grosser Ektopie mit viel Schleim und bei HPV der Portio.
- Majorana/Melissa Globuli vaginales (Weleda) wirken durchwärmend und belebend.

Dieses Therapiekonzept kommt zum Beispiel zur Anwendung falls immer wieder Scheideninfektionen auftreten nachdem frau im **Hallenbad** geschwommen ist. Das Chlor im Wasser verändert dabei den Säuregehalt der Scheide und macht die normalen Abwehrbakterien in der Scheide kaputt. Zur Vorbeugung fügt frau vor dem Baden einen Essigwassertampons in die Scheide und fettet zudem ihre Vulva (äusseres Genitale) um das Aufweichen der Haut zu verhindern und damit das Ein/Durchlassen von Keimen.

Brennen

Ein Sitzbad mit starkem Kamillenaufguss oder Schwarztee lindert Brennen. Den heiss angefeuchteten Schwarzteebeutel kann man auch einfach für 20 Minuten auf die Schamlippen legen.

Ursache bekannt (Hefepilz, bakterille Bakteriose, HPV-Infektion)

Der Partner muss bei Soor (Hefepilz) und bakterieller Vaginose nicht mitbehandelt werden. Dies führt zu keiner Verminderung der Schub-Rate! Es reicht, wenn er sich regelmässig gut wäscht!

Bei trockener Scheide und bröckligem, weissem Ausfluss, der neutral riecht – es juckt (meist Pilz) – oder bei nachgewiesenem Hefepilz:

- Teebaumessenz-Spülungen 5 Tr. (Tropfen in 1 Kaffeerähmchen rühren = Emulgator!) auf 1/2 l Wasser (Achtung: häufige Allergien auf Teebaumöl – dann Lavendelöl!)
  oder Teebaum-Ovula (Rp Melaleuca alternifolia aeth. 3 gtts + Witepsol ad 3,0 g – 10 Ovula).
- Regina Widmers Sathyma-Zäpfchen
- Thymianzäpfchen oder Majorana Vaginalgel Wala
- äusserlich: Aloe-vera-Gel oder Calendulacreme.

Da der Pilz meist auch im Darm vermehrt ist (er ist dort ein „normaler“ Bewohner), empfehle ich bei wiederholtem Auftreten eines Scheiden-Candidapilzes:

1. Analhygiene verändern:
   Kein Stuhlgeschmiere mehr mit Toilettenpapier, sondern nur mit viel Wasser den Anus nach dem Stuhlgang duschen (in der Dusche – oder noch komfortabler mit einem WC-Aufsatz (z.B. Geberit). Dann nur noch mit etwas Papier trocken tupfen.
2. Eine Diät zum Aufbau der, die Pilze verdrängenden „guten“ Darmbewohner:
   Zucker und Weissmehl reduzieren (besonders wichtig, da Hefen „süsse Mädchen“ lieben, d.h. auch süsses Milieu in der Scheide!) ; Milchprodukte weglassen, wenn der leiseste Verdacht auf eine Milchunverträglichkeit besteht;

Ab 16:00 Uhr keine Rohkost und Früchte mehr, sondern gekochtes Gemüse.

Sofortiger Wechsel eines nassen Badeanzugs soll die Übertragung vom Anus zur Scheide verhindern, die sonst so schnell erfolgt.

Auch ein eventuell vorliegender Eisenmangel und auch ein Zinkmangel begünstigen zudem eine Scheiden-Hefepilz-Entzündung.

Prädisponierend wirken weiterhin die Antibabypille.

Bei cremigem Ausfluss, der nach Fisch riecht (bakterielle Vaginose, ein Ökostörung mit dem Leitkeim Gardnerella vaginalis):

saure Anwendungen:

- Essigspülung: (Anwendung siehe oben!)
- Jogurt: zum Einführen Finger, Tampon (wie oben), Spritze verwenden
- Milchsäure-Ovula (siehe oben)

HPV-Infektionen

Mit antiviral wirksamem Melaleuca alternifolia (Teebaum) und Melaleuca quinquinerva (Niaouli) können Ovula oder Tampons hergestellt werden (Rp Melaleuca alternifolia aeth. (oder Melaleuca quinquinerva aeth.) 3 gtts + Witepsol ad 3,0 g – 30 Ovula)
Man muss länger behandeln, z.B. drei Zyklen während je zehn Tagen beziehungsweise Nächten ein Ovulum einführen (ohne Allergie).
Regelmässige zytologische, kolposkopische und histologische Kontrollen sind unerlässlich. Bei höhergradigen Dysplasien ab CIN II muss unbedingt mit einer Frauenärztin zusammengearbeitet werden!

Falls obige Anwendungen keine Besserung bringen, wenden Sie sich an Ihre medizinische Vertrauensperson!

Schwangerschaft, Geburt und Stillen

Schwangerschaftserbrechen

Allgemeines

- Häufig, aber wenig aufs Mal essen; Rhythmus einhalten.
- Kauen Sie immer wieder Mandeln, Sonnenblumenkerne und Nüsse, bis ein geschmackloser Brei im Munde entsteht; dies bindet die Säure im Magen. Das Kauen von rohen Haferflocken hat einen ähnlichen Effekt.
- Lavendelwickel auf den Magen (12 Tr. Lavendelöl auf 1 l Wasser)
- Tee aus geriebener Ingwerwurzel trinken

Schwangerschaftsstreifen

- Wirksam ist nur die Prophylaxe: Massieren Sie die Haut, besonders der Bauchdecke während der gesamten Schwangerschaft mit Öl. Wünschen Sie einen Zusatz, dann geben Sie 20 Tr. Lavendelöl und 4-5 Tr. Neroliöl in 50 ml Pflanzenöl, oder 10 Tr. Rosenholzessenz auf 50 ml Haselnussöl.

Geburtsvorbereitung

- Heisse Packungen mit Calendula: Calendula-Aufguss auf einen feuchtwarmen Waschlappen geben, auf den Damm legen (oder noch besser im Schneidersitz darauf sitzen) und mit einer Bettflasche oder armem Kartoffelpack warm halten. in den letzten 5 Wochen vor der Geburt täglich 20 Min. anwenden.
- Massieren Sie täglich den Damm mit Weizenkeimöl.
- Himbeerblättertee: 1 Tasse täglich im 8.Monat, 2 Tassen im 9. Monat zur Lockerung des Gebärmutterhalses
- Brustwarzen vorbereiten: abwechselnd kalt und warm abwaschen oder mit trockenem Tuch reiben; Partner soll an den Brustwarzen saugen.
- Während der Geburt können Packungen mit heissen Tüchern über Damm und Scheide Erleichterung bringen.

Milchbildung

- Milchbildungstee: 20 Teile Kümmel, 20 Teile Fenchel, 20 Teile Anis, 10 Teile Brennessel, 20 Teile Geisskraut, 10 Teile Basilikum; Kräuter quetschen, 1 Teel. pro Tasse mit kochendem Wasser übergiessen, zugedeckt 5 Min. ziehen

lassen. jedes mal frisch zubereiten und nicht mehr als 1/2 l pro Tag trinken, sonst wird die Milch übelriechend.
- Punkt in der Mitte des Schulterblattes beidseits kräftig massieren.

Brustentzündung

- Kind häufig anlegen; Kind in «Football-Position» (Kindsbeine gegen die Achsel der Mutter) anlegen.
- Brustwarzen mit kaltem Wasser reinigen, nach dem Stillen mit einigen Tropfen Zitronenwasser abtupfen
- Genügend trinken – Brusttee, Ringelblumentee
- Wickel: mit Quark, Lehm, Essigwasser. Warme Kompressen mit Malventee oder Ringelblumentinktur (1 Teel. pro Tasse).
- vor dem Stillen etwas Warmes, nach dem Stillen etwas Kaltes auflegen.

Brustwarzenentzündung

- Legen Sie feuchte Schwarzteebeutel auf die Brustwarzen auf.

Wechseljahre

(Lesen Sie auch dies!)

- Traubensilberkerze (Wurzelextrakt – Cimicifuga racemosa; z.B. Remifemin® 2-3 x 40 Tropfen oder 4 Tabl.) v.a. gegen vegetative Beschwerden (50% verschwinden völlig, 30-40% besser) und psychische Störungen. Eignet sich aber nicht zur Osteoporose-Prophylaxe.
- zu Beginn der Wechseljahre, wenn Symptome ähnlich wie bei PMS: Mönchspfeffer (siehe hier)
- Nachtkerzenöl-Kapseln
- Teemischung: 20 Teile Frauenmänteli, 15 Teile Johanniskraut, 10Teile Zitronenmelisse, 15 Teile Schafgarben, 15 Teile Rosmarin, 15 Teile Salbei

Wallungen

- Salbei alleine: bis dreimal täglich 40 Tropfen einer Salbeitinktur.
- Teemischung: je 1/4 Frauenmänteli, Salbei, Zinnkraut und Mistel: 1 Essl. auf 1/4 l Wasser aufkochen, morgens nüchtern 1 Tasse trinken

- Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer (siehe gleich oben).

Trockene Scheide

- viel eigenen Speichel benützen!
- Schleimhautpflege: Leinsamen, -öl innerlich als Budwig-Creme und lokal Rheum rhaponticum D2 Salbe Weleda, tgl. 2 x anzuwenden, ev. mit Applikator auch vaginal einführen.

Gebärmutterentfernung (Hysterektomie): Die Gebärmutter, ein überflüssiges Organ nach den Wechseljahren?

Veröffentlicht am 17. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
14. Februar 2025