

HOMÖOPATHIE IM ALLTAG: JEDEN MONAT: MENS-BESCHWERDEN

VON RUTH HUNZIKER



Bauchkrämpfe, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Stimmungsschwankungen sind nur einige der zahlreichen Begleiterscheinungen rund um die Monatsblutung. So individuell wie jeder Mensch ist, so individuell sind auch die Beschwerden rund um die Menstruation. Ungefähr 30 bis 50 Prozent aller Frauen leiden darunter. Bei etwa 10 Prozent ist die Belastung so gross, dass sie deutliche Auswirkungen auf Beruf, Tagesablauf und Familienleben hat. Schulmedizinisch werden Mens-Beschwerden mit Schmerzmedikamenten (Prostaglandin-Synthese-Hemmer) oder mit der Verschreibung der Pille behandelt. Beide Methoden belasten den Körper und können Nebenwirkungen hervorrufen. Wenn Sie einen anderen Weg gehen möchten, ist die homöopathische Behandlung von Mens-Beschwerden eine echte Alternative.

INDIVIDUELLE BESCHWERDEN – INDIVIDUELLE HOMÖOPATHISCHE ARZNEI

Gerade weil die Menstruation selber und auch die Beschwerden rund um die Periode bei jeder

Frau anders sind, können diese Symptome einen wertvollen Hinweis geben, um das passende homöopathische Mittel zu finden.

EINIGE BEISPIELE DAZU:

- Die Schmerzen sind am stärksten, wenn die Blutung am stärksten ist.
- Die Schmerzen ziehen nach unten im Bauch, das feste Übereinanderschlagen der Beine lindert den Schmerz.
- Erschöpft während der Menstruation
- Vermehrtes Schwitzen während der Menstruation
- Vor der Mens geschwollene, schmerzhaft Brust

Jede dieser Rubrik passt auf mehrere homöopathische Arzneien. Sie sind sozusagen Ideenlieferanten für die mögliche passende homöopathische Arznei. Es braucht also noch weitere charakteristische Eigenschaften der betroffenen Person. Mens-Beschwerden werden mit dem Konstitutionsmittel behandelt. Das heisst, das Mittel muss auf den ganzen Menschen passen, nicht nur auf die Mens-Symptome.

EIN FALLBEISPIEL AUS DER PRAXIS

Frau Maurer ist 35-jährig, verheiratet und hat drei Kinder. Sie klagt über Menstruationsbeschwerden. Eine Woche vorher wird sie sehr ungeduldig, ist schnell auf 180 und wegen jeder Kleinigkeit fliessen die Tränen. Zwei Tage vorher und am ersten Tag der Blutung hat sie starke Unterleibsschmerzen. Während dieser Tage braucht sie Schmerzmittel. Die Schmerzen sind stechend. Es fühlt sich an, als ob ein Messer in den Unterbauch gestossen werde. Sie hat eine starke Mens-Blutung.

So stark, dass sie immer wieder zu tiefe Eisenwerte aufweist. Seit ihrer ersten Mens hat Frau Maurer diese Beschwerden. Richtig störend wurden sie aber erst nach der Geburt des dritten Kindes. Frau Maurer ist mit den drei Kindern an ihrer Kapazitätsgrenze angelangt. Sie merkt das daran, dass sie oft sehr müde ist. Auch rauben ihr die Sorgen um die Kinder Kraft. Frau Maurer ist sehr empfindlich auf Lärm und Durchzug. Auch Unordnung kann sie nicht ausstehen. Die Familie bedeutet ihr sehr viel und ihr Einsatz für sie ist hoch.

Scherzhaft sagt sie von sich «ich bi halt e Gluggere».

Frau Maurer bekam die homöopathische Arznei Kalium carbonicum. Mit jeder Menstruation wurden die Schmerzen weniger. Bei der vierten Mens nach Mitteleinnahme brauchte sie keine Schmerzmittel mehr. Das ist bis heute so geblieben. Auch die Blutung wurde schwächer. Ihre Stimmung vor der Mens hat sich stabilisiert. Das ist sogar ihrem Mann aufgefallen.

BEWÄHRTE HAUSMITTEL

- **ALLES, WAS ENTSPANNT:** Wärmeflasche, ein Bad, Massage, Atemtherapie, Ruhe usw.
- **TEES:** Frauenmantel, Schafgarbe, Melisse, Kamille
- **SPORT:** fördert die Durchblutung und kann schmerzlindernd wirken.

WEITERE TIPPS zum Thema Mens-Beschwerden: WWW.AM-PULS.CH

RUTH HUNZIKER ist dipl. Homöopathin hfnh SHI. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 oder INFO@AM-PULS.CH