

# Menstruationsbeschwerden

Therapeutische Nährstoffkombination mit Magnesium, Vitalpilzen und Heilkräutern



## Beschreibung

### Menstruationsbeschwerden

Die weibliche Gebärmutter kontrahiert mit jedem neuen Zyklus, um die alte Gebärmutterschleimhaut abzustößen und die Gebärmutter auf den neuen Zyklus vorzubereiten. Dieser natürliche Prozess ist oft mit Menstruationsschmerzen und Krämpfen im Unterleib verbunden.

Die Kontraktion der Gebärmutter wird durch die Sekretion von Serie-2 Prostaglandinen in der Gebärmutterschleimhaut aktiviert und aufrechterhalten. Der erhöhte Prostaglandinspiegel während der Menstruation führt oft auch zur Kontraktion des Magen-Darmtraktes und löst typische Begleitsymptome der Menstruation wie Durchfall, Übelkeit und Kopfschmerzen aus.

### Nährstoffempfehlung

Die übermäßige Kontraktion der Gebärmutter und die damit verbundenen Regelschmerzen können durch die Gabe von Magnesium in Kombination mit ausgewählten Heilkräutern und Vitalpilzen deutlich gemildert werden.

- **Magnesium:** Übermäßige und schmerzhafte Krämpfe der Gebärmutter sind generell Anzeichen für einen bestehenden Magnesiummangel (1). Magnesium unterstützt eine normale Funktion der Gebärmuttermuskulatur. Es wirkt krampf lösend und

### Nährstoffempfehlung

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Magnesium	300,00 mg	80
Reishi-Extrakt	210,00 mg	**
Cordyceps-Extrakt	210,00 mg	**
Kamillenblüten, Schafgarbenkraut, Gänsefinger, Wacholder u. Majoran	q.s.	**

\*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 \*\* Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

schmerzlindernd (2). Es kommt zu einer krampffreien Kontraktion mit anschließender Entspannung. Zusätzlich trägt Magnesium zur emotionalen Entspannung während der Menstruation bei. Da der Aufbau eines ausreichenden Magnesiumspiegels einige Zeit in Anspruch nehmen kann, sollte bereits vor Beginn der Menstruation auf eine ausreichende Magnesiumversorgung geachtet werden.

- **Vitalpilze Cordyceps & Reishi:** In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) kommen bei Menstruationsbeschwerden insbesondere der Raupenpilz (Cordyceps sinensis) und der Reishi (Ganoderma lucidum) zur Anwendung (3). Der Cordyceps wirkt als natürliches Aphrodisiakum anregend auf die Geschlechtsorgane. Unregelmäßige oder starke Blutungen werden normalisiert. Die Produktion der Hormone der Nebennierenrinde wird gefördert. Die während der Menstruation typischen Stimmungsschwankungen und Schmerzen werden hingegen reduziert und die Bauchmuskulatur entkrampft. Der Reishi wirkt ausgleichend auf die „Seele“ und normalisiert das psychovegetative Nervensystem. Schlafstörungen während der Menstruation werden positiv beeinflusst.

- **Heilkräuter:** Schon seit Jahrhunderten gilt Gänsefingerkraut als wirksamstes Heilkraut zur Krampflinderung bei Regelschmerzen (4). Diese besondere Wirkung kann durch die gleichzeitige Gabe von Schafgarbe, Majoran, Wacholder und Kamillenblüten

therapeutisch unterstützt werden. Kamillenblüten wirken krampflösend und beruhigend auf die Gebärmutter und die Organe im Unterleib (5). Schafgarbe unterstützt die krampflösende Wirkung und wirkt regulierend auf die Regelblutung. Wacholderbeeren wirken normalisierend und schmerzlindernd während der Menstruation. Alle Heilkräuter enthalten biologisch aktive Naturstoffe (wie Rosmarinsäure), die auf den gesamten Unterleib beruhigend wirken (5-7).

## Praxishinweis

**Vitalpilze:** Für die therapeutische Anwendung empfiehlt sich die orale Darreichung in Kapselform zur besseren, standardisierten Wirkung. Bei Reishi und Cordyceps empfehlen wir zu diesem Zweck hochwertige Extrakte und bei Kräutern fein vermahlene Pulver für eine verbesserte und optimale Resorption der Wirkstoffe.

## Anwendungsempfehlung

- Die empfohlene Tagesdosis sollte mit reichlich Flüssigkeit, über den Tag verteilt, zu den Mahlzeiten eingenommen werden, soweit im Einzelfall nicht anders indiziert ist.
- Die Einnahme sollte wegen der milden Wirkung der natürlichen Wirkstoffe bereits etwas vor Beginn des Zyklus begonnen werden. Die konkrete Dosis und Einnahmedauer richtet sich nach Intensität und Dauer der jeweiligen Menstruationsbeschwerden.

## Anwendungsbereich

Linderung von Menstruationsbeschwerden:

1. Regelkrämpfe und Regelschmerzen (Dysmenorrhö)
2. Übermäßige Regelblutungen
3. Befindlichkeitsschwankungen während der Menstruation

## Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Nachtkerzenöl wirkt regulierend auf die Prostaglandine, die bei Menstruationsbeschwerden eine

entscheidende Rolle spielen, siehe Nährstofftipps 10020225.

- Soja und Rotklee enthalten Isoflavone, die zu den Phytoöstrogenen zählen. Aufgrund ihres hohen natürlichen Phytoöstrogengehalts werden Soja und Rotklee in der therapeutischen Praxis eingesetzt, um Menstruationsprobleme zu lindern, siehe Nährstofftipps 10020602.
- Olivenblattextrakt besitzt antibakterielle und antimykotische Wirkungen. Er kann daher als natürliches Heilmittel zur Unterstützung für typische Frauenprobleme während und nach der Menstruation sowie bei Problemen im Urogenitaltrakt (Harnwege, Blase und Genitalien) und Scheidenpilz (Candida-Infektion) eingesetzt werden, siehe Nährstofftipps 10020446.

## Wechselwirkungen

Alkohol, Koffein, Laxantien, Zytostatika, Phosphate, ACE-Hemmer (z.B. Captopril, Ramipril usw.), Herzglycoside, Antibiotika (Tetrazykline, Aminoglykoside), Bisphosphonate

## Literatur

- 1) Gröber Uwe: *Orthomolekulare Medizin, Ein Leitfaden für Apotheker und Ärzte*, 3. Auflage (2008), Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH Stuttgart, ISBN: 978-3-8047-1927-9.
- 2) Fontana-Klaiber H et al (1990), *Therapeutic effects of magnesium in dysmenorrhea*. *Schweiz Rundsch Med Prax.* 1990 Apr 17;79(16):491-4.
- 3) Kumar PA et al (2011) *Traditional uses and medicinal potential of Cordyceps sinensis of SIKKIM*. *J Ayurveda Integr Med* 2(1):9-13
- 4) Chandler RF et al (1982) *Ethnobotany and phytochemistry of yarrow, Achillea millefolium, compositae*. *Economic Botany* 36(2): 203-223
- 5) Shrivastava JK et al (2010) *Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future*. *Mol Med Report* 3(6):895-901
- 6) Lamoureux, G et al (1983) *Plante sauvage des villes, des champs et en bordure des chemins*. Fleurbec. ISBN 2-920174-07-X.
- 7) Ingrid u. Peter Schönfelder: *Das Neue Handbuch der Heilpflanzen. Botanik, Arzneidrogen, Wirkstoffe Anwendungen*. Franckh-Kosmos, Stuttgart 2011, ISBN 978-3-440-12932-6