

# Gynäkologische Beschwerden

**Patientinnen, die wegen gynäkologischer Probleme in der Naturheilpraxis Rat suchen, leiden häufig unter klimakterischen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen, Stimmungsschwankungen oder Depressionen; bei den jüngeren dominieren Dysmenorrhoe und Prämenstruelles Syndrom (PMS).**

**B**ei Dysmenorrhoe bestehen zu meist krampfartige Menstruationsschmerzen, beim PMS beginnen die Beschwerden in der zweiten Zyklushälfte und klingen nach dem Einsetzen der Blutung wieder ab. Es kommt dabei zu seelischen Verstimmungen, Reizbarkeit, Schmerzen und Spannungen in der Brust (Mastodynie), Kopfschmerzen, Kreislaufstörungen, Ödemen und Gewichtszunahme.

Nach schulmedizinischer Abklärung bieten sich verschiedene Verfahren der biologischen Medizin zur Linderung der Beschwerden an, z.B. Akupunktur, Massagen, Balneotherapie, Entspannungsmethoden, Orthomolekulare Medizin (z.B. Magnesiumgabe bei krampfartigen Bauchschmerzen), Homöopathie und Phytotherapie. Da es sich meistens um langwierigere Behandlungen handelt, ist es am sinnvollsten, verschiedene Therapien miteinander zu kombinieren oder den Patientinnen im Wechsel anzubieten.

Die phytotherapeutische Behandlung ist immer eine gute Basis und kann mit fast allen anderen Therapien kombiniert werden. Es ist lediglich zu beachten, dass nicht eine einzelne Pflanze als Monotherapie über Monate oder gar Jahre ohne Unterbrechung eingenommen wird. Leider habe ich dies in der Praxis schon erlebt. Eine Patientin im Klimakterium nahm über ein Jahr lang ohne Pause ein hochdosiertes Johanniskrautpräparat in Selbstmedikation ein, um ihre Stimmungsschwankungen zu lindern. Zwar ist ihr dies gelungen, aber sie hatte statt dessen Hautprobleme (Photosensibilisierung), die der Anlass zur Konsultation waren. Solche Fälle zeigen die Notwendigkeit einer umfassenden Beratung, zu der auch Ernährungsempfehlungen gehören.

Ich stelle nun einige für die Frauenheilkunde wichtige Heilpflanzen vor:

## **Cimicifuga racemosa/**

### **Traubensilberkerze/Wanzenkraut:**

Die Traubensilberkerze gehört zu den Hahnenfußgewächsen (Ranunculaceae). Die ausdauernde Pflanze wird bis 2,5 m hoch und hat große, fast grundständige, gefiederte Blätter mit länglichen, eingeschnittenen oder gesägten Blättchen. Die kleinen, grünlichweißen Blüten haben einen weißen Kelch und bilden schmale, traubige Blütenstände. Die Frucht ist eine Kapsel. Blütezeit: Juni bis September.

Die Traubensilberkerze bevorzugt feuchte Wälder und Mooregegenden. Die ursprünglich in Nordamerika heimische Pflanze wird inzwischen auch in Florida und in Europa kultiviert. Die Vermehrung erfolgt durch Aussaat, geerntet wird im Herbst.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die Triterpenglykoside Cimicifugosid und Actein, das Isoflavon Formononetin, Salicylsäure sowie Bitterstoffe und Harze. Verwendet wird der Wurzelstock (Rhizoma Cimicifugae).

Cimicifuga hat eine östrogenähnliche Wirkung. Die LH-Sekretion wird reduziert, der FSH-Spiegel wird dagegen nicht beeinflusst. Die Heilpflanze bessert vegetative und psychische Beschwerden. Darüber hinaus hat sie antiphlogistische Eigenschaften und wird traditionell auch bei Arthritis und anderen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eingesetzt.

Cimicifuga ist eine der wichtigsten Heilpflanzen für Patientinnen mit Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen im Klimakterium. Nicht selten verschlimmern sich in dieser Zeit auch bereits bestehende Muskel- und Gelenkschmerzen, so dass die Pflanze in

zweifacher Weise gute Dienste leistet. Auch zur Behandlung der Dysmenorrhoe kann Cimicifuga eingesetzt werden.

Es stehen etliche Fertigpräparate zur Verfügung, z.B. „Natu.fem“, ein hochdosiertes Monopräparat der Firma Rodisma oder das homöopathischen Mischpräparat »Phönix Cimicifuga spag.« (Firma Phönix).

Komplexmittel eignen sich besonders gut, wenn die Patientinnen im Klimakterium stark unter seelischen Spannungen leiden. Die Tropfen der Firma Phönix enthalten unter anderem Cuprum sulfuricum D 4, Zincum metallicum D 8 und Melissa officinalis in der Urtinktur, so dass die psychische Komponente auch gut abgedeckt ist.

## **Salvia officinalis/Salbei:**

Der Salbei gehört zu den Lippenblütengewächsen (Labiatae/Lamiaceae). Es handelt sich um einen bis zu 70 cm hoch wachsenden Halbstrauch mit am Grunde verholzenden Stängeln. Die stark verzweigten Äste haben eine graubraune, abschuppende Borke. Die jungen Triebe sind behaart. Die lanzettlichen Blätter stehen gegenständig. Die Blüten sind hellviolett und bilden eine Scheinquirl. Die Frucht ist eine kleine Nuss. Blütezeit ist von Mai bis Juli.

Salbei wächst an sonnigen Plätzen und ist im gesamten Mittelmeergebiet heimisch.

Relevante Inhaltsstoffe sind ätherische Öle (Cineol, Campher u.a.), Triterpensäuren, Flavonoide, Gerbstoffe und Salvigenin. Verwendet werden die Blätter: Folia Salviae.

Salbei wirkt schweißhemmend, antiphlogistisch, adstringierend und antiseptisch. Die Pflanze eignet sich deshalb sehr gut bei starken Schweißausbrüchen im Klimakterium. Die schweißhemmende Wirkung von Zubereitungen aus Salbei wurde bereits im 18. Jahrhundert erwähnt.

Salbei kann als Tee genommen werden, entweder als Monotee oder kombiniert mit anderen Heilpflanzen, z.B. mit Ringelblumenblüten.

Auch eine äußerliche Anwendung in Form einer Abreibung kommt grundsätzlich in Frage, ist aber den

meisten Patientinnen zu umständlich. Salbei ist auch in homöopathischen Fertigpräparaten zu finden, z.B. in »Infi-Jaborandi-Tropfen« der Firma Infirmarius Rovit. Wie aus der Bezeichnung schon hervorgeht, enthält dieses Komplexmittel mit Jaborandi ein weiteres Mittel, das bei Hitzewallungen und starken Schweißanbrachten ist.

#### **Vitex agnus-castus/**

##### **Mönchspfeffer/Keuschlamm:**

Mönchspfeffer gehört zu den Eisenkrautgewächsen (Verbenaceae).

Der 3 bis 5 Meter hohe Strauch hat handförmig geteilte Fiederblätter und dichte, endständige Blütenstände. Die kleinen Blüten sind blassblau, violett, rosa oder weiß. Bei den Früchten handelt es sich um 50 mm große, kugelige Steinbeeren. Blütezeit ist von Juli bis August.

Der Mönchspfeffer liebt Küsten und Flussufer und ist im Mittelmeerraum und in Westasien heimisch. Er wird im Frühling oder Herbst aus Samen gezogen. Die reifen Früchte werden im Herbst gesammelt.

Die Pflanze wurde bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. zum Symbol der Keuschheit. Sie wurde von Mönchen gekaut, um ihre sexuellen Begierden abzuschwächen, daher stammen auch die beiden Bezeichnungen Mönchspfeffer und Keuschlamm.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind ein ätherisches Öl und die Iridoidglykoside Agnusid und Aucubin. Hinzu kommen Flavonoide, Bitterstoffe und fettes Öl. Verwendet werden die Früchte (Fructus Agni casti).

Agnus castus vermehrt die Produktion von Gonadotropinen und senkt den Prolaktinspiegel.

Haupt Einsatzbereiche sind PMS und Mastodynie. Schwangerschaft und Stillzeit ergeben sich aufgrund der beschriebenen Wirkungen als Gegenanzeigen.

Auch bei dieser Heilpflanze ist die Auswahl an geeigneten Fertigpräparaten groß, es bieten sich z.B. an das Monopräparat »Agnolyt« (Firma Madaus) und das Mischpräparat »Löwe-Komplex Nr. 14 Agnus castus« (Firma Infirmarius Rovit).

#### **Oenothera biennis/**

##### **Gemeine Nachtkerze:**

Die Nachtkerze gehört zur gleichnamigen Familie der Nachtkerzengewächse (Oenotheraceae).

Die zweijährige Pflanze hat einen aufrechten, 1 bis 2 Meter hohen Stängel und grundständige Blätter in einer Rosette. Die leuchtend gelben Blüten sind 3 bis 6 cm breit und öffnen sich gegen Abend mit einem leisen Knistern, daher kommt auch ihr Name. Blütezeit ist von Juni bis September.

Als Standort bevorzugt die Nachtkerze Steinbrüche, Bahndämme, Wegränder, Böschungen und Gärten. Sie wurde vor über 200 Jahren aus Nordamerika eingeschleppt und kommt heute fast überall in Europa vor.

Die Nachtkerze ist reich an essentiellen Fettsäuren (vor allem Linolsäure und Linolensäure), die in den Samen vorkommen, deshalb wird vor allem das Samenöl verwendet.

Die Nachtkerze wirkt ausgleichend auf den gesamten Hormonspiegel. Außerdem weist sie eine entzündungshemmende Wirkung auf. Sie kann bei PMS und im Klimakterium eingesetzt werden.

Bekannt ist die Nachtkerze auch als Heilpflanze in der Dermatologie.

Reines Nachtkerzenöl enthält z.B. »Epogam« der Firma Strathmann. »Isoflavon« der Firma Dr. Böhm enthält Soja, Rotklee und Nachtkerzenöl.

#### **Potentilla anserina/**

##### **Gänsefingerkraut:**

Das Gänsefingerkraut gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die mehrjährige Pflanze wird bis 80 cm hoch. Die Blätter sind lang gestielt und grob gezähnt. Die leuchtend gelben Blüten werden bis 1,5 cm breit. Blütezeit ist von Mai bis August.

Das Gänsefingerkraut gedeiht in lichten Laubwäldern und auf feuchten Wiesen. Es ist in ganz Europa verbreitet.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Gallotanine (Gerbstoffe), Anthocyane (Flavonoide) und Bitterstoffe. Verwendet wird das Kraut (Herba Anserinae).

Die Pflanze wirkt vor allem kramplösend und aufgrund des hohen Gerbstoffgehaltes zudem adstringierend. Sie kann bei Menstruationsschmerzen eingesetzt werden, etwa als

Monotee oder als Mischung, z.B. zusammen mit Kamillenblüten und Schafgarbenkraut.

#### **Alchemilla vulgaris/**

##### **Gewöhnlicher Frauenmantel:**

Der Frauenmantel gehört zur Familie der Rosengewächse (Rosaceae). Die formenreiche, mehrjährige Pflanze wird bis 50 cm hoch. Die Blätter sind handförmig rund, entlang der Hauptrippen gefaltet und am Rand gezähnt. Die nektarreichen Blüten sind eher unscheinbar gelblich bis grün. Blütezeit ist von Mai bis September.

Frauenmantel findet man auf Wiesen und Weiden, an Waldrändern und im Gebüsch. Er ist in ganz Europa verbreitet.

Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Glykoside und Salicylsäure. Verwendet wird das Kraut (Herba Alchemillae vulgaris).

Frauenmantel wirkt vor allem adstringierend und kann zur Linderung von leichteren Menstruationsbeschwerden als Tee eingesetzt werden. Außerdem kann er bei Fluor albus als Abkochung für Spülungen verwendet werden. Der Frauenmantel ist ein altes Mittel aus der Volksheilkunde.

#### **Lamium album/Weiße Taubnessel:**

Die Weiße Taubnessel gehört zur Familie der Lippenblütengewächse (Labiatae/Lamiaceae).

Es handelt sich um eine bis 50 cm hoch werdende, ausdauernde Pflanze, die im Frühjahr aus dem Wurzelstock einen aufrechten, vierkantigen Stängel treibt. Die langgestielten Blätter sind beidseitig behaart. In den Achseln der oberen Blattpaare stehen die Lippenblüten mit gelblichweißen Kronblättern in Scheinquirlen. Die Frucht besteht aus einer kleinen Nuss. Blütezeit ist von Mai bis August.

Die Weiße Taubnessel ist eine typische Ruderalpflanze und wächst auf Schuttplätzen, an Zäunen und Wegrändern. Sie ist in Europa und Asien heimisch.

Relevante Inhaltsstoffe sind Flavonoide, Schleime, Gerbstoffe und Saponine. Verwendet werden die Blüten (Flores Lamii albi).

Die Weiße Taubnessel wirkt adstringierend und kann bei den gleichen Be-

schwerden angewendet werden, wie beim Frauenmantel beschrieben. Wegen der Saponine und Schleimstoffe findet die Pflanze auch Verwendung bei Bronchialerkrankungen.

**Viburnum opulus/  
Gemeiner Schneeball:**

Der Gemeine Schneeball gehört zu den Geissblattgewächsen (Caprifoliaceae). Der sommergrüne, buschige Wildstrauch hat ausgebreitete, 1 bis 4 Meter hohe Äste. Die Triebe sind graubraun, stumpfkantig und kahl. Die lang gestielten Blätter sind gegenständig und ungleichmäßig gezähnt. Die weißen Blüten stehen zahlreich in Schirmrispen. Die Steinfrüchte leuchten rot und sind leicht giftig. Blütezeit ist von Mai bis Juni.

Die Pflanze bevorzugt feuchte, nährstoff- und basenreiche Lehm- und Tonböden. Der Gemeine Schneeball kommt in Nordamerika und Europa vor.

Relevante Inhaltsstoffe sind Gerbstoffe, Harze, Cumarine und Hydrochinon. Verwendet wird die Rinde (Cortex *Viburni opuli*).

Die Pflanze zeigt vor allem spasmolytische und adstringierende Wirkung, sie eignet sich besonders bei starken Bauchkrämpfen während der Menstruation.

Reichen die bisher genannten Heilpflanzen zur Linderung nicht aus, lohnt sich ein Versuch mit dem Gemeinen Schneeball. Fertigpräparate stehen meines Wissens nicht zur Verfügung. *Viburnum* kann in der Urtinktur verordnet werden.

## Literatur

Hans D. Reuter: Therapie mit Phytopharmaka, Gustav Fischer Verlag, Ulm, Stuttgart, Jena, Lübeck 1997

Andrew Chevallier: Die BLV Enzyklopädie der Heilpflanzen, BLV Verlagsgesellschaft, München 1996

Peter A. Zizmann: Die erfolgreiche Teemischung, Verlag Volksheilkunde, Bonn

Maria Lohmann: Therapiehandbuch Naturheilkunde, Urban & Fischer München, Jena 2000

Bruno P. Kremer: Steinbachs Naturführer: Strauchgehölze, Mosaik, München 2002

Bruno P. Kremer: Steinbachs Naturführer:

Wildblumen, Mosaik, München 2001

Verfasserin:  
Undine Abele, HP  
Karlsruher Ring 3  
76297 Stutensee  
a sind Geschenke der Große