


# In der Regel schlecht





Migräne, Wassereinlagerungen und Reizbarkeit vor den Tagen; krampfartige Unterleibsschmerzen, sobald die Blutung einsetzt – Millionen Frauen bereitet der Monatszyklus

**Probleme.**



**F**rauen, die vor oder während der Menstruation unter körperlichen oder psychischen Beschwerden leiden, haben es in unserer Gesellschaft nicht leicht. Denn obwohl Regelschmerzen zu den häufigsten gynäkologischen Problemen überhaupt zählen, werden die Beschwerden oft unterschätzt oder gar leichtfertig als „Zipperlein“ abgetan. Dabei ist längst bekannt, dass Menstruationsbeschwerden alles andere als eine Bagatelle sind. Denn die mitunter sehr heftigen Schmerzen können die Lebensqualität Betroffener merklich trüben und dazu führen, dass Frauen tagelang arbeitsunfähig sind. Und nicht nur das: Manchmal sind Regelschmerzen sogar Symptom einer organischen Erkrankung, die ursächlich therapiert werden muss. Gründe genug, Zyklusprobleme nicht auf die leichte Schulter, sondern ernst zu nehmen.

Als PTA sollten Sie Apothekenkundinnen, die sich mit Beschwerden vor oder während der Monatsblutung herumquälen, zunächst zu einem Besuch beim Frauenarzt raten, um möglichen organischen oder psychischen Ursachen auf die Schliche zu kommen. Steht die Diagnose bereits fest, können Sie Frauen zur symptomatischen Therapie wirksame Analgetika, ausgewählte Phytopharmaka sowie wertvolle Tipps für den Alltag mit auf den Weg geben. Bei Menstruationsbeschwerden sind Ihre Beratungskompetenz und Ihr Einfühlungsvermögen gleichermaßen gefragt.

**So ein Krampf!** Eine schmerzhafte Monatsblutung, die vor allem von ziehenden, kolikartigen Unterleibsschmerzen geprägt wird, bezeichnen Mediziner als **Dysmenorrhö**. Oft gehen die Unterleibskrämpfe, die ihren Höhepunkt meist am ersten und zweiten Blutungstag erreichen, mit anderen Beschwerden einher: Rückenschmerzen, Übel-

keit und Erbrechen, Kopfweh, Durchfall und allgemeines Krankheitsgefühl gehören dazu. Experten unterscheiden die primäre Dysmenorrhö, die bereits ab der Pubertät auftritt und eher selten eine organische Ursache hat, von der sekundären, bei der es erst im Laufe der Jahre zu den charakteristischen Regelschmerzen kommt.

Die **primäre Dysmenorrhö** ist ein sehr häufiges Leiden von Mädchen

kulatur während der Periode zusammenzieht und die Schleimhaut abgestoßen wird. Durch übermäßige Prostaglandin-Bildung und verstärkte Gebärmutterkontraktionen vermindert sich der Blutfluss im Gewebe, was den Abtransport von Stoffwechselprodukten aus der Gebärmutter behindert und die krampfartigen Unterleibsschmerzen hervorruft. Organische Gründe, beispielsweise Form- und Lagebe-

und jungen Frauen. Typischerweise kommt es dabei bereits wenige Monate nach der ersten Menstruation zu Regelschmerzen. Auslöser ist meist eine erhöhte Bildung von Prostaglandinen. Diese körpereigenen Botenstoffe sorgen dafür, dass sich die Gebärmuttermus-

sonderheiten der Gebärmutter, oder psychische Auslöser, wie eine innerliche Ablehnung des Frau-Seins, sind ebenfalls denkbare Ursachen.

Bei der **sekundären Dysmenorrhö** kommt es – nach einer langen Zeit vollkommen „unauffälliger“ Monats-

blutungen – plötzlich zu den charakteristischen Regelschmerzen. Sehr oft ist die sekundäre Dysmenorrhö Symptom eines organischen oder psychischen Leidens. Mögliche Ursachen sind unter anderem gutartige Gebärmuttergeschwulste (Myome), entzündliche Erkrankungen der Genitalorgane oder eine Endometriose. Durchaus möglich ist aber auch, dass Frauen mit sekundären Regelschmerzen unter starkem

**Schmerz' lass nach!** Um akute Regelschmerzen möglichst rasch zu lindern, kommen unterschiedliche Arzneimittel zum Einsatz. Zuverlässig wirksam sind Schmerzmittel aus der Gruppe der **nichtsteroidalen Antirheumatika** (z. B. Ibuprofen, Naproxen, ASS), die die Prostaglandin-Synthese hemmen, wodurch die schmerzhaften Muskelkontraktionen der Gebärmutter nachlassen. Raten Sie Ihren Kundin-

Gynäkologe betroffenen Frauen **orale Kontrazeptiva** verordnen, die primäre Regelschmerzen lindern. Auch die **Hormonspirale** zeigt eine entsprechende Wirkung, ist Experten zufolge jedoch für sehr junge Frauen nicht empfehlenswert.

Daneben kommen bei Dysmenorrhö auch **Heilpflanzen** erfolgreich zum Einsatz. Als pflanzliche Spasmolytika genießen unter anderem Gänsefingerkraut, Frauenmantel und Schafgarbe einen guten Ruf. Eine krampflösende Wirkung haben auch **Magnesium-Präparate**. Kundinnen, die den Beschwerden mit alternativmedizinischen Präparaten zu Leibe rücken möchten, können Sie beispielsweise das Schüßler-Salz Magnesium phosphoricum (Nr. 7) empfehlen.

#### **Erst die Probleme, dann die Periode!**

Zu den Menstruationsbeschwerden gehört neben der Dysmenorrhö auch das **Prämenstruelle Syndrom**, kurz PMS, bei dem es im Vorfeld der Periode zu körperlichen und/oder psychisch-emotionalen Beschwerden kommt. Die Liste der möglichen Symptome ist sehr lang und reicht von Kopfschmerzen, Migräne, Bauchkrämpfen, Wassereinlagerungen, Brustspannen und Verstopfung bis hin zu Ängsten, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und Schlafstörungen. Bei einigen betroffenen Frauen beginnen die wiederkehrenden Beschwerden bereits zu Beginn der zweiten Zyklushälfte, etwa zur Zeit des Eisprungs. Bei anderen tritt die Symptomatik hingegen erst wenige Tage vor der Menstruation auf, um dann mit Einsetzen der Regelblutung wieder zu verschwinden. Die Ursachen

des PMS sind bis heute nicht eindeutig geklärt, denkbar ist jedoch, dass den Beschwerden ein hormonelles Ungleichgewicht zugrunde liegt. Bekannt ist auch, dass sich die PMS-Symptome durch Konflikte, Stress und eine ungesunde Lebensweise verstärken können. ▶

Stress, unerfülltem Kinderwunsch oder Partnerschaftskonflikten leiden. Ganz klar: Im Fall einer sekundären Dysmenorrhö muss immer erst die Grunderkrankung therapiert werden, damit auch die Schmerzen wieder verschwinden.

nen, entsprechende Präparate sofort bei Auftreten der Beschwerden einzunehmen. Gegen starke Unterleibskrämpfe helfen **Spasmolytika**, beispielsweise mit dem Wirkstoff Butylscopolamin. Vorausgesetzt, dass kein Kinderwunsch besteht und eine Verhütung gewünscht ist, kann der



© Szerdahelyi Adam / www.fotolia.com

Auch „die Pille“ wird oft bei Regelschmerzen verordnet.

### WAS IST ENDOMETRIOSE?

Ursache für extrem starke Regelschmerzen und massive Bauchkrämpfe ist häufig eine Endometriose. Dahinter verbirgt sich eine gutartige, chronisch verlaufende Frauenerkrankung, bei der Gebärmutter Schleimhaut (lat. Endometrium) außerhalb der Schleimhautauskleidung der Gebärmutterhöhle wächst und wuchert. Mediziner unterscheiden die interne Endometriose, bei der sich die Wucherungen an „falschen Stellen“ innerhalb der Gebärmutter befinden, von der externen Endometriose, bei der die Endometriose-Herde außerhalb der Gebärmutter in anderen Organen (z. B. in den Eierstöcken oder am Bauchfell) auftreten.

Das Fatale: Die Endometriose-Herde nehmen – wie die normale Gebärmutter Schleimhaut – Monat für Monat am weiblichen Zyklus mit allen seinen hormonellen Schwankungen teil. Dadurch kommt es bei vielen betroffenen Frauen vor allem während der Regelblutung zu extrem ausgeprägten Schmerzen. Durchaus möglich aber auch, dass die Endometriose völlig schmerzfrei bleibt. Sie ist jedoch häufig ein Grund für ungewollte Kinderlosigkeit. Eindeutig feststellen lässt sich die Erkrankung durch eine Bauchspiegelung (Laparoskopie). Behandelt wird die Endometriose operativ durch Entfernung der Endometriose-Herde und/oder medikamentös durch die Gabe von Gestagen-Präparaten, Östrogen-Gestagen-Kombinationen oder GnRH-Analoga.

► Steht die Diagnose fest, richtet sich die Therapie des Prämenstruellen Syndroms nach Art und Ausmaß der individuellen Beschwerden. Gut zu wissen: Leichtere Beschwerden, die den Alltag betroffener Frauen nur unwesentlich beeinträchtigen, erfordern nicht unbedingt eine medikamentöse Therapie. Vielmehr helfen oft schon einfache Maßnahmen wie Wärme, gezielter Stressabbau und moderate Bewegung an der frischen Luft, um Kopfweh, Bauchschmerzen oder Müdigkeit zu vertreiben. Bei starken Beschwerden wird der Arzt jedoch Medikamente verordnen, beispielsweise Diuretika gegen Wassereinlagerungen oder Antidepressiva gegen ausgeprägte depressive Verstimmungen.

**Ein Fall für Pflanzliches!** Im Bereich der Selbstmedikation ist das Prämenstruelle Syndrom ein klassisches Einsatzgebiet für **Phytopharmaka** aus der Apotheke. Seine Wirkung wissenschaftlich unter Beweis gestellt hat der Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*), auch als Keuschlamm bezeichnet. Die Inhalts-

stoffe aus den Früchten des Eisenkrautgewächses haben eine stabilisierende Wirkung auf den weiblichen Hormonhaushalt und beeinflussen die Freisetzung des Botenstoffs Dopamin. Für Frauen, die vor der Periode unter Spannungs- und Schwellungsgefühlen in der Brust leiden, sind Mönchspfeffer-Fertigarzneimittel gut geeignet. Andere relevante Heilpflanzen sind beispielsweise das Wolfstrappkraut bei PMS-bedingten Brustschmerzen (Mastodynie) sowie das Johanniskraut bei depressiven Verstimmungen. Tipp: Weisen Sie Ihre Kundinnen im Beratungsgespräch darauf hin, dass pflanzliche Arzneimittel nicht von heute auf morgen wirken, sondern zunächst über einen längeren Zeitraum eingenommen werden müssen.

Neben Phytopharmaka können Frauen mit PMS-Beschwerden unter Umständen auch von einer **Vitalstoff-Supplementierung** profitieren. Vor allem die Einnahme von Kalzium, Magnesium und Vitamin B6 scheint erfolgversprechend sein.

**PMS und Dysmenorrhö** Das hilft Ihren Kundinnen:

- ▶ **Wärme:** Wärmflasche, Heiz- oder Kirschkernkissen tragen bei krampfartigen Bauchschmerzen dazu bei, die verkrampfte Muskulatur zu entspannen. Wohltuende Wirkung hat auch ein warmes Vollbad. Wärmend und krampflösend von innen wirken Heiltees mit Frauenmantel, Schafgarbe oder Gänsefingerkraut.
- ▶ **Bewegung:** Spaziergänge und moderater Ausdauersport an der

frischen Luft können einer ganzen Reihe von PMS-Symptomen entgegenwirken, beispielsweise Müdigkeit, Kopfschmerzen und Verstimmungen. Und: Da beim Sport auch das Becken besser durchblutet wird, hilft gezieltes Körpertraining, krampfartige Bauchschmerzen zu lösen.

- ▶ **Entspannung:** Sehr viele Frauen mit Menstruationsbeschwerden können von Entspannungstechniken profitieren. Gut geeignet zum Stressabbau sind unter an-

derem die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, autogenes Training und Tai Chi.

- ▶ **Gesunde Kost:** Grundsätzlich ist eine ausgewogene, vollwertige und vitaminreiche Ernährung empfehlenswert. Kundinnen, die vor der Periode zu Ödemen neigen, sollten sich zudem salzarm ernähren. ■

*Andrea Neuen-Biesold,  
Freie Journalistin*