

# Rina Nissim

## Naturheilkunde in der Gynäkologie

Reading excerpt  
[Naturheilkunde in der Gynäkologie](#)  
of [Rina Nissim](#)  
Publisher: Orlanda Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b6590>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.  
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany  
Tel. +49 7626 9749 700  
Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)  
<http://www.narayana-verlag.com>



## 24 SCHMERZHAFTE MENSTRUATION

Warum erleben so viele Frauen die Menstruation als ausgesprochen schmerzhaft? Bei einigen ist die Gebärmutter stark (zu stark?) nach hinten, d.h. zum Dickdarm hin geneigt und sitzt nicht aufrecht hinter der Harnblase (siehe Zeichnung in Anhang 3). Bei anderen ist die schmerzhaft Menstruation die Folge einer schweren Entzündung im kleinen Becken (Entzündung der Gebärmutter, der Eileiter, des Bauchfells). Einige haben eine Endometriose, eine gynäkologische Krankheit mit unklaren Ursachen, die darin besteht, dass Gewebe, das dem Endometrium<sup>4</sup> ähnlich ist, außerhalb der Gebärmutter angetroffen wird, auf den Eileitern, auf dem Bauchfell etc. Dieses Gewebe blutet während der Menstruation und ruft dadurch starke Schmerzen hervor (siehe Abschnitt »Blasenentzündungen«). Aber dies alles gilt nur für 20% der Frauen, die über Schmerzen bei der Menstruation klagen.

Außerdem haben viele Frauen, deren Gebärmutter nach hinten geneigt ist oder entzündet war, bei der Blutung keine besonderen Schmerzen.

Es bleiben die 80% der Frauen, bei denen die Diagnose »funktionelle Dysmenorrhoe« lautet, die angeblich auf »Hysterie«, auf Ablehnung der Weiblichkeit, auf eine »masochistische Veranlagung« oder auf die Somatisierung psychischer Probleme zurückzuführen sei. (So z. B. Dr. Pasini, Genfer Sexologe, in seinem Kurs für Medizinstudentinnen). Übrigens werden Homosexualität und gewisse »einsame Praktiken« (sic!) u.a. als Ursache für sekundäre Dysmenorrhoe angeführt. Doch überlassen wir die Frauenfeindlichkeit der Schulmedizin. In der Frage der Menstruationshygiene widersprechen sich westliche und östliche Medizinerinnen. Amerikanische Autorinnen empfehlen, dass die Frau während der Blutung ihre normale Aktivität beibehält, sie soll sogar Sport treiben.

<sup>4</sup> Endometrium ist das Gewebe, das die Wände der Gebärmutter auskleidet

Für die Chinesinnen dagegen ist die monatliche Blutung der Frau eine Periode verminderter Abwehr, sie müssen deshalb von großer Anstrengung verschont werden. Immerhin ist es schon beachtlich, was da vorgeht: Die Sexualhormone verringern sich, die Schleimhaut löst sich; durch Kontraktionen der Gebärmutter wird ihr Hohlraum in wenigen Tagen ganz geleert. Der Schmerz kann von einem Krampf des Gebärmutterhalses herrühren, der einen Stau hervorruft. Dadurch bilden sich Blutklumpen, deren Ausscheidung noch schmerzhafter ist. Auch durch eine Erkrankung im Becken kann eine Kontraktion der Gebärmutter als schmerzhaft empfunden werden, etwa nach einer Entzündung um die Gebärmutter herum, vielleicht mit gleichzeitiger Verstopfung. Es ist außerdem möglich, dass verstärkte Schmerzen im Kreuz von einer nach hinten geneigten Gebärmutter oder einem Rückenleiden (in der Höhe der Lendenwirbelsäule oder des Kreuzbeins)

herrühren und durch die Menstruation noch verstärkt werden. Schmerzen, die durch Krämpfe des Gebärmutterhalses entstehen, müssten nach einer Schwangerschaft und vor allem nach einer normalen Entbindung verschwinden. Doch das ist wohl kaum als Therapie anzusehen.<sup>5</sup> Schmerzen bei der Kontraktion der Gebärmutter sind ein schwieriges Problem, es hat mit unserer seelischen Verfassung zu tun, die Umwelt spielt eine Rolle (Spannung/Entspannung), und ganz allgemein ist die Einstellung wichtig, die wir zu dem gesamten Bereich haben.

*5 Die Betroffene kann auch eine Erweiterung des Gebärmutterhalses unter örtlicher Betäubung oder Vollnarkose vornehmen lassen; die Nerven können ausgeschaltet werden, indem man sie entfernt oder zerstört... Ich erspare euch die Namen dieser Methoden.*

#### Die Schulmedizin

- Ovulationshemmung mit der Pille
- krampflösende und schmerzstillende Medikamente
- Entspannung
- unterstützende Psychotherapie

Schauen wir uns die betreffenden Schmerzmittel genauer an. Die meisten sind auf Azetylsalizylsäurebasis, das oft mit Koffein (ihr könnt genauso gut Kaffee trinken) oder Codein kombiniert ist. Die Neuproduktionen auf der Hormonpalette der USA sollen hier noch genannt werden: Mefenaminsäure (Mephenamin®), Ibuprofen (Motrin<sup>0</sup>), Prostaglandinhemmer (Meprobamat®) und das entzündungshemmende Naproxen® bzw. Proxen®, die gewöhnlich bei Arthritisschmerzen verordnet werden. Die Nebenwirkungen auf den Magen sind bedauerlicherweise ähnlich wie bei AzetylSalizylsäure (Sodbrennen, Geschwüre).

#### Die Alternativen: Ernährung

Die Bedeutung von **Kalzium**: Kalzium ist das wichtigste Element für den Knochenbau und spielt auch bei der Blutgerinnung und im Nervensystem eine Rolle. Dort wirkt es ausgleichend und ist deshalb auch für ein gutes Funktionieren des vegetativen Nervensystems notwendig. Es ist gerade dieser Teil des Nervensystems, der bei schmerzhaften Menstruationen »aufheult«. Kalzium ist enthalten in Weizen, Hafer, Walnüssen, Haselnüssen, Mandeln, Karotten, Kraut, Spinat, wildem Kümmel, Kartoffeln, Zwiebeln, Runkelrüben, ebenso in Milchprodukten, Käse und Pollen. Der Tagesbedarf an Kalzium beträgt zwischen 0,5 und 2 g. In 100 g Milch sind 100-120 mg enthalten. Das Problem ist also nicht, Kalzium zu finden, sondern es aufzunehmen. Kalzium kann nur zusammen mit den Vitaminen A, C oder D absorbiert werden und unter Sonneneinstrahlung.

**Magnesium** ist ein Wachstumsfaktor. Es ist wichtig für die Regeneration der Zellen, sorgt für psychisches Gleichgewicht und für ein gutes Zusammenspiel zwischen Vagus (größter Nerv des Parasympathikus) und Sympathikus. Es entschlackt die Leber und wirkt anti-septisch. Enthalten ist es in Weizen, Hafer, Roggen, Mais, Datteln, Spinat, Kartoffeln, Runkelrübe, Pollen sowie in einigen Obstsorten. Der tägliche Bedarf liegt bei 250 mg. Der Magnesium-Mangel in Lebensmitteln entsteht z.B. wenn Getreide zu weißem Mehl ausgemahlen oder Salz zu stark raffiniert wird.

Bei der Ernährung ist darauf zu achten, in der Woche vorder Menstruation tierisches Eiweiß zu meiden (Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch), denn es ist schwer verdaulich und hat mehr Giftstoffe als pflanzliches Eiweiß (Gemüse, Getreide, Soja, andere Keimlinge, getrocknete Früchte). Ein Fastentag vor oder an dem 1. Tag der Menstruation kann die Entschlackung fördern.

**Die Karotte** ist reich an Vitamin A, B, C sowie an zahlreichen Mineralien: Eisen, Kalzium, Natrium, Kalium, Magnesium... Die Karotte ist hauptsächlich für ihre regulierende Wirkung auf die Darmtätigkeit bekannt, aber sie hat daneben noch zahlreiche andere Eigenschaften; so macht sie das Blut flüssiger und die Blutung dadurch weniger schmerzhaft. Frau kann z. B. in der Woche vor der Menstruation jeden Morgen ein Glas frischgepressten Karottensaft trinken.



Rina Nissim

[Naturheilkunde in der Gynäkologie](#)

Ein Handbuch für Frauen

245 pages, pb  
publication 2007



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)