

## Die Tage vor den Tagen

Apothekerin Frau Haverland

Juni 2011

Das prämenstruelle Syndrom kennt viele unterschiedliche Beschwerdebilder. Am auffallendsten ist meist eine besondere Stimmungslage an den Tagen vor den Tagen. Homöopathische Mittel, richtig gewählt, können bei all diesen Beschwerden sanft Abhilfe schaffen.



*Apothekerin Daniela Haverland*

## Die Tage vor den Tagen

Homöopathische Mittel beim prämenstruellen Syndrom

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) kennt viele unterschiedliche Beschwerdebilder. Am auffallendsten ist meist eine besondere Stimmungslage an den Tagen vor den Tagen. Man reagiert vielleicht gereizter als normal und es fällt schwer in vielen Situationen gelassen zu bleiben. Andere Frauen klagen über Stimmungsschwankungen mit Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, man hat keinen Antrieb und zu nichts Lust. Aber auch plötzliche Heulattacken gehören zu den Symptomen des PMS. Man ist nah am Wasser gebaut und fängt bei jeder Kleinigkeit das Weinen an.

Darüber hinaus klagt die eine oder andere Frau auch über körperliche Symptome, wie Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schmerzen in den Brüsten.

Homöopathische Mittel, richtig gewählt, können sanft bei all diesen Beschwerden Abhilfe schaffen.

Zunächst soll man sich über zwei Symptomenbereiche selbst befragen:

1. Wie ist meine momentane Stimmungslage?
2. Welche körperlichen Symptome stehen im Vordergrund?

Folgende Arzneien können beim PMS eingesetzt werden: Calcium carbonicum, Lachesis, Natrium chloratum, Nux vomica, Pulsatilla und Sepia. Eine kleine Entscheidungshilfe bietet zunächst die Beantwortung der oben gestellten Fragen, im Anschluss werden die Arzneien noch einzeln erklärt.

### 1. Welche Stimmungslage ist im Moment vorherrschend?

- |                                       |                    |
|---------------------------------------|--------------------|
| ▶ reizbar, gestresst                  | Nux vomica, Sepia  |
| ▶ reizbar, geschwätzig, „unter Druck“ | Lachesis           |
| ▶ weinerlich, anhänglich              | Pulsatilla         |
| ▶ erschöpft, träge                    | Calcium carbonicum |
| ▶ introvertiert, zieht sich zurück    | Natrium chloratum  |

### 2. Welche körperlichen Symptome stehen im Vordergrund?

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| ▶ Kopfschmerzen        | Lachesis, Sepia, Natrium chlor.  |
| ▶ Rückenschmerzen      | Pulsatilla, Natrium chlor.       |
| ▶ Übelkeit, Sodbrennen | Nux vomica                       |
| ▶ Unterleibskrämpfe    | Lachesis, Nux vomica             |
| ▶ schmerzhaftes Brüste | Calcium carb., Pulsatilla, Sepia |

Wenn man das richtige Mittel gewählt hat, so nimmt man ab dem Beginn der Beschwerden am ersten Tag 5-mal täglich 3-5 Globuli einer D12 Potenz. Danach 3-mal täglich weiter nehmen bis zur Besserung der Beschwerden.

**Calcium carbonicum**, der Austernschalenkalk, ist ein hervorragendes Mittel bei trägen und erschöpften Frauen. Man (Frau) ist antriebslos und fühlt sich meist niedergeschlagen, sie leidet unter schmerzhaften, empfindlichen Brüsten und neigt zu feuchtkalten Schweißausbrüchen. Jede Anstrengung wird wenn möglich vermieden und sie freut sich über warme Anwendungen.

**Lachesis**, die Buschmeisterschlange, ist ein Mittel, für alle Frauen, die es nicht erwarten können, dass die Periode endlich fließt. Dies klingt zunächst eigenartig, aber die Frauen wissen, dass es Ihnen in den Tagen vorher überhaupt nicht gut geht, sie leiden unter pulsierenden Kopfschmerzen,

Unterleibskrämpfen und/oder Kreuzschmerzen. Sie sind streitsüchtig und reagieren in dieser Zeit besonders eifersüchtig. Sie reden viel und ununterbrochen und können im Gegensatz zur Frau, die Calcium carbonicum benötigt, keine Wärme und Hitze vertragen. Auch Einengung durch Kleidung oder Schal ist sehr unangenehm. Sobald die Regel einsetzt sind alle diese Beschwerden mit einem Schlag plötzlich weg!

**Natrium chloratum**, das Kochsalz, passt, wiederum im Gegensatz zu Lachesis, eher zu schweigsamen, zurückhaltenden Damen. Sie würden ihre Schmerzen nicht benennen und leiden lieber still vor sich hin. Eines der großen Hauptsymptome ist ein hämmernder, pulsierender Koppschmerz, der morgens beginnt, zur Mittagszeit am schlimmsten ist und am Abend wieder etwas besser wird. Häufig sind auch Kreuzschmerzen vorhanden, die sich in Rückenlage bessern. Die Damen ziehen sich eher zurück und benötigen keinen Trost oder Zuspruch.

**Nux vomica**, die Brechnuss, ist geprägt von Symptomen im Bauchbereich: Übelkeit, Sodbrennen, Bauchkrämpfe aber auch mal Schmerzen im Rücken oder in den Brüsten. Sehr auffallend ist zudem die Stimmungslage. Die Frau, die Nux vomica benötigt, ist gereizt und genervt, weil ja schon wieder die Tage kommen, es passt zurzeit überhaupt nicht (wann passt es schon ...). Es sind häufig Frauen, die sich durch die Periode in Ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt fühlen, meist auf beruflicher Ebene. Sie sind viel unterwegs und wollen immer voll einsatzfähig sein. Sie können sich keinen Ausfall leisten, nur weil ihnen der Körper „einen Strich durch die Rechnung macht“.

**Pulsatilla**, die Küchenschelle, hat viele unterschiedliche, körperliche Symptome, die auch von Periode zu Periode wieder anders sein können. Mal sind die Kopfschmerzen schlimmer, mal die schmerzhaften Brüste, dann wieder die Rückenschmerzen. Immer gleich sind jedoch die auffallenden Stimmungsschwankungen. Mal himmelhoch jauchzend, dann wieder zu Tode

betrübt und den Tränen nah. Im Gegensatz zu der Frau, die Natrium chloratum benötigt, bessern ein paar tröstende Worte sofort das gesamte Wohlbefinden. Diese Frauen sind nah am Wasser gebaut, sie können plötzlich und unerwartet immer wieder in Tränen ausbrechen.

**Sepia**, der Tintenfisch, ist für Frauen geeignet, die beim PMS gereizt und überfordert reagieren - auch bei Kleinigkeiten und vor allem gegenüber ihren Kindern und ihrem Partner. Der **Sepia**-Frau ist häufig alles zu viel: Beruf, Familie, Kinder, Ehe - um alles muss sie sich kümmern, nichts nimmt man ihr ab, am liebsten möchte sie alleine sein und ihre Ruhe haben. Falls ihr jemand helfen will, dann macht er es sowieso nicht richtig, also macht sie es dann doch lieber gleich selbst, unwillig vor sich hin grummelnd. Die körperlichen Symptome sind meist Kopfschmerzen und spannende Brüste. Auffallend ist eine Verbesserung durch kräftige, körperliche Bewegung. Eine Runde Joggen durch den Wald bessert ihre Laune und ihre körperlichen Beschwerden. Verschlechterung durch Kälte und Abkühlung, Wärme bessert. In Zusammenhang mit der Erkrankung kann es zu einer reizbaren Stimmung und Ungeduld kommen.

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen

Ihre

Daniela Haverland