Praxis für Frauenheilkunde & Geburtshilfe

Dr. med. Volker Naegle
Dr. med. Andreas Schneider (in Anstellung)
Dr. med. Tanja Bareiter (in Anstellung)
Dr. med. Chan Hee Lang (in Anstellung)
Norbert Pillmann (in Anstellung)

Spessartstr. 8
63619 Bad Orb
Tel.: 06052 5251
Fax: 06052 801678

Hyper- und Dysmenorrhoe

Therapieoptionen:

1. **Agnus castus 4 mg (auch 20 mg ab 18 Jahren)**
   Kontinuierliche Einnahme 1 x 1 morgens für mind. 3 Monate
   Besserung: Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühle der Brüste, Zyklusstörungen

2. **PEA (Palmitoylethanolamid) und proteolytische Enzyme**
   antientzündlich, schmerzstillend und abschwellend
   z.B. Karadol Kapseln 2 x 2 pro Tag

3. **Frauenmantel**
   z. B. tigofem oder als Tee aus der Apotheke
   krampflösend, ausgleichend, stimmungshebend

4. **B-Vitamine und Magnesium**
   beides z.B. in Nüssen, Sonnenblumenkernen enthalten, wirken muskelentspannend

5. **Schafgarbenkraut**
   wirkt krampflösend und schmerzstillend
   z.B. KadeZyklus bei Krämpfen 2-3x/Tag oder auch als Tee

6. **Hirtentäschelkraut**
   hilft bei zu starken Blutungen
   z.B. Kadezyklus bei starken Blutungen
   Einnahme 3 bis 5 Tage vor + während der Menstruation

7. **Wärme lokal** durch Wärmepflaster/Wärmeflasche

8. **Antientzündliche Ernährung**
   reduziert Beschwerden bei der Menstruation
   (https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Entzuendungen-hemmen-mit-den-richtigen-Lebensmitteln,entzuendungshemmer100.html)

9. **Hormonelle Therapie** mit Ovulationshemmern, etc.