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

Therapiemöglichkeiten bei starker und schmerzhafter Montasblutung

Therapieoptionen:

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

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

3. **Frauenmantel**
   z. B. tigofem oder als Tee
   gelbkörperregulierend, krampflösend, ausgleichend stimmungshebend

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

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

6. **Brennessel Tee**
   ausschwemmend, entschlackend

7. **Himbeerblätter Tee**
   hormonregulierend

8. Bei innerer Unruhe, Angst, Schlafstörungen
   Johanniskraut, Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Lavendel, Rosenwurz

9. **Schutz vor Östrogenen aus der Umwelt**
   (keine Plastikflaschen, Naturprodukte in der Hygiene, viel Bewegung in der Sonne)
   Meiden von BPA, PCB, Phtalaten, Teflon, Aluminium, Kupfer

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

11. **Antientzündliche Ernährung** reduziert nachweislich Beschwerden bei der Menstruation

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