

Ausbleibende und unregelmässige Monatsblutungen

Abklärungen

- Liegt eine Schwangerschaft vor? Bitte Schwangerschaftstest machen (Apotheke, Ärztin)
- Wie hoch sind die Weiblichkeitshormone im Blut (Östrogenspiegel)?
- Gibt es eine Hormon-Dysbalance, die für ein PCO-Syndrom spricht?

Je nach Ursache wird anders behandelt.

Bei einer Hormon-Dysbalance und einem genügend hohen Östrogen-Spiegel gelten folgende Empfehlungen:

Stressreduktion

Hormon-Dysbalancen in Richtung PCO-Syndrom sind oft Anpassungen des weiblichen Körpers an hohe Leistungsanforderungen. Die Monatsblutung wird schwächer und seltener, die Fruchtbarkeit sinkt, die Durchsetzungskraft, Muskelkraft und die Knochenstabilität können mit Hilfe einer Testosteron-Erhöhung gesteigert werden.

Dies bedeutet, dass der Stress gemindert oder geändert werden muss. Lassen Sie sich beraten.

Ernährung

Mit 2 bis 4dl täglich frisch hergestelltem Grünsaft beginnen (green medical smoothie, siehe Downloads)
Täglich je 1 Teelöffel folgender Öle im Müsli oder Quark einnehmen (Bioladen, Drogerie)

- Leinöl (*Linum usitatissimum*)
- Leindotteröl (*Camelina sativa*)
- Hanföl (*Cannabis sativa*)

Phytotherapie bei seltenen und schwachen Blutungen

Urtinktur-Mischung

30ml *Daucus carota* Flores et Semen (Wilde Möhre Blüten und Samen)

30ml *Hypericum perforatum* Herba (Johanniskraut-Kraut)

20ml *Cimicifuga racemosa* Radix (Silberkerzen-Wurzel)

20ml *Verbascum densiflorum* Flores (Königskerzen-Blüten)



Phytotherapie bei seltenen und starken Blutungen

Urtinktur-Mischung

30ml *Daucus carota* Flores et Semen (Wilde Möhre Blüten und Samen)

30ml *Hypericum perforatum* Herba (Johanniskraut-Kraut)

20ml *Ribes nigrum* Folium (Schwarze Johannisbeere Knospe und Blatt)

20ml *Plantago lanceolata* Folium (Spitzwegerich-Blatt)



Einnahme

Die Tropfenmischungen werden einmal täglich 10 Tropfen mit Wasser eingenommen für jeweils 21 Tage gefolgt von 7 Tagen Tropfen-Pause. Die Wirkung setzt meist im dritten Zyklus ein. Die regelmässige Einnahme wird solange fortgeführt, bis ein monatlicher Zyklus erreicht ist plus drei Monate, dann kann die Einnahme beendet werden. In den meisten Fällen wird die Blutung nun perfekt bleiben.

