

Schwere und schmerzhafte Monatsblutungen bei Jugendlichen

Abklärungen

Bei starken und stark schmerzhaften Monatsblutungen lohnt sich eine Ultraschall-Abklärung auf eine mögliche Endometriose. Die Häufigkeit dieser Erkrankung liegt bei 10 – 15% der weiblichen Bevölkerung.

Gibt es keine Hinweise für eine Endometriose, gelten folgende Empfehlungen:

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 starken und schmerzhaften Blutungen bei Jugendlichen

Urtinktur-Mischung

40ml *Achillea millefolium* Herba (Schafgarben-Kraut)

20ml *Hamamelis virginiana* Folium (Zaubernuss-Blatt)

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

20ml *Melissa officinalis* Folium (Zitronenmelisse-Blatt))

Einnahme

Die Tropfenmischungen werden einmal täglich 10 Tropfen mit Wasser eingenommen mit einer dreitägigen Pause während den starken Tagen der Monatsblutung. Die Wirkung beginnt meist im zweiten Zyklus. Die regelmässige Einnahme wird solange fortgeführt, bis ein schmerzloser oder schmerzfreier Zustand erreicht ist plus drei Monate, dann kann die Einnahme beendet werden. In den meisten Fällen wird die Blutung nun perfekt bleiben.

Mönchspfeffer als Medikament

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) ist als Medikament in Apotheken erhältlich.

Diese Pflanzenkörner vermindern die Blutungsstärke, führen zu mehr Ausgeglichenheit und vermindern das Brustspannen vor den Monatsblutungen.

Es wird meist eine Tablette täglich eingenommen.

Erfahrungsgemäss lohnt es sich, eine kurze Pause von drei Tagen während den Blutungen einzulegen.

Mögliche Produkte sind beispielsweise

PreMens, Prefemin, Agnolyt und andere mehr.

