

Alternativmedizin

# Menstruationsbeschwerden lindern: Wenn die Regel zu stark ist

*Menstruationsbeschwerden sind so vielfältig wie die Frauen selbst – zu schwache oder zu starke Regelblutungen, ausbleibende Mens, Mens mit starken Schmerzen. Henriette leidet unter viel zu starken Blutungen. Sie ist kurz vor der Menopause und es kommt ihr vor wie ein letztes Aufbäumen. Auf jeden Fall sind diese Regelbeschwerden ganz schön anstrengend und können auch schon einmal sehr peinlich sein.*

*Jacqueline Ryffel, Apothekerin*

Wenn Sie unter starken Blutungen leiden, die stossweise abgehen, heiss und hellrot sind, aber auch mit dunklen Klumpen vermischt sein können, wenn diese vor allem bei der geringsten Bewegung stärker werden, sich aber die starken Kreuzschmerzen beim Gehen verbessern, dann nehmen Sie fünf Globuli **Sabina C 30**. Wenn die Blutung nach zwölf Stunden nicht merklich schwächer wurde, nehmen Sie nochmals fünf Globuli ein.

Unterleibsschmerzen vor oder zu Beginn der Menstruation treten gehäuft im Zusammenhang mit stressigen Lebenssituationen auf. Dafür verantwortlich sind die hormonellen Schwankungen, die sich bei Stress, Schlafmangel oder Kummer verstärkt auswirken. Hier hat sich das **Gemmo-mittel Rubus idaeus** bewährt, denn die östrogenartige Wirkung der **Blattknospe des Himbeerstrauches** harmonisiert den Spiegel der weiblichen Hormone und gleicht



*Blattknospe des Himbeerstrauches*

vor allem stressbedingte Schwankungen aus. Nehmen Sie dreimal drei Sprühstösse **Rubus idaeus** Glycerolmazerat über mehrere Monate regelmässig ein. ■