Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 54 (1997)

Heft: 3: Von Wasserzwergen und Meeresgiganten : die geballte Vitalkraft der Algen

Artikel: 5 Frauen, 5 Fragen, 5 Antworten zu PMS, Periodenbeschwerden und Menstruasan

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554381

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

5 Frauen, 5 Fragen, 5 Antworten zu PMS, P

Ich habe seit jeher Beschwerden während meiner Periode. Nicht dass ich mich krank fühle, aber ich leide unter einem unangenehmen Spannungsgefühl im Unterleib, in den ersten beiden Tagen sogar unter Krämpfen, denn dann sind die Blutungen sehr stark. Was kann ich dagegen tun?

Diese Beschwerden kennen sehr viele Frauen, und die meisten haben dabei das Gefühl, trotzdem so funktionieren zu müssen wie immer. Das Gegenteil ist aber der Fall, schliesslich passiert eine ganze Menge im Körper. Der erste Schritt besteht darin zu akzeptieren, dass es Ihnen nicht so gut geht wie sonst. Der zweite Schritt müsste dann zwangsläufig folgen: Kümmern Sie sich etwas mehr um sich selbst, als Sie es normalerweise tun, verwöhnen Sie sich ein wenig. Nehmen Sie sich Zeit, mit hochgelagerten Beinen zu ruhen, geniessen Sie warme aromatische Bäder mit ätherischen Ölen von Melisse, Lavendel, Rosmarin oder Schafgarbe. Auch die gute alte Wärmflasche, feuchtwarme Leibwickel oder der klassische Heublumensack können die lindernde Wärme spenden und die Krampfschmerzen vertreiben.

Ich leide während der Periode auch am meisten unter starken Bauchkrämpfen und Rückenschmerzen. Ich bin jetzt als Floristin im zweiten Lehrjahr, und das viele Stehen, Bücken und Tragen macht mir in dieser Zeit schon sehr zu schaffen. Schmerztabletten helfen, aber ich möchte sie nicht alle drei Wochen regelmässig schlucken. Gibt es nichts anderes?

Menstruasan von A.Vogel ist ein sehr gut verträgliches, homöopathisches Komplexmittel, das bei Beschwerden während der Menstruation hilft. Eine klinische Prüfung ergab, dass nicht nur die Unterbauchschmerzen und das Völlegefühl erheblich zurückgingen, sondern auch die Rückenschmerzen und das allgemeine «Krankheits»-Gefühl. Die an der Untersuchung teilnehmenden Ärzte stellten nach viermonatiger Einnahme von *Menstruasan* bei nur 2,6 Prozent der Patientinnen keinen Erfolg fest.Von den Frauen selbst spürten über 65 Prozent einen sehr guten bis guten Erfolg, und bei fast 24 Prozent reduzierten sich die Beschwerden wenigstens.

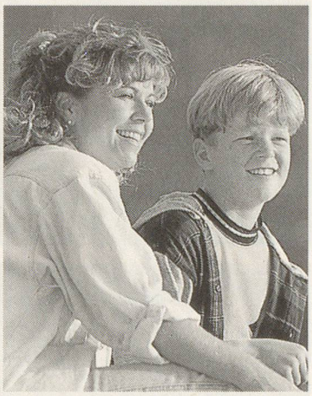
Ich habe den Eindruck, meine Periode kommt immer dann, wenn ich es am wenigsten gebrauchen kann. Mein Mann und ich gehen gern in die Berge, im Winter zum Skifahren, im Sommer zum Wandern. Wenn ich mich dann nicht wohl fühle, schwere Beine und Rückenschmerzen habe, ärgere ich mich und mag meinen Mann gar nicht bitten, die Tour zu verschieben oder eine leichtere Route zu wählen. Wie kann ich meine Probleme lösen?

Beschwerden während der Menstruation hängen nicht nur mit der körperlichen, sondern oft auch mit der seelischen Verfassung zusammen. Nicht nur die Wärme eines Heusacks lindert die Schmerzen, auch die Wärme und Zärtlichkeit des Partners helfen zu

S, Periodenbeschwerden und Menstruasan

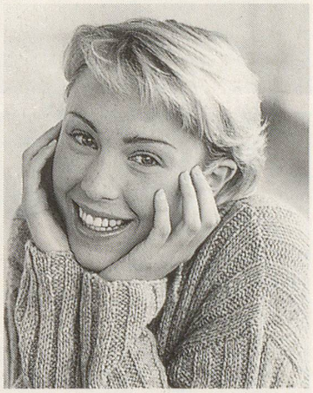
Entspannung und Wohlbefinden. Sie sollten sich nicht scheuen, mit Ihrem Partner offen zu sprechen, nur so kann er Verständnis aufbringen. Wenn Sie Ihre Freizeit während der vermeintlichen «Schwächeperiode» gemeinsam mal «alternativ» planen, verliert sich das Gefühl von Überforderung und Ärger wahrscheinlich von selbst und beide Partner profitieren. Nehmen Sie auch die sanfte Hilfe der Homöopathie in Anspruch, sei es gegen das Unwohlsein, sei es gegen die «schlechte Laune».

Ich arbeite halbtags als Verkäuferin, habe zwei Kinder im Teenageralter, führe den Haushalt und helfe noch zweimal in der Woche im Haushalt meiner Schwiegermutter. Während der Periode geht es mir meist besser als einige Tage vorher. Dann schlafe ich schlecht und fühle mich gestresst, gereizt und überfordert. Wie bekomme ich diese Tiefs in den Griff?



Bei Ihrem Pensum sind solche Phasen nicht verwunderlich. Wie viele andere Frauen zwischen Dreissig und Vierzig, die grossen körperlichen oder seelischen Belastungen ausgesetzt sind, haben Sie die Symptome des sogenannten Prämenstruellen Syndroms (PMS), der Tage vor den «Tagen», in denen man sich depressiv fühlt, gestresst, aufgebläht und ein starkes Spannungsgefühl in den Brüsten hat. Hier kann eine vitaminreiche Ernährung für wesentlich mehr Wohlbefinden sorgen. Achten Sie besonders auf viel Vitamin B 6 (in Vollkorngetreide) und Vitamin E (in Weizenkeimen).

Ich gehe noch zur Schule. Und wenn ich ehrlich bin, habe ich Schwierigkeiten damit, eine «erwachsene Frau» zu werden. Es ist lästig abzuwarten, bis die Regel zur Regel wird. Ich habe das Gefühl, nichts richtig unter Kontrolle zu haben. Und da ich vor der Blutung keine Beschwerden habe, bin ich jedesmal total überrascht und würde mich am liebsten im Bett verkriechen. Obwohl ich sonst eher fröhlich bin, fühle ich mich dann lustlos, müde und irgendwie elend.



So wie Sie beklagen viele junge Frauen den «Kontrollverlust» und das «Diktat des Unterleibs». Auch bei erwachsenen Frauen, bei denen sich die zyklischen Prozesse längst «eingespielt» haben, stellt man immer wieder fest, dass die seelischen und körperlichen Beschwerden schwerwiegender sind, wenn die natürlichen Vorgänge abgelehnt oder angstvoll erwartet werden. *Menstruasan* lindert nicht nur die körperlichen Symptome, sondern wirkt auch bei leichter depressiver Verstimmung in diesem Zusammenhang. Es vereinigt sechs in der Frauenheilkunde bewährte Mittel, wird bei Beschwerden während der Periode oder in den Tagen vor den Tagen eingesetzt, hilft bei Krämpfen, zu starker Periode, Unwohlsein, Spannungsgefühl in der Brust und Reizbarkeit. *Menstruasan* kann unbedenklich sowohl über längere Zeit als auch im akuten Fall, bei Bedarf auch stündlich, eingenommen werden. • IZR

Menstruasan, die Tabletten bei Menstruationsbeschwerden, sind nur in der Schweiz erhältlich (nicht in D).