Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 76 (2019)
Heft: 3

Artikel: Jeden Monat "Jahreszeiten"
Autor: Pauli, Andrea
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-847152

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: 07.01.2026

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

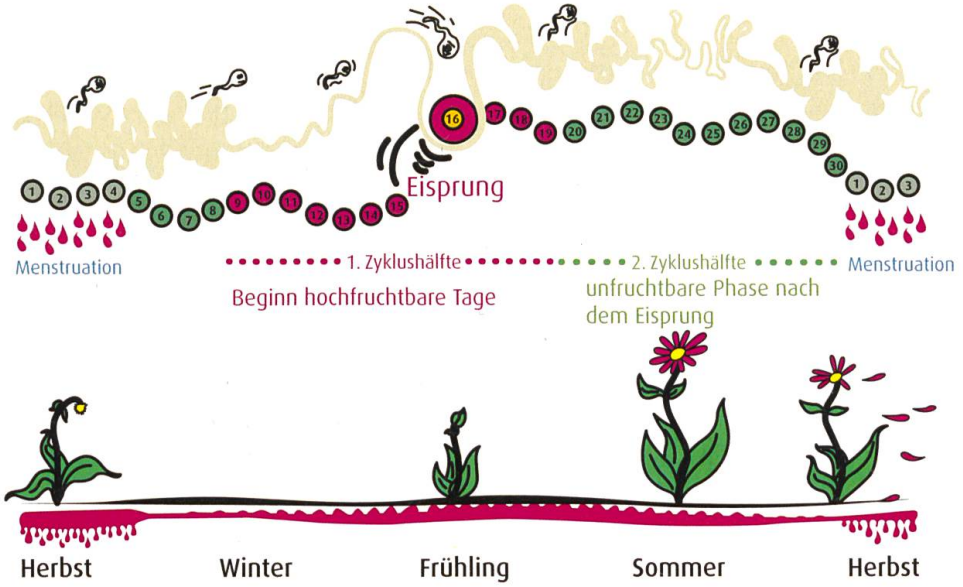
Jeden Monat «Jahreszeiten»

Zyklussymptome begleiten die Frau von der Pubertät bis zu den Wechseljahren – nicht selten mit Beschwerden einhergehend. Wer um ihren biologischen Sinn und die Auslöser weiss, kann einiges für sich selbst tun.

Text: Andrea Pauli

Jeden Monat die Mens: nicht gerade ein Vergnügen. Eher geduldet als geschätzt, bisweilen gar gehasst. Unpraktisch sowieso immer, wer hantiert schon gern beim Sport, im Schwimmbad oder auf Reisen mit Hygieneartikeln. Aber Fakt ist nun mal: Die Frau ist ein zyklisches Wesen, und der Menstruationszyklus hat erheblichen Einfluss auf den weiblichen Körper. Chronobiologen aus den USA stellten fest, dass für Frauen ihr natürlicher Menstruationszyklus nach dem Schlafrhythmus der wichtigste Taktgeber im Leben ist. Die weiblichen Hormone spielen eine immense Rolle: Fitness, sexuelle Ausstrahlung und das Aussehen hängen vom weiblichen Hormoncocktail ab. Naturheilpraktikerin Nina Vöhringer bezieht längst schon das zyklische Geschehen in die Gesamtbetrachtung ihrer Patientinnen mit ein. Sie hat ihre Diplomarbeit über «Die Jahreszeiten der Frau: Veränderungen während des Zyklus (...)» geschrieben und ist bestrebt, die weibliche Perspektive in der jahrhundertlang vom männlichen Blick dominierten Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN) zu verankern, wie sie beim Naturheilkongress in Solothurn 2018 erläuterte.

Das allmonatliche menstruelle Geschehen in Analogie zum jahreszeitlichen Rhythmus zu betrachten, ist gar nicht mal so weit hergeholt und durchaus ein



Bedrückt, antriebslos und von Unterleibsschmerzen geplagt: Bei diesen Zyklussymptomen können eine Wärmflasche und Bettruhe Linderung bringen.

schönes Bild. Der Herbst steht dabei für die Menstruation (1. Menstag = 1. Zyklustag), der Winter entspricht dem ausgeglichenen, phlegmatischen ersten Teil der Follikelphase, der Eisprung markiert den beschwingten Frühling, die vom «Körperfeuer» getragene Gelbkörperphase wird dem Sommer zugeordnet. Betrachten wir das Zyklusgeschehen mal näher:

Die Menstruation (Teil der Follikelphase)

Die Seelenlage: Zu Beginn der Regel macht sich ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Ruhe bemerkbar.

Die Hormonsituation: Der Körper hat die Produktion des Hormons Progesteron eingestellt, auch das Östrogen ist niedrig. Von der Gebärmutter werden Gewebshormone ausgeschüttet, damit die Schleimhaut abgestossen werden kann.

Das Körperliche: Dies ist oft ein schmerzauslösender Prozess, der zu mehr oder weniger starken Krämpfen führen und mit Durchfall oder flüssigem Stuhlgang einhergehen kann. Das Bindegewebe ist nun weicher, was die körperliche Stabilität reduziert.

Was jetzt hilft: Wärme! «Gut ist nun auch hochdosierter Schafgarbetee. Der ist zwar widerlich zum Trinken, wirkt aber», so die Naturheilpraktikerin. Man kann ihn mit wärmendem Ingwer kombinieren, «auch wenn der Tee davon nicht unbedingt leckerer wird. Doch er hilft sehr schnell». Schafgarbetee lässt sich zudem für eine beruhigende, feuchtwarme Bauchauflage verwenden. Wer mit Eisenmangel aufgrund hohen Blutverlustes während der Periode zu tun hat, kann sich mit Hirtentäscheltee oder -tinktur etwas Gutes tun.

Was tun, was lassen: Dem Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug so gut als möglich nachgeben.

Wie ernähren: Der Körper braucht nun Mineralien, besonders Eisen, Kalzium und Magnesium, z.B. in Spinat oder Mangold. «Wer Heisshunger auf Süsses verspürt, greift am besten zu Bitterschokolade mit 80 Prozent Kakaoanteil. Auch Zimt stillt den Heisshunger», rät Nina Vöhringer. Gut tut zudem leicht verdauliche Kost, eher lang Gekochtes als Rohkost. «Alles, was Kraft gibt, ist nun gut», so Nina Vöhringer. Nahrungsmittel, die Blähungen verstärken, sollte man meiden.

Die Follikelphase

Die Seelenlage: Ein Energieschub baut sich auf, die Gemütslage ist zusehends ausgeglichen, mitunter sogar euphorisch. Man kann sich besser konzentrieren und verfügt über ein gesteigertes räumliches Vorstellungsvermögen. Die Kreativität nimmt zu.

Die Hormonsituation: Der Körper bereitet den nächsten Eisprung vor. Die Hirnanhangdrüse produziert nun FSH, das follikelstimulierende Hormon, durch welches die Follikel («Eibläschen») angeregt werden, das Hormon Östrogen zu produzieren. Läuft die Östrogenproduktion auf Hochtouren, steigt zugleich der Estradiolspiegel. Auch die LH-Produktion kommt nun

auf Touren (das luteinisierende Hormon löst in der nächsten Phase den Eisprung aus).

Das Körperliche: Die Libido ist merklich gesteigert. Es lässt sich eine Veränderung des Ausflusses feststellen: Der Zervixschleim, ein klassischer Indikator für Fruchtbarkeit, wird flüssiger und klarer (vergleichbar mit rohem Eiweiss). Das Milieu der Scheide ist nun alkalischer, was das Risiko für Infektionen und Scheidenpilze leicht erhöht.

Was jetzt hilft: Den Östrogenstoffwechsel durch entgiftende Gemüsesorten unterstützen, z.B. Spargel oder Artischocken.

Was tun, was lassen: Jetzt sollte man dem Sport besondere Beachtung schenken, der Körper ist in Topform. Krafttraining ist nun besonders wirkungsvoll, drei bis vier Trainingseinheiten in der Woche sind ideal. Doch aufgepasst: «Der Östrogeneinfluss macht die Bänder weicher. Das steigert die Verletzungsgefahr», so Nina Vöhringer.

Wie ernähren: Der Körper kann jetzt durch den erhöhten Östrogenspiegel Kohlenhydrate besser verwerten und in Muskelmasse umwandeln: Brot, Nudeln, Kartoffeln – auf den Teller damit (ohne zu übertreiben, versteht sich)!

Die Ovulationsphase

Die Seelenlage: Um die Ovulation herum und danach ist das Energielevel noch recht hoch, «darum auch die vielfach auftretende Gereiztheit oder Wut, die Frauen beim Prämenstruellen Syndrom empfinden», erläutert Nina Vöhringer.

Die Hormonsituation: Östrogen und Progesteron werden weiterhin geringfügig ausgeschüttet. Die LH-Produktion steigt sprunghaft an (und fördert nach dem Eisprung die Entwicklung des Gelbkörpers aus der verbliebenen Eihülle, dem Follikel).

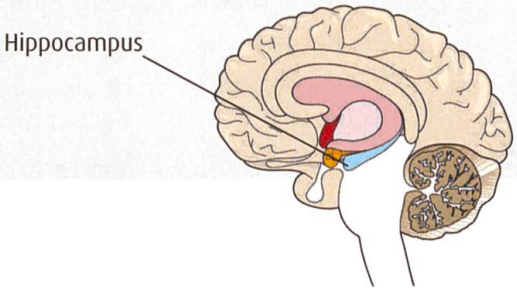
Das Körperliche: Die Temperatur steigt leicht an. Es kann zur Gewichtszunahme kommen, Kopfschmerzen können auftreten. Einige Frauen spüren ihren Eisprung an einem sogenannten Mittelschmerz: ein Ziehen im seitlichen oder mittleren Unterbauch, stechend, mitunter sehr stark. Machen sich die Schmerzen auf einer bestimmten Seite bemerkbar, stimmt dies vielfach mit jener überein, auf welcher der

Gehirnveränderungen im Laufe des Zyklus

Während des Menstruationszyklus kommt es bei Frauen zu hormonellen Schwankungen, die nicht nur mit der Fruchtbarkeit in Verbindung stehen. Auch das Verhalten und die Stimmung sind regelmässigen Veränderungen unterworfen: Wie Studien zeigten, verändern sich nicht nur die Leistungen im Sport, sondern womöglich auch die Kooperationsbereitschaft oder bestimmte geistige Leistungen (siehe Haupttext).

Ein Team um Claudia Barth (Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig) machte sich 2016 auf die Suche nach möglichen neuroanatomischen Veränderungen, die mit den monatlichen Hormonschwankungen einhergehen – und wurde im Hippocampus («Seepferdchen») fündig.

Diese Hirnstruktur ist für Gedächtnis, Stimmung und Emotionen besonders wichtig. Barth und ihre Kollegen untersuchten für ihre Studie im Fachblatt «Scientific Reports», ob und wie sich die Grösse des Hippocampus im Laufe des Zyklus verändert – und machten eine erstaunliche Entdeckung. Denn Aufnahmen mittels Magnetresonanztomografie zeigten, dass parallel zum ansteigenden Östrogenspiegel bis zum Eisprung auch das Volumen des Hippocampus zunimmt, und zwar «sowohl das seiner grauen als auch seiner weissen Substanz», wie Barth erklärte. Was bedeutet: Der schwankende Hormonspiegel verändert tatsächlich in erstaunlicher Regelmässigkeit die Struktur zumindest dieser Region des Gehirns.



Eisprung stattfindet. «Es gibt verschiedene Theorien, woher das kommt. Man geht von einer Kapselspannung im Eierstock aus», erklärt Nina Vöhringer.

Was jetzt hilft: «Dieser Mittelschmerz ist gar nicht so leicht zu behandeln. Gut sind allgemein schmerzlindernde Massnahmen, z.B. Weidenrindentee trinken. Wenn das nicht hilft, kann man es mit einer Viszeraltherapie probieren, einer Methode aus der Osteopathie», rät Vöhringer. Diese Therapie wird von vielen Heilpraktikerinnen angeboten.

Was tun, was lassen: Weiterhin erhöhtes Verletzungsrisiko, darum jeglichen Sport achtsam ausführen und Müdigkeitserscheinungen nicht übergehen. Allgemein einen Gang runterschalten.

Wie ernähren: Die Eisprungphase ist für viele Frauen eine Heisshungerphase. «Nun ist möglichst vollwertige Ernährung wichtig», betont Nina Vöhringer. Sie rät besonders in dieser Phase zu einem warmen Frühstück. Auch hier ist Zimt als Würze wieder eine gute Wahl.

Die Gelbkörperphase (Lutealphase)

Die Seelenlage: Die Stimmung wird zunehmend gereizter, man fühlt sich verletzlich («Heultage») und antriebslos.

Die Hormonsituation: Das Progesteron ist auf Hochtouren (für eine gute Durchblutung der Gebärmutterschleimhaut), auch der Östrogenspiegel steigt allmählich wieder. Der biologische Sinn: Die Vorbereitung auf die Einnistung einer befruchteten Eizelle – oder eben auf die nächste Menstruation.

Das Körperliche: Vermehrte Wassereinlagerung sorgt bei manchen Frauen für ein bis zwei Kilo Gewichtszunahme. Es können Brust- und Kopfschmerzen auftreten. Blutdruck und Puls steigen, die Schilddrüse fährt ihre Funktion rauf. Der Grundumsatz ist höher, der Appetit ist verstärkt, die Verdauung jedoch träge. Man wird insgesamt krankheitsanfälliger.

Was jetzt hilft: Je nach Möglichkeit Rückzug und Besinnung auf sich selbst (für Berufstätige nicht immer einfach). «Die Erfahrung zeigt, dass die Beschwerden dann als weniger schlimm wahrgenommen werden», sagt Nina Vöhringer. Ausgleichende Pflanzen wie Schafgarbe oder Frauenmantel tun jetzt in Form von

Die Schafgarbe, eine gute Helferin fürs weibliche Zyklusgeschehen.

Tee gut. «Empfehlenswert sind nun auch Leberwickel zur Entlastung des Körpers und als Vorbereitung auf den menstruellen Ausscheidungsprozess», betont Nina Vöhringer.

Was tun, was lassen: Reaktionsgeschwindigkeit, Koordination und Feinmotorik sind herabgesetzt, darum sollte auch die Intensität sportlicher Betätigung reduziert werden. Ganz auf Bewegung zu verzichten, empfiehlt sich nicht, da sie dem Prämenstruellen Syndrom vorbeugen kann und allgemein die Stimmung hebt (wie auch Licht und Sonne).

Da die Thrombozytenzahl nun vermindert ist, sollte man nach Möglichkeit auf eine Operation verzichten.

Wie ernähren: Verzicht auf «reizende» Stoffe wie Zucker, Alkohol, Tabak, «denn sie verschlimmern die Symptome», sagt Nina Vöhringer. Wohltuend sind nun Süsskartoffen, Karotten, Pastinaken und Kürbis: Sie sättigen ohne den Blutzuckerspiegel aus dem Takt zu bringen, und enthalten den Botenstoff Serotonin, der die Stimmung hebt. Um die Progesteronproduktion anzukurbeln, empfehlen sich Lebensmittel mit den Vitaminen B, C und E wie z.B. Eier, Avocados, Sonnenblumenkerne, Zitronen, Kiwi, Erdbeeren, Brokkoli, Kichererbsen, Lachs.

«Bei PMS-Beschwerden empfehle ich Vitamin B6», sagt Nina Vöhringer. Enthalten ist es in Nahrungsmitteln wie Haferflocken und Vollkornreis. •