

# Wie Schmerzen nicht ZUR REGEL WERDEN

Viele Frauen leiden unter **MENSTRUATIONSBESCHWERDEN**. Nützen Medikamente nichts, kann Endometriose der Grund sein, eine gutartige Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut.

Text Michelle Willi

Jeden Monat beginnt die Pein von neuem: Rückenschmerzen, Brustspannen, ein Ziehen oder gar Krämpfe im Bauch und eine Laune, die man niemandem zumuten will. Die Dunkelheit unter der Bettdecke ist der letzte Zufluchtsort.

Viele Frauen leiden vor ihrer Menstruation, bedingt durch die hormonellen Einflüsse, unter dem prämenstruellen Syndrom (PMS) oder haben Beschwerden während der Blutung. Manche so sehr, dass sie völlig ausser Gefecht gesetzt sind und das Bett hüten müssen. «In meiner Sprechstunde sind Menstruationsbeschwerden häufig ein Thema», sagt Christoph Honegger, Chefarzt der Frauenklinik am Zuger Kantonsspital.

Betroffen sind oft jüngere Frauen, bei denen der Zyklus gerade beginnt. Ihnen kann die Antibabypille helfen. Sie reguliert den Zyklus und mindert die Beschwerden. Auch Frauen, die ihre Familienplanung abgeschlossen haben und fortan auf die Antibabypille verzichten lassen, leiden oft unter Beschwerden. Plötzlich spüren sie den natürlichen Zyklus wieder, der mit den PMS-Sympto-

men und einer stärkeren Blutung einhergehen kann.

Bei akuten Schmerzen helfen Schmerzmittel, viel Ruhe, eine Bettflasche auf dem Bauch oder ein warmes Bad. «Auch mit Nachtkerzenöl-, Rotklee- und Mönchspfeffer-Präparaten aus der Apotheke bekommen viele Frauen ihre Beschwerden in den Griff», sagt der Gynäkologe Christoph Honegger. Regelmässige sportliche Aktivitäten wirken sich ebenfalls positiv auf den Zyklus aus, genauso wie Traditionelle Chinesische Medizin (siehe Box Seite 74).

Doch nicht selten bleiben sämtliche Massnahmen erfolglos – das Leiden kehrt jeden Monat zurück. Dann muss man hellhörig werden: Grund für die Beschwerden könnte eine Endometriose sein, eine gutartige Wucherung der Gebärmutter Schleimhaut ausserhalb der Gebärmutter.

Bei Frauen im gebärfähigen Alter baut sich mit jedem Zyklus die Schleimhaut in der Gebärmutter auf, damit sich ein befruchtetes Ei einnisten kann. Tritt keine Schwangerschaft ein, wird die Schleimhaut wieder abgestossen, und es kommt zur Regelblutung.

In manchen Fällen siedeln sich Schleimhautzellen ausserhalb der Gebärmutter an. Dort verhalten sie sich wie in der Gebärmutter: Sie bauen sich mit dem Zyklus auf und lösen sich dann wieder ab. Das Blut kann aber nicht über die Scheide abfliessen, sondern bleibt im Bauchraum. Bei einigen Frauen entfernt der Körper das Gewebe unbemerkt und folgenlos. Bei anderen können die Gewebereste, die Endometriose-Herde, jedoch schmerzhafte Entzündungen auslösen und zu Verklebungen, Vernarbungen und Zysten führen.

## Bis zur Diagnose dauert es oft lang

Obwohl die Schmerzen heftig sind, in Rücken und Beine ausstrahlen und sogar von Erbrechen begleitet werden können, dauert es oft Jahre, bis die Diagnose gestellt wird. «Nicht immer erkennt man einen Endometriose-Herd beim normalen gynäkologischen Untersuch», erklärt Christoph Honegger.

Trotz bildgebender Verfahren wie Ultraschall oder MRI können Endometriose-Herde unsichtbar bleiben. Klarheit verschafft einzig eine Bauchspiegelung. Sie erfolgt unter Narkose durch kleine Schnitte in der Bauchdecke. «Weil es sich um eine Operation handelt, ist die Hemmschwelle für diese Untersuchung höher», sagt der Gynäkologe Honegger.

Häufig wird eine Endometriose erst bei unerfülltem Kinderwunsch erkannt. Denn Vernarbungen und Zysten können eine Befruchtung verhindern. Zudem ➤



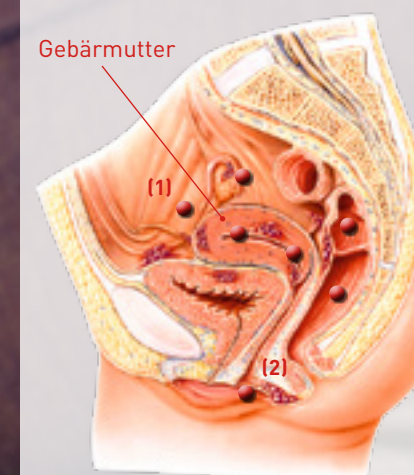
«Nicht immer erkennt man einen Endometriose-Herd beim gynäkologischen Untersuch.»

Christoph Honegger, Gynäkologe

Wer über Jahre stark leidet, sollte den Gynäkologen auf eine mögliche Endometriose-Erkrankung ansprechen.



## ENDOMETRIOSE: DIE TYPISCHEN STELLEN



Gebärmutter-schleimhautzellen (1) siedeln sich ausserhalb der Gebärmutter an und bilden schmerzhafte Wucherungen und Zysten (2).



## Heilkräuter gegen kalte Füsse

Fast jede zweite Frau über 55 Jahren kriecht

KRÄUTER-KRAFT

nachts mit kalten Füssen unter die Decke. Lassen sich die Füsse weder durch eine Bettflasche noch durch den Partner aufwärmen, so kann die Ursache eine Durchblutungsstörung sein. Meistens handelt es sich um eine Arteriosklerose. Diese entzündlichen Gefässablagerungen führen dazu, dass zu wenig frisches Blut und dadurch Wärme in die Füsse und Hände gelangt.



**Pflanzliches Arzneimittel Padma 28. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.**

Die zwanzig verschiedenen Kräuter in Padma 28 verbessern die Durchblutung und schützen die Blutgefässe durch ihre anti-entzündlichen und antioxidativen Eigenschaften. Basierend auf einer Rezeptur der Tibetischen Medizin wird Padma 28 seit 1977 in der Schweiz hergestellt. Es ist in jeder Apotheke und Drogerie erhältlich. Bei Beschwerden wie eingeschlafene Füsse oder Hände wird eine Dosierung von 3x2 Kapseln am Tag empfohlen.

**PADMA**  
PADMA AG  
www.padma.ch

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN (TCM)

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der ganze Mensch in die Diagnose einbezogen, nicht nur die einzelnen Symptome. «Darum stelle ich einer Frau, die wegen Menstruationsbeschwerden zu mir kommt, viele Fragen», erklärt Brigitte Weber, die in ihrer TCM-Praxis in Zürich Frauen mit gynäkologischen Beschwerden und Kinderwunsch behandelt. Anhand des Fragenkatalogs erkennt sie verschiedene Konstitutionstypen. Es gibt Frauen, die unter zu viel Hitze, zu viel Kälte, zu viel Feuchtigkeit oder unter einem Stau leiden. Je nach Muster sieht die Behandlung anders aus. Denn nicht

jeder Frau hilft die Bettflasche auf dem Bauch: Sie hat vielleicht bereits zu viel Hitze in sich. Zur Behandlung wendet Brigitte

Weber Akupunktur, Moxa, Tuina-Massage und Schröpfen an und empfiehlt Kräutertees. Und sie gibt Ernährungstipps: «Das Essen hat einen grossen Einfluss auf das Wohlbefinden», sagt sie. Je nach Typ gilt es, Rohkost, Milchprodukte, Zucker, Kaffee oder Alkohol zu reduzieren. Einen Ratschlag hat sie für alle



**Akupunktur kann Zyklusbeschwerden lindern.**

Frauen: «Versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Er blockiert die Energien und steigert das Leiden.» TCM hilft vielen Frauen, die Beschwerden zu lindern. Bei sehr starken Schmerzen, etwa bei einer Endometriose oder anderen organischen Erkrankungen, arbeitet sie eng mit Gynäkologen zusammen.



**«Versuchen Sie, Stress zu vermeiden. Er blockiert Energien und steigert das Leiden.»**

Brigitte Weber, TCM

schüttet der Körper bei einer Erkrankung hormonähnliche Stoffe aus, die den Transport des Eis hemmen können.

Wird eine Endometriose festgestellt, werden die Herde heute meist operativ entfernt. «Frauen, die nach Jahren des Leidens plötzlich beschwerdefrei sind, können es manchmal kaum glauben», erzählt Christoph Honegger. Allerdings ist das Risiko, dass die Erkrankung erneut aufflammt, mit rund 25 Prozent relativ hoch, die Nachbehandlung mit Gelbkörperhormonen kann es jedoch senken. Bei einer rein medikamentösen Behandlung ohne Operation ist ein Rückfall noch wahrscheinlicher.

Heilbar ist Endometriose also nur bedingt. Die gute Nachricht: Spätestens mit dem Einsetzen der Wechseljahre verschwinden auch die Symptome, da sich keine Schleimhaut mehr aufbaut.

Was eine Endometriose verursacht, ist nicht ganz klar. Man geht aber davon aus, dass das Immunsystem eine entscheidende Rolle spielt. Normalerweise sorgt die körpereigene Abwehr dafür, dass sich Gewebe aus einem Organ nicht in anderen Bereichen des Körpers festsetzt. Möglicherweise ist diese Funktion bei Frauen mit Endometriose nicht vollständig intakt, und es kommt zu Wucherungen.

### Im Alltag stark eingeschränkt

Das Schmerzempfinden jeder Frau ist individuell, und das macht die Diagnose bei Menstruationsbeschwerden so schwierig. Dennoch: Viele Frauen nehmen die Beschwerden hin, «weil sie glauben, das sei normal, das hätten ja alle Frauen», sagt Christoph Honegger. Schränken die Beschwerden im Alltag jedoch stark ein, können der Job, die Beziehung und natürlich auch die Psyche darunter leiden. Man muss nicht hinter allen Beschwerden eine Endometriose befürchten. Wer aber über längere Zeit starke Menstruationsbeschwerden hat und noch nie auf Endometriose untersucht wurde, sollte die Erkrankung beim Gynäkologen ansprechen.