FRIENDS
FOR A BETTER WORLD

NATÜRLICHE UNTERSTÜTZUNG MIT HOMÖOPATHIE · NACH DR. FRIEDRICH P. GRAF

5 Mittel gegen Menstruations-beschwerden

Periodenschmerzen sind kein normales Schicksal – sie sind ein Zeichen, dass der Körper aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Dr. Graf spricht vom „*Rheuma der Gebärmutter*“: Entzündungs-Botenstoffe (Prostaglandine) sind die eigentliche Ursache. Homöopathische Mittel können hier sanft und wirkungsvoll unterstützen – ohne die Entzündung zu unterdrücken.

DIE MITTEL

Fünf Mittel im Überblick

01 Colocynthis C 30

BEI KRAMPFARTIGEN, KOLIKARTIGEN SCHMERZEN

Das klassische Mittel bei heftigen, krampfartigen Unterleibsschmerzen, die oft wie Wellen kommen. Die Frau muss sich zusammenkrümmen, der Druck auf den Bauch oder das Zusammenziehen der Knie bringt Erleichterung. Typisch: Schmerzen verbessern sich durch starken Druck und Wärme.

Potenz: C 30 · 3 Globuli bei Beginn, bei Wiederkehr der Beschwerden wiederholen.

02 Magnesium phosphoricum C 30

DER KLASSIKER BEI REGELKRÄMPFEN

Mag. phos. wirkt bei krampfartigen, zuckenden Schmerzen, die durch Wärme deutlich gebessert werden – ein Heizkissen bringt sofort Erleichterung. Die Schmerzen strahlen oft in Oberschenkel oder Rücken aus. Besonders hilfreich, wenn die Frau nervös und erschöpft wirkt.

Tipp: 3 Globuli in warmem Wasser auflösen und schluckweise trinken (Verklepperung).

03 Nux vomica C 30

BEI STRESSBEDINGTEN SCHMERZEN & REIZBARKEIT

Nux vomica passt zur überarbeiteten, reizbaren Frau, die unter Druck steht und bei der Kälte, Zugluft und schlechter Schlaf die Beschwerden verstärken. Häufig begleitende Verstopfung und ein Gefühl von Übelkeit. Die Schmerzen sind krampfartig und werden durch Wärme besser.

Abends eingenommen wirkt Nux vomica besonders regulierend auf den Zyklus.

04 Sepia C 200

BEI ERSCHÖPFUNG, GLEICHGÜLTIGKEIT & DRUCKGEFÜHL

Sepia ist das große Frauen-Mittel wenn die Erschöpfung überwiegt: Die Frau fühlt sich abgestumpft, hat kein Interesse mehr an Familie oder Partnerschaft und empfindet ein ziehendes Druckgefühl nach unten. Bewegung (z. B. Tanzen) bringt überraschend Besserung.

Sepia C 200 als Einmalgabe – nicht zu häufig wiederholen.

05 Kalium ferrocyanatum C 200

BEI STARKEN BLUTUNGEN & UNTERDRÜCKTEN GEFÜHLEN

Dieses Kali-Salz passt zur Frau, die ihren Kummer schweigend trägt und nach außen hin alles gut wirken lässt – obwohl es ihr nicht gut geht. Besonders hilfreich bei ungewöhnlich starken Blutungen. Dr. Graf empfiehlt: Bei zu starker Blutung alle 4 Stunden nehmen – die Blutung normalisiert sich.

C 200 als Einmalgabe oder C 30 bei Bedarf (alle 4 Stunden bei starker Blutung).

Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche oder heilpraktische Beratung. Die genannten Mittel dienen der Unterstützung – bitte wende dich bei anhaltenden Beschwerden an einen Therapeuten deines Vertrauens.