

## Wie du in den Wechseljahren wieder hormonelle Balance gewinnst.

### Modul 4/2 | Hypermenorrhoe – die viel zu starke Blutung

Vor allem in der Phase der Wechseljahre, die der Menopause direkt voran geht, kann es zu außergewöhnlich starken Monatsblutungen kommen, die oft auch dicke schwarze Blutklumpen enthalten können, oder auch zu einer starken Verlängerung der Zeit der Periode – dann spricht man eher von einer Menorrhagie - da sich durch die hormonelle Umstellung manchmal zu viel Gebärmutter Schleimhaut aufbaut.

Ich kenne Frauen, die davon so schlimm geplagt wurden, dass sie an bestimmten Tagen kaum noch das Haus verlassen haben.

Es gibt keine genaue Definition, ab wann genau eine Hypermenorrhoe vorliegt. Wenn Du aber, für dich ganz persönlich, feststellst, dass sich Deine Monatsblutung verändert hat und für deine Verhältnisse einfach viel zu stark und zu heftig ist, dann solltest du vorsorglich, gynäkologisch abklären lassen, ob nicht eventuell organische Ursachen vorliegen.

Auch bei der Hypermenorrhoe kann, wie beim prämenstruellen Syndrom, ein Östrogenübergewicht und ein relativer Progesteronmangel die Ursache sein. Eventuell verursacht durch Xenoöstrogene, die Umweltöstrogene in denen ich im Basic-Kurs schon ausführlich gesprochen hatte. Auch eine zu hohe toxische Belastung, durch unterschiedliche Schwermetallbelastungen und z.B. Amalgam kann hier ein Mitauslöser sein. Auch das solltest du eventuell abklären lassen, damit diese Belastungen vielleicht von deinem Arzt oder Heilpraktiker ausgeleitet werden können. Wie man die Belastung durch Umweltöstrogene, durch gezielte Entgiftungskuren ausgleichen kann, habe ich dir im Basic-Kurs schon genau beschrieben. **Auch die Leber sollte unbedingt eine Unterstützung bekommen.**

Manchmal wird die viel zu starke Monatsblutung auch durch Uterus-Myome ausgelöst, die besonders in den Jahren vor der Menopause weit verbreitet sind. Zu Myomen findest du aber noch ein Extra-Video.

## Psychosomatik hinter den viel zu starken Blutungen ist lt. Dahlke:

Nicht im weiblichen Rhythmus sein (du erinnerst dich, dass sagt ja auch Rosina Sonnenschmidt, deshalb unbedingt auch die Mondhütte berücksichtigen)

- ausbluten,
- hart mit sich selbst umgehen,
- die eigenen Kräfte und Grenzen nicht akzeptieren und wahren
- auch Beziehungsstress und Partnerprobleme mit Vermeidung von Sexualität.

Die Bearbeitung und Einlösung dieser Themen erreicht man, in dem man sich wieder für die ureigensten, weiblichen Interessen einsetzt, Kraft und Energie wieder ausgiebig fließen lässt – aber auch aufräumen und Ordnung machen gehört dazu, um Überlebtes und Altes abzustößen.

Direkte Folgen der zu starken Blutung (also der Hypermenorrhoe) können Erschöpfung, Müdigkeit und ein Abnehmen der Kräfte aufgrund des großen Blutverlustes sein. **Du solltest hier unbedingt darauf achten, dass es zu keiner Anämie kommt!**

*Zusätzlich zu einer gesunden biologischen Ernährung kannst du beispielsweise öfter Amaranth verwenden. Amaranth enthält besonders viel Eisen und kann z. B. dem Müsli oder Gemüsepfannen beigefügt werden.*

**Blutstillende Heilpflanzen** die sich auch gut kombinieren lassen, sind u. a.:

- Hirtentäschel,
- Schafgarbe und
- Frauenmantel.

Entweder als Heilpflanzentee oder als Urtinktur in Tropfenform.

**Heilpflanzen, die die Blutbildung unterstützen** und einem Eisenmangel vorbeugen können, sind u. a.:

- die Brennessel und
- der Vogelknöterich

Liegt bereits ein Eisenmangel vor, so gibt es als Alternative zu Kräuterblut- und Eisenpräparaten auch pflanzliches Eisen aus dem Curryblatt (MoFerrin), von der Firma Biogena, mit dem ich persönlich gute Erfahrungen gemacht habe.

Aber achte auch auf eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Und interessant zu wissen ist:

- Amaranth,
- Prinzessbohnen,
- Dinkelvollkorn,
- Hirse,
- Haferflocken,
- Haselnüsse,
- getrocknete Aprikosen u.a.

enthalten z. B. mehr Eisen als Fleisch.

### **Heilpflanzen zur Unterstützung und Ausleitung der Leber, u. a.:**

- Mariendistel
- Schöllkraut
- Löwenzahn

### **Aus der Gemmotherapie kennen wir den**

Wacholder (*Juniperus comunis*) als Gemmoextrakt in Tropfenform.

Der Wacholder unterstützt den Leberstoffwechsel und setzt einen tiefergehenden entgiftenden Reiz, auch für die Nieren.

### **Eine blutungsregulierende und stärkende Teemischung bei der zu starken Blutung gibt es von der Gynäkologin Heide Fischer:**

- 20 g Frauenmantel
- 20 g Schafgarbe
- 25 g Hirtentäschel
- 35 g Engelwurz
- 20 g Vogelknöterich
- 20 g Brennnesselkraut

*Du kannst dir das in der Apotheke mischen lassen, allerdings ist nicht jede Apotheke darauf eingestellt und eventuell musst du schauen, welche Apotheke das unproblematisch machen kann, damit du nicht zu viel zahlen musst.*

**In der homöopathischen Behandlung** können, neben einer konstitutionellen oder miasmatischen Therapie, u. a. folgende Arzneimittel hilfreich sein:

- Calcium carbonicum
- China

- Cyclamen
- Phosphorus
- Phosphorus acidum
- Secale cornutum

Das homöopathische Mittel **Sabina in D6** als Globuli kannst du direkt im akuten Zustand einnehmen: 3-4 x tägl. 3 Globuli lutschen – bei vielen Frauen wirkt das gut.

Allgemeine Hinweise zum Umgang mit Homöopathischen Arzneimitteln findest du in Modul 6 dieses Kurses.

---

Frage dich:

- Wo in deinem Leben, gehst du zu hart mit dir um?
  - Wo gehst du immer wieder über deine Grenzen und „blutest“ aus?
  - Gibt es Probleme in der Partnerschaft? Willst du Sexualität und Nähe vermeiden?
- 

### **Links:**

Sehr gute **Urtinkturen**, z.B. Alchemilla und Wolfstrapp gibt es von der Firma CERES – in deiner Apotheke.

Gemmoextrakte u.a. von Dr. Koll <https://koll-biopharm.de/>

### **Hinweis:**

Alle Beschwerden müssen von deinem Arzt abgeklärt werden – in meinem Onlinekurs genannte Tipps dienen nicht zur Heilung von Krankheiten.