

Primäre Dysmenorrhö

Komplementärmedizinische Ansätze

Viele Mädchen und Frauen leiden unter primärer Dysmenorrhö, was häufig zu Schul- und Arbeitsausfällen führt. Dabei gibt es diverse Optionen, diese Frauen zu unterstützen und Schmerzen zu lindern.

Primäre Dysmenorrhö (PD) ist definiert als krampfartige Schmerzen im Unterbauch, die vor oder während der Menstruation auftreten, ohne dass eine Beckenpathologie erkennbar ist [1, 2]. Dysmenorrhö ist eines der häufigsten Probleme von Jugendlichen und reifen Frauen. Die Prävalenz liegt bei 16,8–81 %, wobei Raten von bis zu 90 % berichtet wurden [3]. Zusätzlich zu Beckenschmerzen werden weitere Symptome wie Kopfschmerzen, Schwindel, Müdigkeit und Schwitzen berichtet [4].

Pathomechanisch liegt eine Überproduktion von Prostaglandinen durch das Endometrium vor, was zu einer Hyperkontraktilität der Gebärmutter und infolge zu Ischämie der Uterusmuskulatur, Hypoxie und Schmerzen führt [5].

Wichtig ist es, die sekundäre Dysmenorrhö als Folge von Endometriose oder anatomischen Anomalien des Beckens, etwa Myomen oder Infektionen, zu unterscheiden. Die erste Abklärung sollte eine Menstruationsanamnese und einen Schwangerschaftstest für Patientinnen umfassen, die sexuell aktiv sind. Nicht steroidale entzündungshemmende Medikamente und hormonelle Verhütungsmittel sind medizinische Optionen der ersten Wahl bei Dysmenorrhö [6, 7].

In der aktualisierten S2k-Leitlinie zur Endometriose wurden auch komplementärmedizinische Ansätze der Therapie von Menstruationsschmerzen geprüft. Einen mittleren Konsens fanden folgende Empfehlungen: Progressive Muskelrelaxation und selbstangewendete Unterbauchmassage können zur Linderung bei Menstruationsschmerzen erwogen werden, zudem sollte regelmäßige körperliche Bewegung unabhängig von der Intensität (z. B. aerobes Training, Yoga, Dehnübungen) empfohlen werden [8].

Nahrungsergänzungsmittel und Lebensstilanpassung

Verschiedene nicht pharmakologische Therapien und Lebensstiländerungen können medizinische Erstlinientherapien ergänzen oder alternativ eingesetzt werden, wenn medizinische Therapien kontraindiziert oder abgelehnt werden. Nachfolgend zitiere ich die Resümees verschiedener Studien.

Ingwer weist einige entzündungshemmende Effekte auf, einschließlich der Inhibition der Cyclooxygenase- und Lipoxygenase-Aktivität. Es gibt Hinweise auf eine wirksame Therapie der Dysmenorrhö mit Ingwer, der auch den Vorteil antiemetischer Eigenschaften hat [9].

Bewegung, transkutane elektrische Nervenstimulation, Wärmetherapie und Selbstakupressur beschreibt McKenna mit guter Evidenz [6]. Eine weitere Studie beschreibt als effektivste komplementäre Methoden Mind-Body-Technik inklusive Wärmeanwendung und Nahrungssupplemente wie Omega-3-Fettsäuren und Ingwertee [3, 10].

Vitamin E lindert die PD, da es die Aktivität von Phospholipase A2 und der Cyclooxygenasen unterdrückt, so die Prostaglandinproduktion hemmt und die Wirkung von Prostacyclin fördert, was zu einer Vasodilatation und Muskelentspannung führt [5, 11, 12].

Eine Vitamin-B₁-Supplementierung kann häufige Symptome eines Vitamin-B₁-Mangels wie Muskelkrämpfe, Müdigkeit und verminderte Schmerztoleranz verbessern und so auch bei Dysmenorrhö helfen.

Wenn Fischöl oder Algenöl eingenommen werden, führt der vermehrte Einbau von Omega-3-Fettsäuren in die Membranphospholipide zu einer gerin-

NATUM

Kooperierende wissenschaftliche Arbeitsgemeinschaft für Naturheilkunde, Komplementärmedizin, Akupunktur und Umweltmedizin der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe e. V.

www.natum.de
Informationen und Kongressankündigungen

Geschäftsstelle:
Karl Heinz Uthof
Weinbergstraße 10
34117 Kassel

T: 0561 5104-8144
info@natum.de

Die Veröffentlichung der Beiträge dieser Rubrik erfolgt in Verantwortung der NATUM.

geren Produktion von Prostaglandinen und Leukotrienen [5, 11].

Vitamin D senkt den Prostaglandinpiegel sowie Entzündungen und ist damit eine vielversprechende Therapieoption für Dysmenorrhö. Eine Vitamin-D-Supplementierung verringerte die Schmerzintensität bei Patientinnen mit Dysmenorrhö im Vergleich zu Kontrollen signifikant [13].

In einer Metaanalyse von 13 Studien wurde die Wirkung von Aromaölen auf Dysmenorrhö untersucht. Mehrheitlich wurde der Bauch mit Lavendel-, Rosen- oder Rosmarin- Öl eingerieben und massiert. Als Kontrolle dienten Öle ohne Aromastoffe oder alleinige Massage, Schmerzmittel oder keine weitere Behandlung. In den Interventionsgruppen reduzierten sich die Menstruationsschmerzen signifikant im Vergleich zu den Kontrollen [14].

Sowohl Kinesiotaping als auch andere Tapes reduzierten die Schmerzintensität bei Frauen mit primärer Dysmenorrhö signifikant [15]. Die Evidenzsicherheit war jedoch sehr gering.

In einer weiteren Untersuchung hatten acht Interventionen verglichen mit Placebo oder keiner Therapie einen positiven Effekt auf die Verringerung der Menstruationsschmerzen:

- Bewegung,
- Kräuter,
- Akupunktur,
- Aromatherapie,
- transkutane elektrische Nervenstimulation,
- topische Wärme,
- Akupressur sowie
- Yoga [16].

Phytotherapie

Aus der traditionellen Heilkunde sind diverse Pflanzen bei Regelschmerzen in Anwendung. Leider ist dazu keine gute Studienlage vorhanden, es wird auf Erfahrung gesetzt, mit Ausnahme von *Agnus castus*. *Agnus castus* wirkt krampflösend sowie prolaktinsenkend und wird daher am häufigsten bei prämenstruellem Syndrom eingesetzt, aber auch bei Regelschmerzen [17, 18].

Hypermenorrhö verstärkt Dysmenorrhö, deshalb kann die blutungsverringende Wirkung von Hirtentäschelkraut genutzt werden. In Tablettenform wird

es drei bis fünf Tage vor und während der Menstruation eingenommen [19, 20, 21].

Eine Nahrungsergänzung mit Nachtkerzenöl enthält γ -Linolensäure und kann dazu beitragen, dass die Bildung der Prostaglandine wieder ungestört ablaufen kann [22].

Schafgarbenkraut hat spasmolytische und analgetische Eigenschaften und wird traditionell bei Menstruationsschmerzen genutzt [23, 24, 25].

Frauenmantel wirkt hormonell ausgeglichen und wird daher auch traditionell bei Regelschmerzen verwendet [26].

Cannabidiol

Produkte auf Cannabisbasis drängen auf den Gesundheitsmarkt. Neu gegen Dysmenorrhö ist ein mit Cannabidiol (CBD)-Öl beschichteter Tampon. Derzeit gibt es keine veröffentlichten Forschungsergebnisse über die Wirksamkeit oder Sicherheit dieses oder ähnlicher Produkte. Da ein Tampon nicht als Arzneimittel gilt, ist vor dem Inverkehrbringen keine Zulassung erforderlich.

Produkte auf Cannabisbasis interagieren mit dem Cytochrom-P450 (CP450)-Enzym, wobei CBD und Tetrahydrocannabinol (THC) beide starke Inhibitoren des CP450-Enzyms sind. Daher muss die Dosierung anderer Medikamente beachtet werden, als Beispiel Warfarin und Diazepam [27].

Laut einer Anwendungsbeobachtung führten mit CBD-Öl betroffene Tampons während der Menstruation zu einer Schmerzlinderung. Blutuntersuchungen zeigten eine verschieden starke Nachweisbarkeit von CBD im Blut [28].

Literatur



als Zusatzmaterial unter <https://doi.org/10.1007/s15013-025-6155-3> in der Online-Version dieses Beitrags



Dr. med. Reinhild Georgieff
Universitätsklinikum
Leipzig
Klinik und Poliklinik für
Frauenheilkunde
Liebigstraße 20A
04103 Leipzig
reinhild.georgieff
@medizin.uni-leipzig.de

Naturheilverfahren in der Frauenheilkunde

149. ZAEN-Kongress

Termin: 24.–28. September 2025

Ort: Freudenstadt

Information/Anmeldung:

www.zaen.org

Abrechnung komplementärmedizinischer Leistungen bei onkologischen Patienten

Termin: 8. Oktober 2025 (per Zoom)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

NATUM-Tag Baden-Baden

Neues aus der Komplementärmedizin

Termin: 2. November 2025

Ort: Kongresshaus Baden-Baden

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Intensivkurs Benigne gynäkologische Erkrankungen

Termin: 15. November 2025 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Intensivkurs Gynäkologische Onkologie

Termin: 29. November 2025 (online)

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de

Ganzheitliche Gynäkologische Onkologie

Modul A, Modul B, Modul C

Information/Anmeldung:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

NATUM-Akademie-E-Learning

Der kostenfreie Demo-Zugang kann angefordert werden unter:

www.natum-veranstaltungen.de/e-learning

Für Fragen steht die Geschäftsstelle der NATUM zur Verfügung

In all diesen Kursen werden Punkte für das Zertifikat „Ganzheitliche Frauenheilkunde“ vergeben. In den Modul-Kursen und beim NATUM-Tag werden zusätzlich CME-Punkte vergeben.