



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

B-Vitamine und Menstruationsprobleme

Diese sind das prämenstruale Syndrom, aber auch eine schwache, ausbleibende, verfrühte, starke, langwierige oder unregelmässige Menstruation oder nicht zuletzt einfach Schmerzen.

Der Zyklus der Menstruation hat einen Einfluss auf den psychischen und physischen Zustand der Frau - ist jedoch andererseits auch sehr beeinflussbar von psychischen und physischen Veränderungen.

Das hormonelle Gleichgewicht wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Z.B. durch Sorgen, Stress, einem neuen Job, körperlicher Überanstrengung und Leistungssport, persönliche Konflikte, Reisen, Diäten, Veränderungen in der Verhütung, Ungleichgewicht beim Blutzucker, Essstörungen und andere Krankheiten (z.B. der Schilddrüse), die zu verschiedenen Störungen der Regelblutung führen.

Viele Formen der Menstruationsstörungen können gemildert werden, indem man sich auf eine gesunde und nahrhafte Ernährung einstellt. Besonders B-Vitamine haben einen stabilisierenden Einfluss auf die Menstruation. Manchmal hilft aber nur eine Nahrungsergänzung, welche B-Vitamine enthält, um einen erhöhten Bedarf auszugleichen (z.B. Heranwachsende, Frauen mit Kinderwunsch und besonders Raucherinnen).

Vitamin B6 kann bei evtl. prämenstruellen Flüssigkeitsansammlungen, Schwellungen und Überempfindlichkeit Abhilfe schaffen.

Vitamin B9 kann bei Stimmungsschwankungen helfen.

Vitamin B12 kann dabei helfen, das Hormongleichgewicht und somit einen normalen Menstruationsrhythmus wieder herzustellen.