

PU HUANG 13

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☯ Menstruationsschmerzen mit Blähungen, Krämpfen, Schmerzen oder Coagula
- ☯ Endometriose mit starken Menstruationskrämpfen und Schmerzen
- ☯ Schmerzen im Wochenbett
- ☯ Schmerzen bei verschiedenen gynäkologischen Leiden

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☯ Lindert Krämpfe und Schmerzen
- ☯ Regt den Blutkreislauf an
- ☯ Löst Blutstagnation auf
- ☯ Aktiviert die Qi-Zirkulation

DOSIERUNG

3 bis 4 Kapseln 3 mal täglich mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. Bei Bedarf kann die Dosis zur Schmerzlinderung auf 5 bis 6 Kapseln alle 4 Stunden erhöht werden.

Die besten Ergebnisse lassen sich erzielen, wenn **Pu Huang 13** mit **Chai Hu 10** kombiniert wird. Behandlung 3 Tage vor Einsetzen der Menstruation beginnen.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☯ Bei PMS, Reizbarkeit, Stress oder emotionaler Instabilität mit **Chai Hu 10** kombinieren.
- ☯ Bei dumpfen Schmerzen und Kältegefühlen außerhalb der Menstruationszeit zusätzlich **Dang Gui 6** einnehmen.
- ☯ Bei Zystitis oder Harnwegsinfektionen zusätzlich **Qu Mai 23** verwenden.
- ☯ Bei uterinen und ovariellen Zysten mit **Tao Ren 16** kombinieren.
- ☯ Bei Rückenschmerzen zusätzlich **Chuan Niu Xi 11** einnehmen.
- ☯ Bei Menstruation mit Coagula zusätzlich **Tao Ren 16** einnehmen.
- ☯ Bei (schwerer) Endometriose mit **Tao Ren 16** kombinieren.
- ☯ Zur Erhöhung der schmerzstillenden Wirkung zusätzlich **Yan Hu Suo 5** einnehmen.
- ☯ Bei Kopfschmerzen in Zusammenhang mit PMS zusätzlich **Chuan Xiong 12** einnehmen.

ERNÄHRUNG

- ☯ Kalte oder saure Speisen vor allem in der Woche vor und während der Menstruation meiden, da diese die Stagnation und damit die Schmerzen verstärken können.
- ☯ Empfehlenswert sind Vollkornspeisen, Huhn, Truthahn und Fisch (gebraten).
- ☯ Vor, während und nach der Menstruation große Mengen reines Wasser trinken.
- ☯ Gegen Menstruationskrämpfe aufgrund von Kalziummangel kalziumreiche Speisen wie grünes Gemüse, Hülsenfrüchte und Seetang essen.
- ☯ Vitamin-B-Komplex und Vitamin E in ausreichender Menge konsumieren. Diese sind wichtig für die Produktion der Sexualhormone. Auch Zinkmangel kann ein Grund für unregelmäßige Menstruation sein.
- ☯ Salz, rotes Fleisch, verarbeitete Lebensmittel, minderwertige Fertigmahlwaren, stark natriumhaltige Speisen und auch Koffein meiden, da dieses das zentrale Nervensystem anregt und als Diuretikum viele wichtige Nährstoffe abführt.

PU HUANG 13

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☉ Keine sportliche Betätigung, bei welcher der Körper der Kälte ausgesetzt ist (z. B. Skifahren oder Sport im kalten Wasser).
- ☉ Baden und Duschen des Unterleibs mit heißem Wasser kann Menstruationsschmerzen und –krämpfe lindern.
- ☉ Heiße Kompressen auf dem Unterleib regen die Blutzirkulation an, entspannen die Bauchmuskulatur und wirken schmerzstillend.
- ☉ Stress kann zu unregelmäßiger Menstruation oder deren Ausbleiben führen. Stresssituation meiden oder Stress abbauen.
- ☉ Ein geregelter, gesunder Lebensstil mit ausreichend Ruhe und Entspannung ist die Grundlage für einen normalen Monatszyklus.

ZUR BEACHTUNG

- ☉ Diese Formel darf von schwangeren und stillenden Frauen nicht eingenommen werden.
- ☉ Patienten, die Antikoagulantien (z. B. Marcoumar) oder Thrombozytenaggregationshemmer einnehmen, sollten diese Formel mit Vorsicht verwenden, da in diesem Fall ein leicht erhöhtes Blutungs- und Hämatomrisiko bestehen kann.