

**PETER-HANSEN VOLKMANN**  
**ARZT - NATURHEILVERFAHREN**  
**ALLGEMEINMEDIZIN - SPORTMEDIZIN**

---

**23569 Lübeck**

Kücknitzer Hauptstraße 53

[www.naturheilkunde-volkmann.de](http://www.naturheilkunde-volkmann.de)

**PMS UND REZIDIVIERENDE VAGINALMYKOSEN -  
DAUERHAFTHE HEILUNG DURCH ODS – DARMSANIERUNG**

---

Das PMS ist eine weit verbreitete hormonelle Regulationsstörung, die oft nahezu therapieresistent ist. Gelegentlich kann durch orale Hormonsubstitution oder andere Hormonapplikationen eine Linderung im Behandlungszeitraum erzielt werden. Eine Dauermedikation ist dann die Voraussetzung für weitgehende Schmerzfreiheit und verbesserte Streßtoleranz im Arbeitsalltag. Viele Frauen haben wegen Hormonunverträglichkeit die Hoffnung auf Besserung im Krankheitsverlauf aufgegeben.

Vaginalmykosen machen fast alle Frauen im Laufe ihres Lebens gelegentlich durch. Auffällig ist der Zusammenhang Kontrazeption / Hormonsubstitution und vermehrtes Auftreten von Vaginalmykosen.

Bei diesen Patientinnen kommt es oft parallel zur Menstruation, bzw. einige Tage zuvor oder danach je nach Einzelfall, zu einer Störung der Visceralfunktionen. Geblähtes Abdomen, Obstipation, Durchfälle und Bauchkrämpfe sind die am häufigsten geklagten Beschwerden. Oft gehen sie mit Nackenverspannungen und Abgeschlagenheit einher und sind Hinweise auf eine latente Dysbiose im Darm.

Da auch Frauen ohne Geschlechtsverkehr unter Hormonsubstitution eine vermehrte Vaginalmykosen - Inzidenz aufweisen, ist auch eine körpereigene Infektionsquelle für Reinfektionen anzunehmen. Unter Berücksichtigung der statistisch gesicherten Tatsache, daß mykologische Stuhluntersuchungen bis zu 70 % fehlerhaft zu niedrige oder mykosefreie Ergebnisse anzeigen, kann der Darm als Hauptreservoir von chronischen Candidosen und Mykosen angesehen werden.

Bei den beiden obigen Krankheitsbildern ist bei genauer Anamneseerhebung in deutlich mehr als 60% der Fälle außerdem ein verändertes prämenstruelles Ernährungsverhalten zu beobachten: Es zeigt sich ein Heißhunger auf alles was süß ist.

So essen diese Frauen in der Zeit vor und ggf. während der Menstruation vermehrt Schokoladenprodukte und Süßigkeiten aller Art. Vereinzelt kommt es auch zu Heißhunger auf Salz. Das führt zum Verzehr von mit reichlich Aromastoffen angereicherten Salzprodukten wie Chips, Erdnußflips usw.

Gemeinsam ist beiden Speisevorlieben, daß ihnen eine ausgewogene Zufuhr von orthomolekularen Substanzen wie Mineralien, Spurenelementen, aber auch von ungesättigten Fettsäuren, Vitaminen usw. nicht zuzuschreiben ist.

Mit der Umstellung auf die o.a. Vitalstoffräuber geht neben einer verminderten Zufuhr von essentiellen Nahrungsinhaltsstoffen eine verstärkte Zufuhr von Transfetten einher. Diese können im Körper nur schlecht verstoffwechselt werden und blockieren aufgrund ihrer Fetteigenschaften die hormonelle Regulation dort, wo diese auf ungesättigte Fettsäuren besonders angewiesen ist.

Für die Hormonsynthese erschwerend wirkt sich die oben beschriebene Koinzidenz von gestörter Hormonregulation und gestörtem Intestinum aus: Die Resorption von essentiellen Nahrungsbestandteilen ist bei einer Obstipation wie bei Flatulenz oder Diarrhoe gestört. Das wiederum führt zu einer Verschärfung der aktuellen relativen Mangelsituation im hormonellen System.

Durch eine konsequente Ernährungsumstellung in Verbindung mit einem zweistufigen Sub

stitutionsregime mit hypoallergenen Orthomolekularia über einen Zeitraum von 2-3 Monaten lassen sich die o.a. Krankheitsbilder regelmäßig bessern und in ca. 70-80 % dauerhaft kurieren.

Die Kostumstellung sollte naturnahe Frischkost der Jahreszeit bevorzugen und besonders die Meidung von chemischen Fertigungshilfsstoffen wie Aromen, Schönungsmitteln, Farben oder Konservierungsstoffen betonen. Fertiggerichte oder auch kalorienmodifizierte Nahrung sind strikt abzulehnen, weil sie regelmäßig durch Nahrungsmittelchemie - sogenannte E-Stoffe - kontaminiert sind.

Die hypoallergene ODS - Orthomolekulare Darmsanierung stellt sich folgendermaßen dar:

1. Eine Basissubstitution mit Omega- 3- Fettsäuren in Form von Lachsöl wird kombiniert mit einem Spurenelementekomplex, der neben Zink und Selen auch Mangan und Chrom enthält. Zusätzlich werden mit einer Magnesium- Calcium - Kombination Elektrolyte zugeführt, die aufgrund ihrer Karbonateigenschaften gleichzeitig zu einer leichten Entsäuerung des Darmes beitragen.
2. Nach ca. 4 Wochen der obigen Basistherapie beginnt die Darmsanierung mit Umstellung auf Omega- 6 -Fettsäuren z.B. mit Schwarzkümmelöl, die Substitution eines Symbiose lenkenden Präparates<sup>1</sup>, das lebensfähige Lactobacillen, Bifidobakterien zusammen mit den Vitaminen B 12, Folsäure und D3 sowie zusätzliches Zink und Mangan enthält. Als Startersubstanz für die Bakterienflora sowie als Füllstoff ist Inulin eingesetzt. Die Therapie mit Magnesium- Calcium wird fortgeführt.

Alle o.a. Präparate sind völlig frei von Fertigungshilfsstoffen wie auch von Schönungsmitteln und werden regelmäßig auch von MCS- oder CFS- Patienten und Allergikern sehr gut vertragen.

Diese Vorgehensweise führt innerhalb dieser kurzen Zeit zu einer umfassenden Umstellung einer möglichen Dysbiose im Darm. Die Patienten merken das an der Entspannung des Abdomens, fehlendem Völlegefühl sowie eines erleichterten Stuhlgangs und des Wiederauftretens eines oft zuvor gestörten Gastro- colischen Reflexes.

Durch die Änderung der Darmbesiedelung sowie durch die Zufuhr Schleimhaut stabilisierender und Leber entgiftender Vitamine und Mineralien kommt es zu einer verbesserten Entgiftung / Entschlackung des Körpers, begleitet von einer signifikant verbesserten Resorption der Nahrungsinhaltsstoffe aus dem Darmlumen.

Die erhöhte Zufuhr und Resorption in Verbindung mit der verbesserten Entschlackung scheint der Schlüssel zur Lösung chronischer Erkrankungen allgemein zu sein.

Im Fall des PMS sowie der extraintestinalen Manifestation von Mykosen fällt auf, daß sich beispielsweise auch die häufig anzutreffenden prästernalen Ekzeme wie auch z.B. scheinbar therapieresistente Vorfußmykosen ohne Lokalthherapie verlieren.

Ein entlastetes Immunsystem ist offenbar in der Lage, selbst an Orten, die der Therapeut oft kaum mit seine pharmakologischen Möglichkeiten erreichen kann, eine gesunde Keimbeseidung sowie gesunde Haut- und Schleimhautverhältnisse wieder herzustellen.

Gesundheit ist mehr als fehlender Schmerz - Gesundheit ist Lebensfreude!

Ihr

**P. -H. Volkmann**

*Arzt – Naturheilkunde*

*Allgemeinmedizin – Sportmedizin*

---

<sup>1</sup> Der Autor arbeitet bei chronischen Krankheitsbildern mit Produkten der Firma hypo-A, Lübeck