



Die Gesundheitsseite

Die Regelschmerzen



Oft geht die Monatsblutung einher mit verschiedenen Beschwerden, starken Schmerzen im Unterleib und im verlängerten Rücken. Antworten.

Wie der Körper reagiert

Die erste Monatsblutung tritt in der Regel zwischen 10 und 16 Jahren auf und begleitet die Frau ihr ganzes Leben bis zur Menopause. Der Uterus bereitet sich jeden Monat darauf vor, das befruchtete Ei zu empfangen. Häufig wird dieser Vorgang von den Symptomen des prämenstruellen Syndroms begleitet – darunter u. a. schmerzende, geschwollene Brüste, dumpfe Schmerzen im Unterleib, Blähungen, Reizbarkeit, verstärkte Sensibilität, Hitzewallungen...

Am Tag vor der Monatsblutung und in den Folgetagen klagen viele Frauen über starke Schmerzen im Unterleib und sogar im verlängerten Rücken. Dieser typische Schmerz – bekannt unter dem Namen Dysmenorrhoe – resultiert aus der Tatsache, dass der Organismus verstärkt Prostaglandine (Mediatorstoffe) produziert. Sie stimulieren vor allem die Muskeln und bewirken Kontraktionen und Spasmen der Gebärmutter. Gelegentlich wird die Dysmenorrhoe (Synonym für Regelschmerzen) von Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen oder Müdigkeit begleitet. Bei extrem starken, wiederholt auftretenden Schmerzen kann dies in bestimmten Fällen gar zur Depression führen. Hält der intensive Schmerz über die Blutung hinaus an, sollte der Gynäkologe nach der Ursache suchen. In jedem Fall ist er umgehend aufzusuchen.

Im Erwachsenenalter lassen die Schmerzen mit den Jahren nach und verschwinden oft ganz nach der ersten Schwangerschaft.

Was Sie tun können

- Lassen Sie sich von Ihrem pharmacieplus-Apotheker beraten. Er kann Ihnen pflanzliche Mittel empfehlen: Mönchspfeffer in Tablettenform oder als Tee oder Frauenmanteltee, der vorzugsweise 2 bis 3 Tage vor der Monatsblutung zu trinken ist.
- Bei Schmerzen in der Brust, im Unterleib, im verlängerten Rücken oder bei Migräne... Vielleicht rät Ihnen Ihr Apotheker auch zu Paracetamol, um den Schmerz zu lindern. Reicht Paracetamol nicht aus, so könnte Ibuprofen vielleicht Abhilfe schaffen. Idealerweise sollte die Behandlung sofort nach Auftreten der Symptome begonnen werden.
- Schlafen Sie ausreichend. Essen Sie weniger Salz, wenn Sie dazu neigen, Wasser im Körper zu stauen.
- Treiben Sie Sport während der Blutungen, um Linderung bei schmerzhaften Spasmen zu schaffen!
- In der Apotheke kann man Ihnen Vaginaltampons empfehlen. Durch sanfte, leise Vibration wirken sie entkrampfend und schmerzlindernd. Sie sind sehr diskret und für den einmaligen Gebrauch gedacht. Da sie keine Medikamente oder Hormone enthalten, werden sie sehr gut vertragen.

PlusTipp

Nervös, reizbar, kurz vor dem Weinen oder bereit, grundlos auszurasen... viele Frauen kennen diese Symptome während der Regel. Auch hier kann der Apotheker ganz individuell und gezielt Erleichterung schaffen. Vor allem auch mit Hilfe der Homöopathie, Aromatherapie, Phytotherapie, Pflanzentinkturen, Spagyrik oder mit Bachblüten.

Auf www.pharmacieplus.ch finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!

