

Gesundheitstipp

# SCHMERZFREIE TAGE

Regelschmerzen richtig  
vorbeugen

---

GESUNDHEIT GANZ NAH.  
WIR SIND DA.

# Tipps gegen Regelschmerzen

---

Durchschnittlich alle 28 Tage wiederholt es sich: Hat sich in der Gebärmutter kein befruchtetes Ei eingenistet, wird ein Teil der Schleimhaut abgestoßen und es kommt zur Regelblutung. Vor allem für jüngere Frauen ist dies mitunter mit Unwohlsein, Kopfschmerzen, ziehenden Schmerzen im Unterleib oder Bauchkrämpfen verbunden. Die Beschwerden lassen sich häufig mit einfachen Mitteln lindern - vorausgesetzt, Ihr Frauenarzt hat zuvor medizinische Gründe für die Schmerzen ausgeschlossen.

## Einen Gang zurückschalten

Während der Periode sollten Sie alles vermeiden, was zu Stress oder Anspannung führt. Sorgen Sie besonders in dieser Zeit für eine Wohlfühlatmosphäre und schaffen Sie sich Ruhe-Oasen. Hilfreich ist alles, was Sie als entspannend empfinden: Autogenes Training, Tai Chi, Qi-gong - oder mit einem schönen Buch auf dem Sofa einkuscheln.

## Wärme, Wärme, Wärme

Die gute, alte Wärmflasche, ein Kirschkernkissen oder eine Heublumenkomresse auf dem Bauch können oft Wunder wirken. Oder Sie nehmen ein warmes Bad, dem Sie sogar noch entspannende ätherische Öle zusetzen können.

## „Streicheleinheiten“

Viele Frauen empfinden es als sehr angenehm, sich bei Krämpfen den Unterbauch sanft zu massieren. Besonders wohltuend wird dies mit Aroma-Ölen von Kamille, Fenchel oder Majoran, die zusätzlich entkrampfend wirken.

## Hilfe aus der Apotheke

Für den Fall, dass die zuvor genannten Tipps nicht den gewünschten Erfolg bringen oder Sie z.B. für eine Prüfung einen wirklich klaren Kopf brauchen, finden Sie in der Apotheke eine Auswahl an krampflösenden Medikamenten. Auch einige homöopathische Mittel finden bei Menstruationsbeschwerden Anwendung. Ihr Arzt oder der Apotheker wird Sie gerne beraten, welche Präparate in Ihrem Fall geeignet und hilfreich sind.