

Unbeschwert durch die Tage!

TIPPS gegen Regelschmerzen



Regelschmerzen (med.: Dysmenorrhoe) treten bei rund 30 bis 50 Prozent der Frauen regelmäßig auf. *Der Grund:* die Gebärmutter zieht sich immer wieder zusammen, um die Schleimhaut abzustößen. **Einfache Maßnahmen können Linderung verschaffen.**

Einem heißen Tee, bitte!

Vorbeugung ein paar Tage vor der Blutung; damit erst gar keine Krämpfe entstehen: Leichtes Essen und viel trinken; z. B. Frauenmantel, Kamille und Gänsefingerkraut (1 Esslöffel der Mischung - je 1/3 von jedem Kraut in eine Tasse heißes Wasser gießen, 15 Minuten ziehen lassen.) Während der Menstruation können Schafgarbe, Mönchspfeffer, Johanniskraut oder Melissen als Tee die Beschwerden lindern.



Wärme als Krampflöser hilft

Egal ob Wärmflasche, Kirschkernkissen, Wärmepflaster oder Entspannungsbad mit beruhigenden Zusätzen wie Rosmarin, Lavendel, Melisse, Eukalyptus, Ylang-Ylang oder Neroli. Testen Sie unbedingt vorher ob Sie allergisch gegen Zusätze reagieren, indem Sie schon vor dem Kauf daran riechen.



Entspannung für Körper und Geist

Schmerzen führen zu Verspannungen und diese steigern den Schmerz. Durchbrechen Sie diesen Kreislauf. Denken Sie an etwas Schönes, atmen Sie 10x tief durch die Nase ein und durch den Mund langsam aus. Lassen Sie die Pobacken locker.

Yoga, Autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jakobson. Sanft den Unterbauch mit ätherischen Ölen (Kamille, Pfefferminze, Fenchel) massieren. Homeworking Day, wenn es der Arbeitgeber erlaubt. Damit reduzieren Sie von vornherein Stress und arbeiten in Ruhe Ihre Aufgaben ab.



Bewegung tut gut

Mäßige Bewegung fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und kann so die Menstruationsbeschwerden lindern. Fahrradfahren oder Spaziergehen eignen sich besonders.



Kaffee nein, Magnesium ja

Magnesiumreiche Kost mit Nüssen, Hülsenfrüchten und Hirse oder die Einnahme spezieller Präparate: Denn Magnesium wirkt krampflösend. Auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola besser verzichten.



Jeder Mensch reagiert anders. Hören Sie in Ihren Körper hinein. Sie merken so sehr schnell, was Ihnen persönlich hilft.

Wenn all diese Tipps nicht ausreichen, dann empfehlen sich Schmerzmittel, wie zum Beispiel Ibumetin® mit dem Wirkstoff Ibuprofen als Monosubstanz. Wirkt rasch und zuverlässig.



ADVERTORIAL

Wirkstoff Ibuprofen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkung informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT/IBP/0218/0006