



Probleme mit der Periode?

Sie beginnen häufig schon wenige Tage vor der Periode: krampfartige Schmerzen im Unterleib, die bis in den Rücken ausstrahlen. Wenn die Monatsblutung zur schmerzhaften Regel wird, sollten Sie etwas unternehmen.

Monat für Monat leiden besonders junge Mädchen unter krampfartigen Schmerzen im Unterleib. Frauenärzte sprechen dann von der „primären Dysmenorrhö“, der sogenannten schmerzhaften Regelblutung. Zu Beginn der Periode sind die Beschwerden besonders stark. Auslöser für die Schmerzen sind körpereigene Schmerzbotenstoffe – die Prostaglandine. Werden diese Botenstoffe in großer Menge gebildet, zieht sich die Gebärmuttermuskulatur so stark zusammen, dass Schmerzen im Unterleib auftreten. Im Teeniealter ist die Ursache dieser Beschwerden auf das monatliche Auf und Ab der Hormone, welche die Blutung steuern, zurückzuführen. Doch es bleibt nicht allein bei Unterleibskrämpfen. Die Palette der Menstruationsbeschwerden ist lang.

»» WAS BRINGT AKUPUNKTUR?

Ärzte aus Südkorea haben Daten zur Wirksamkeit der Akupunktur bei prämenstruellem Syndrom (PMS) zusammengetragen. Insgesamt konnten sie zehn Studien mit 429 Teilnehmerinnen ausfindig machen. Die Akupunktur wurde in den Studien mit einer medikamentösen Therapie, einer Scheinakupunktur oder keiner Therapie verglichen. Bei der Auswertung der Studien war die Akupunktur den anderen Therapiemethoden deutlich überlegen. So linderte das Nadeln nach drei Monaten die PMS-Symptome deutlich effektiver als eine Behandlung mit dem Geschlechtshormon Progesteron. Im Vergleich zur Scheinakupunktur verschaffte eine „richtige“ Akupunktur den Frauen in zwei von drei Studien ebenfalls eine Erleichterung. Die Akupunktur scheint eine erfolgversprechende Therapieoption bei PMS zu sein. Das positive Ergebnis wird nach Einschätzung der Forscher jedoch aufgrund der geringen Anzahl von Studienteilnehmerinnen und einigen Schwächen der Studien relativiert. Deshalb kann man Frauen, die von PMS geplagt werden, die Akupunktur noch nicht als Behandlungsoption anbieten.

Berühmt-berüchtigt und ein häufiger Grund weiblicher Wutausbrüche ist das prämenstruelle Syndrom (PMS). Diese zyklusabhängige Veränderung des Körpers zeigt sich besonders durch psychische Beschwerden: Betroffene Frauen sind oft unkonzentriert und leiden unter Depressionen. Häufig fehlt das Interesse an sozialen Aktivitäten. Stimmungsschwankungen sind in dieser Zeit normal. Hinzu kommen außerdem körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall. Viele Frauen spüren ein schmerzhaftes Ziehen in den Brüsten. Die Beschwerden beginnen etwa ein bis zwei Wochen vor der Regelblutung und bilden sich mit Beginn der Menstruation zurück.

Die Seele spielt mit!

Zyklusstörungen sind besonders für junge Mädchen in den ersten Jahren der Periode ein Problem: Die Regelblutung tritt zu selten, zu häufig, zu schwach oder zu stark auf. Leistungssport, Essstörungen oder Fernreisen können z.B. dazu führen, dass die Regelblutung mehrere Monate ausbleibt. Klären Sie durch einen Besuch beim Frauenarzt ab, ob eine körperliche Erkrankung oder ein hormonelles Ungleichgewicht für eine Zyklusstörung verantwortlich sind.

Junge Mädchen verbinden ihre Regelblutung oft mit negativen Gefühlen wie Schmerz, Scham und Unreinheit. Vermutlich fördert die ablehnende Haltung gegenüber dem eigenen Körper das Auftreten der Beschwerden. Aber auch Stress oder das Erwarten der Krämpfe verstärken den Schmerz. Um Ängste zu lindern, benötigen besonders junge Frauen kompetente Unterstützung: Eine Beratung beim Frauenarzt kann Unsicherheiten reduzieren.

Der Arzt ist gefragt!

Frauen, die Erfahrungen mit Menstruationsbeschwerden machen mussten, kennen ihren Körper meist so gut, dass die Schmerzen sie kaum beunruhigen. Trotzdem sollten Sie mit Ihrem Frauenarzt sprechen, wenn die Menstruations-

» TEEREZEPT

20 g Melissenblätter
25 g Frauenmantelkraut
25 g Hirtentäschelkraut
10 g Schafgabekraut
20 g Kamillenblüten

2 Teelöffel der Mischung mit 400 ml kaltem Wasser übergießen und über Nacht bedeckt stehen lassen. Am Morgen kurz aufwallen, bedeckt 20 bis 30 Sekunden ziehen lassen und abseihen. Zehn Tage vor Eintritt der Regelblutung zwei Tassen täglich trinken. Bei starken Blutungen drei bis vier Tassen am Tag über vier Wochen trinken, anschließend zwei bis vier Wochen pausieren.



Foto © Pictive/Shutterstock, Rudchenko Liliia/Shutterstock

beschwerden erstmalig erscheinen und ungewöhnlich stark sind oder wenn Blutungen außerhalb der Periode auftreten. Die Untersuchung beim Arzt ist außerdem sinnvoll, wenn die Beschwerden den Alltag einige Tage lang stark beeinträchtigen. Junge Mädchen und Frauen fühlen sich oft so müde und schwach, dass sie nicht in die Schule oder zur Arbeit gehen können. Wichtig zu wissen: Blässe, Müdigkeit und Schwindel sind typische Zeichen einer Eisenmangel-Anämie, die durch starke Regelblutungen verursacht werden kann.

Den Schmerz lindern

Die Einnahme der Pille führt bei vielen Frauen zu Beschwerdefreiheit und einer leichteren Regelblutung. Bei starken Unterleibskrämpfen helfen krampf lösende Medikamente mit Wirkstoffen wie Ibu-

profen und Naproxen. Bewährt hat sich auch die Einnahme von Magnesium.

Schon vorbeugend können kurz vor Einsetzen der Regelblutung Heilpflanzen wie z.B. Gänsefingerkraut die Unterleibskrämpfe bessern. Das Kraut hat außerdem eine blutstillende Wirkung und ist daher bei starker Regelblutung zu empfehlen. Extrakte des Mönchspfeffer regulieren den Zyklus, lindern das Ziehen in der Brust und die Symptome des PMS. Extrakte des Frauenmantels werden zur Behandlung von unregelmäßigen Blutungen und Menstruationsschmerzen eingesetzt. Hier empfehlen sich besonders Sitz- oder Vollbäder über zehn Minuten. Eine Pflanze, die häufig bei PMS zur Anwendung kommt, ist die Traubensilberkerze. Sie wirkt besonders bei Schlafstörungen, nervöser Reizbarkeit und Unruhe. Die Traubensilberkerze wird oft in Kombination mit Johanniskraut angeboten, welches depressive Verstimmungen lindert. Die pflanzlichen Präparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, Sie sollten dennoch vor der Einnahme mit Ihrem Frauenarzt sprechen.

Zum Selbermachen!

Teemischungen aus Heilkräutern wie Melisse, Kamille oder Schafgabe lösen die verkrampfte Muskulatur der Gebärmutter. Wohltuend wirken Knie- und Schenkelgüsse sowie warme Fußbäder mit Heublumen oder Rosmarin. Feuchtheiße Kamillenkompressen am Unterbauch und im Rückenbereich lindern den krampfartigen Schmerz. Einfacher geht's, wenn Sie ein warmes Kirschkernkissen auf den Unterbauch legen. Die Wirkung von körperlicher Aktivität ist bei Menstruationsbeschwerden nicht zu unterschätzen. Entspannungsübungen wie Yoga, autogenes Training und Gymnastik lösen Muskelverspannungen. Wichtig zu wissen: Die Maßnahmen zur Linderung der Beschwerden sollten regelmäßig durchgeführt werden, Tees und Medikamente wiederholt eingenommen werden. Drei Zyklen sollte man sich Zeit geben, bevor man andere Maßnahmen ausprobiert.

» V. Horsthemke