

kurz & bündig

Beratung zu Regelschmerzen



TEXT: STEFANIE FASTNACHT

Hintergrund

Viele junge Mädchen und Frauen leiden kurz vor und während der ersten ein bis zwei Tage der Menstruation unter Krämpfen und Schmerzen im Unterleib (Dysmenorrhö). Letztere können bis in die Beine und den Rücken ausstrahlen. Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen gehören zu den weiteren Begleitsymptomen. Dahinter steckt, dass sich während der Menstruation die Gebärmtermuskulatur zusammenzieht, sodass sich die oberste Schleimhautschicht der Gebärmutter löst und zusammen mit Blut über den Mutter-

mund und die Scheide nach außen abtransportiert wird. In Gang gesetzt wird dies durch das Zusammenspiel verschiedener Botenstoffe. Nistet sich keine befruchtete Eizelle in die Gebärmutter ein, fällt in der zweiten Zyklushälfte der Gelbkörperhormonspiegel ab. Infolge dieses Signals steigen Arachidonsäure-, Cyclooxygenasen(COX)- und daran gekoppelt auch die Prostaglandinspiegel (PGF 2 alpha, PGE2) an. Prostaglandine wiederum bewirken eine starke Kontraktion der Gebärmtermuskulatur und lösen letztlich die Regelschmerzen aus.



Selbstmedikation, ja oder nein?

Wie ausgeprägt Beschwerden während der Periode sind, ist individuell verschieden und kann von Zyklus zu Zyklus variieren. Manche Frauen spüren nur ein leichtes Ziehen, andere leiden unter starken Schmerzen und/oder Krämpfen. Insbesondere junge Mädchen unter 20 Jahren haben oft starke Schmerzen. Das Gleiche gilt für Frauen mit ausgeprägten Blutungen. Regelschmerzen können in Eigenregie mit Schmerzmitteln und Spasmolytika behandelt werden. Hilft das nicht, ist der Gang zum Arzt ratsam. Ärztlich abgeklärt gehören auch Schmerzen, die stärker als gewöhnlich sind oder mit Fieber einhergehen. Dahinter können zum Beispiel Infektionen der weiblichen Geschlechtsorgane stecken, Eileiterschwangerschaften, Erkrankungen wie Endometriose, Myome, Eierstockzysten und -verdrehungen oder Krebs. Falls nötig, kann der Arzt gegen starke Regelschmerzen hormonelle Verhütungsmittel wie die Antibabypille oder die Hormonspirale verordnen. Unter solch einer Hormontherapie baut sich die Gebärmutter Schleimhaut weniger stark auf als während des natürlichen Zyklus und Blutungen fallen schwächer aus oder bleiben ganz weg.



Schmerzmittel

Gegen Regelschmerzen werden für die Selbstmedikation entzündungshemmende nicht-steroidale Antirheumatika (NSAR) angeboten. Diese hemmen die Cyclooxygenasen und damit auch die Synthese von Prostaglandinen. Wichtig im Beratungsgespräch ist der Hinweis, NSAR frühzeitig, möglichst mit Beginn der Symptomatik, einzunehmen und die Behandlung über ein bis zwei Tage nach Blutungsbeginn fortzuführen. Zur Verfügung stehen Wirkstoffe wie Diclofenac (z. B. Voltaren Dolo 25 mg Tbl., > 14 J., max. 3 Tbl./d), Dexibuprofen (z. B. Dexibu-ratiopharm 200 mg, > 18 J., max. 3 Tbl./d), Ibuprofen (z. B. Nurofen 400 mg Weichkapseln, > 12 J., max. 3 Kps./d) und Naproxen (z. B. Dolormin für Frauen, > 12 J., max. 3 Tbl./d). Ebenfalls wirksam bei Regelschmerzen kann Paracetamol sein. Es wird als fixe Kombination mit dem Spasmolytikum Butylscopolamin angeboten (z. B. Buscopan plus 10 mg/500 mg, > 12 J., 3 x tgl. 1 – 2 Tabl., max. 6 Tbl./d).



Pflanzliche Alternativen



Zu den Arzneipflanzen, deren Auszüge traditionell gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden, zählen Mönchspefferfrüchte, Hirtentäschel- und Schafgarbenkraut sowie Himbeerblätter. Hier werden verschiedene Arzneimittel angeboten. Extrakte aus Mönchspeffer eignen sich vor allem bei Rhythmusstörungen der Regelblutung, aber auch bei Brustspannen und -schwellungen (Mastodynie) und prämenstruel-

len Beschwerden (z. B. Femicur N, > 18 J., 1 x 1 Kps, mind. 3 Mon.) Gegen starke Blutungen helfen Extrakte aus Hirtentäschelkraut (z. B. Kadezyklus bei starken Blutungen, > 18 J., 3 x 1 Tbl. 3 – 5 d vor der Periode beginnen). Auszüge aus Schafgarbenkraut sollen leichte Krämpfe lindern (z. B. Kadezyklus bei Krämpfen, > 12 J., 2 – 3 x tgl. 1 Tbl.). Auch Extrakte aus Himbeerblättern lindern Krämpfe (z. B. Ladiva Kapseln, > 18 J., 3 – 4 x tgl. 1 Kps.).

Was sonst noch hilft

Neben der Einnahme von Medikamenten tragen Hausmittel und Lebensstiländerungen zu mehr Wohlbefinden während der Periode bei. Wärmeanwendungen zum Beispiel entspannen und lockern die Muskulatur. Bewährt haben sich Wärmflaschen, wärmende Umschläge, Wärmekissen und -gürtel, je nach Vorlieben der Kundinnen. Die oben erwähnten Heilpflanzen können auch in Form von warmen Tees genossen werden und zur Linderung der Beschwerden beitragen (Altersbeschränkungen beachten). Manche Frauen empfinden zudem leichte Bauchmassagen als wohltuend. Daneben trägt Bewegung zur Schmerzlinderung und Entspannung bei. Dabei muss kein Hochleistungssport betrieben werden. Oft helfen ein Spaziergang an der frischen Luft, Radfahren oder leichte gymnastische Übungen. Auch Entspannungstechniken wie Autogenes Training sowie Yoga, Tai-Chi und Qigong tragen dazu bei, dass Frauen ihren Alltag während der Periode besser meistern.

