

Regelschmerzen lindern: Expertin gibt Tipps zur wirksamen Behandlung | Berlin

Erfahren Sie, wie Sie Menstruationsbeschwerden wirksam lindern können. Dr. Meike Criswell, Expertin beim BPI, erklärt verschiedene bewährte Arzneimittel und Maßnahmen zur Behandlung von Regelschmerzen. Informieren Sie sich jetzt!



Krämpfe im Unterleib – Monat für Monat leiden Frauen und Mädchen an Regelschmerzen. Viele Frauen fühlen sich im Alltag durch die Menstruationsbeschwerden belastet. Doch was ein natürlicher Vorgang im Leben einer Frau ist, muss nicht so schmerzvoll sein. Dr. Meike Criswell, Expertin beim Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie e.V. (BPI) erklärt, welche Arzneimittel sich bewährt haben, um Regelschmerzen zu lindern.

Der Bauch krampft, die Brust spannt, im unteren Rücken zieht es – häufig sogar bis in die Beine -, die meisten Mädchen und

Frauen haben während ihrer Menstruation Beschwerden. Viele fühlen sich „aufgebläht“, müde, gereizt. Bei einigen kommen Kopfweg, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall dazu.

In der medizinischen Fachsprache wird die schmerzhafteste Regelblutung „Dysmenorrhoe“ genannt. Meistens setzen die Schmerzen einige Tage vor der Periode ein, verstärken sich mit Beginn der Blutung und halten bis zu zwei oder drei Tage an. Die Symptome sind vielfältig, unterscheiden sich von Frau zu Frau und sind auch unterschiedlich stark ausgeprägt. Bei einer von zehn Frauen sind die Beschwerden sogar so stark, dass sie ein bis drei Tage im Monat ihren Alltag nicht bewältigen kann. Insgesamt klagen fast 80 Prozent aller Frauen über Regelschmerzen.

Die Menstruation ist ein natürlicher Vorgang im Leben einer Frau. Der weibliche Regelzyklus ist sehr komplex und funktioniert über das feine Zusammenspiel von Hormonen. Dabei wird Monat für Monat die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Geschieht das nicht, sorgt ein Abfall der Hormonspiegel sowie das Zusammenziehen der Gebärmuttermuskeln dafür, dass die oberen Schichten der Gebärmutterschleimhaut zerfallen und mit der Regelblutung abgestoßen werden. Hormonelle Veränderungen, Ernährung, psychische Belastungen wie Stress, aber auch Krankheiten können dieses komplizierte Zusammenspiel im Körper stören und aus der Balance bringen. Schmerzen wie Regel-, Kopf- oder Brustschmerzen, Stimmungsschwankungen, Blutungsstörungen können unter anderem die Folge sein.

„Sehr starke Beschwerden wie Regelschmerzen sollten immer zuerst ärztlich abgeklärt und behandelt werden, insbesondere wenn zusätzliche Beschwerden wie Übelkeit und Erbrechen hinzukommen“, betont Criswell.

Generell gilt, dass auch leichte Menstruationsbeschwerden nicht einfach hingenommen werden müssen. Es gibt zahlreiche

Möglichkeiten, diese im Rahmen der Selbstmedikation zu lindern.

Zunächst sollte abgeklärt werden, ob bei den Mädchen oder Frauen ein Eisenmangel besteht.

Bei zehn bis 15 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter besteht in der westlichen Welt ein Eisenmangel mit einer Anämie. Die Ursache kann ernährungsbedingt oder bedingt durch starke Monatsblutungen (Hypermenorrhoe) oder beides zusammen sein. Der Mangel kann ärztlich mit Hilfe eines Blutbildes (Hämoglobinwert und Speichereisenbestimmung) abgeklärt werden. Zur Behandlung stehen verschiedene Eisenpräparate zur Verfügung, die auch pflanzlicher Natur sein können. Wichtig ist, dass bei einem Mangel auf Arzneimittel zurückgegriffen wird, da diese höher dosiert sind oder eine bessere Bioverfügbarkeit aufweisen. Manchmal reicht schon ein Auffüllen der Eisenspeicher, um Schmerzen bei der Regelblutung zu verhindern. „Im Akutfall können wirksame Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Ibuprofen, Diclofenac oder Naproxen helfen“, erklärt Criswell. Diese sogenannten nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) sind über einen kurzen Zeitraum eingenommen meist gut verträglich.

„Spasmolytika wie der Wirkstoff Butylscopolaminiumbromid entspannen die glatte Muskulatur, lösen Muskelkrämpfe (Spasmen) und können somit, insbesondere in Kombination mit einem Schmerzmittel wie Paracetamol, aber auch allein, Menstruationsbeschwerden lindern“, erklärt Criswell.

„Bewährt haben sich ebenfalls pflanzliche Arzneimittel. Es gibt zum Beispiel Präparate mit Mönchspfeffer, Hirtentäschelkraut oder Ingwer. Diese Arzneimittel sind als Fertigpräparat in Form von Tabletten, Kapseln oder Tropfen in der Apotheke erhältlich. Die Anwendung sollte üblicherweise ab drei bis fünf Tage vor Beginn und während der Menstruation mehrmals täglich erfolgen. Mitunter können auch eine regelmäßige Anwendung und Geduld erforderlich sein, um eine ausreichende Wirkung zu

erzielen“, ergänzt Criswell.

„Allein oder zusätzlich können Patientinnen auch einfache Maßnahmen wie Wärmeanwendungen zum Beispiel mit Hilfe einer Wärmflasche, Kirschkernkissen oder Wärmepflaster durchführen – denn die Wärme entspannt die Muskulatur und löst Krämpfe. Hilfreich sein können auch eine Änderung des Lebensstils und der Ernährungsgewohnheiten sowie Entspannungsmethoden“, ergänzt Criswell. Um den eigenen Körper besser kennenzulernen, den Beginn und die Stärke der Regelblutung sowie die Art, Dauer und Stärke der Beschwerden festzuhalten, empfiehlt es sich außerdem, einen Regelkalender zu führen. Vorgedruckte Exemplare gibt es kostenlos beim Frauenarzt/der Frauenärztin oder in der Apotheke.

HINWEIS: Die hier genannten allgemeinen Ratschläge bieten keine Grundlage zur medizinischen Selbstdiagnose oder -behandlung. Sie können keinen Arztbesuch ersetzen.

In der nachfolgenden Tabelle sind einige mögliche Arzneimittel zur Behandlung von Menstruationsbeschwerden aufgeführt:

Wirkstoff	Anwendung
Ibuprofen	Wirksam gegen Schmerzen und Entzündungen
Diclofenac	Lindert Schmerzen und Entzündungen
Naproxen	Entzündungshemmend und schmerzlindernd
Butylscopolaminiumbromid	Entspannt die Muskulatur und lindert Krämpfe
Mönchspfeffer	Pflanzliches Präparat zur Linderung von Menstruationsbeschwerden
Hirtentäschelkraut	Pflanzliches Präparat zur Linderung von Menstruationsbeschwerden
Ingwer	Pflanzliches Präparat zur

Es ist wichtig zu beachten, dass die hier genannten Arzneimittel nur eine Auswahl darstellen und es weitere Optionen gibt. Bei starken Menstruationsbeschwerden ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren, um die Ursache der Beschwerden abzuklären und eine geeignete Behandlung zu erhalten.

Quelle: **BPI Bundesverband der Pharmazeutischen Industrie / ots**

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de