



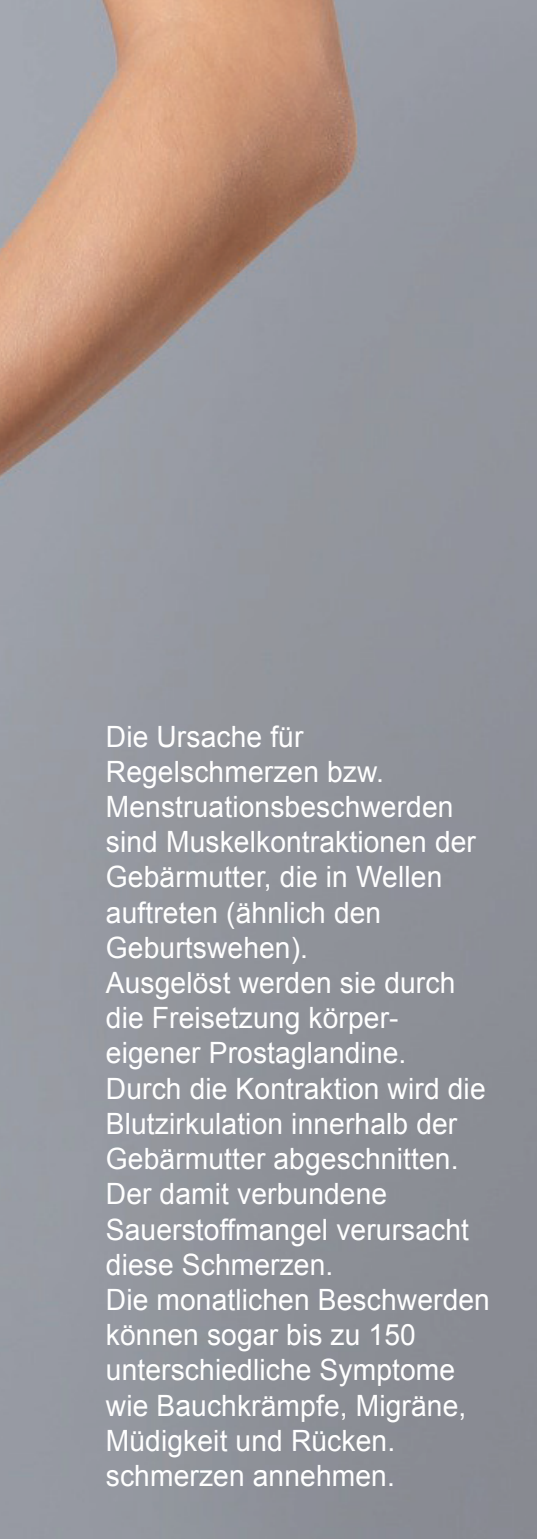
Down under:

WAS TUN GEGEN REGELSCHMERZEN?

Text: Katharina Salomon

Foto: ©Africa Studio - Fotolia.com

Das Thema dieser Ausgabe ist oben und unten. Es wird Zeit darüber zu reden, welche Beschwerden Frauen „da unten“ einmal pro Monat haben. Jede Frau menstruiert nämlich durchschnittlich rund 3000 Tage in ihrem Leben. Regelschmerzen oder andere Beschwerden in Zusammenhang mit der Regel gehören für viele zum Alltag. 75% aller Frauen haben zeitweise leichte bis mäßig starke Beschwerden bei ihrer Regelblutung. 10% aller Frauen leiden so stark unter ihren Regelschmerzen, dass sie in dieser Zeit ihrer Ausbildung oder ihrem Beruf nicht in gewohnter Weise nachgehen können. Doch was sind die Ursachen? Wieso wird das Thema so selten besprochen? Und was hilft dagegen?



Die Ursache für Regelschmerzen bzw. Menstruationsbeschwerden sind Muskelkontraktionen der Gebärmutter, die in Wellen auftreten (ähnlich den Geburtswehen). Ausgelöst werden sie durch die Freisetzung körpereigener Prostaglandine. Durch die Kontraktion wird die Blutzirkulation innerhalb der Gebärmutter abgeschnitten. Der damit verbundene Sauerstoffmangel verursacht diese Schmerzen. Die monatlichen Beschwerden können sogar bis zu 150 unterschiedliche Symptome wie Bauchkrämpfe, Migräne, Müdigkeit und Rücken-schmerzen annehmen.

Warum sich aber die meisten Frauen mit ihren Schmerzen alleine fühlen, hat einen Grund: Die Regel und natürlich alle damit verbundenen Dinge, wie Monatshygiene, prämenstruelles Syndrom (PMS) und Regelschmerzen gehören zu einem der letzten Tabus unserer Gesellschaft. Aus diesem Grund finden sich die meisten Frauen mit dem allmonatlich auftretenden „Übel“ ab und sprechen nicht darüber. Deswegen wissen viele aber auch nicht, was man gegen Regelschmerzen tun kann.

Auch Professor John Guillebaud vom University College London ist der Meinung, dass aufgrund der Tabuisierung des Menstruationsthemas auch die Aus-

wirkungen von Regelschmerzen in der Medizin völlig unterrepräsentiert sind. Zudem sind Frauen z. B. durch die Intensität von Regelschmerzen auch an ein gewisses Schmerz-Level gewöhnt. Er hat mit der Aussage, dass Regelschmerzen so schlimm wie ein Herzinfarkt sein können, einiges an medialer Aufmerksamkeit erregt. Regelschmerzen sollten seiner Meinung nach genau wie jede andere Krankheit auch im Fokus der Wissenschaft stehen, was aktuell nicht der Fall ist.

Doch was hilft nun gegen Regelschmerzen?

• Wärme:

Ob in Form der guten alten Wärmeflasche oder selbstklebender Wärmeauflagen, die in erster Linie bei Muskelschmerzen verwendet werden – etwas Wärmendes am Bauch tut fast immer gut. Wenn die Schmerzen dadurch auch meist nicht zur Gänze verschwinden, so kann die Wärme durch die entspannende Wirkung zumindest Linderung verschaffen.

• Tee:

Abwarten und Tee trinken hat sich in vielerlei Hinsicht bewährt. Auch bei Regelbeschwerden ist ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form eines wärmenden Tees (mit Ingwer, Eisenkraut, Schafgarbe oder Frauenmantelkraut) wohltuend.

• Bewegung:

Bei Regelbeschwerden (insbesondere Bauchkrämpfen) möchte frau sich am liebsten unter einer Decke verkriechen. Oft hilft aber genau das Gegenteil: leichter Sport wie Spazieren gehen, laufen oder Yoga.

• Mönchspfeffer:

Auch Mönchspfeffer (*Agnus castus*) wird bereits seit der Antike zur Linderung von Frauenbeschwerden eingesetzt. Es handelt sich dabei um ein rein pflanzliches Präparat (wird von unterschiedlichen Herstellern angeboten), das über mehrere Wochen durchgehend eingenommen wird und hilft, den Zyklus zu regulieren und damit auftretende Beschwerden zu lindern.

• Homöopathie:

Homöopathische Mittel gegen Regelbeschwerden gibt es viele am Markt, die Wirkung ist jedoch von Frau zu Frau sehr unterschiedlich. Da Homöopathie keine schädlichen Inhaltsstoffe enthält, kann frau es getrost mal ausprobieren, ob's hilft.

• TCM/Akupunktur:

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) setzt auf die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und sieht somit auch Regelschmerzen nicht losgelöst von

anderen Beschwerden. Die Therapiemethoden sind Akupunktur und Kräutertees.

• Kinesiologie:

Mit Hilfe des kinesiologischen Muskeltests lassen sich einerseits mögliche Stressoren, die für die Regelschmerzen verantwortlich sein können, aufspüren. Andererseits kann die zum jeweiligen Zeitpunkt individuell passende Methode gefunden werden, um die Beschwerden zu verringern. Außerdem bietet die Kinesiologie unterschiedliche energetische Techniken aus der Meridianlehre, Chiropraktik, Ernährungs- und Bewegungslehre an.

• Hormone:

Pille und Co. schaffen für viele Frauen Erleichterung. Durch künstliche Hormone wird die Gebärmutterschleimhaut weniger stark aufgebaut, sodass weniger Blut und Schleim nach außen befördert werden muss. Frau darf aber dabei nicht vergessen, dass sie sich damit kontinuierlich künstliche Hormone zuführt und dem Körper permanent eine Schwangerschaft vortäuscht. Insofern wohl auch keine Dauerlösung.

• Tabletten:

Sollten eigentlich immer die letzte Konsequenz sein, da die regelmäßige Einnahme von schmerzstillenden Medikamenten von ÄrztInnen grundsätzlich nicht empfohlen wird. Wenn es gar nicht anders geht, helfen gegen akute Schmerzen Medikamente mit dem Wirkstoff Ibuprofen (schmerzstillend). Achtung: Frauenärzte raten vor der Einnahme von Aspirin bei Regelschmerzen ab, da der Wirkstoff Acetylsalicylsäure blutverdünnend wirkt und so die Regelblutung noch verstärken kann. Generell gilt bei Schmerzmitteln: Unbedingt die Gebrauchsanweisung auf Inhaltsstoffe und Nebenwirkungen überprüfen!

• Kinesio-Tapes:

Das Tape wird auf den Bauch aufgeklebt und dann für mehrere Stunden dort belassen. Die genaue Position des Tapes ist sehr wichtig, weshalb das erste Anbringen von einer erfahrenen Person erfolgen sollte.

• Bio-Tampons und -Binden bzw. Menstruationskappen:

Auch wenn es noch keine umfassenden wissenschaftlichen Untersuchungen dazu gibt, haben einzelne Studien Regelschmerzen mit der Verwendung konventioneller Tampons und Binden in Zusammenhang gebracht. Durch die Verwendung genmanipulierter und mit Pestiziden versetzter Baumwolle sowie durch synthetische Zusatzstoffe können konventionelle Tampons und Binden unter Umständen auch für Regelschmerzen mitverantwortlich sein.



Sehr starke Schmerzen können übrigens auch ein Zeichen für Endometriose sein. Rund 15 Prozent aller Frauen sind in Österreich davon betroffen, in Deutschland wird die Zahl auf ca. 2 Mio. Frauen geschätzt. Endometriose bezeichnet eine gutartige chronische Erkrankung, bei der sich die Gebärmutter Schleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter festsetzt. Das Endometrium und damit die Endometrioseherde werden jeweils unter dem Einfluss der Hormone aufgebaut, können sich entzünden und Irritationen im umliegenden Gewebe verursachen. Während

der Menstruation können auch diese Herde zu bluten beginnen. Das Blut kann jedoch nicht abfließen, sondern gelangt in umliegende Organe, sogar bis zum Darm oder der Blase. Ebenso besteht die Gefahr von Blutzysten in den Eierstöcken. Wenn die Endometrioseherde zu wuchern beginnen, treten Verwachsungen und Narbengewebe an verschiedenen Stellen des Beckens auf. Meist befinden sich Endometriose-Herde am Bauchfell im kleinen Becken, auf den Haltebändern der Gebärmutter, auf oder in den Eierstöcken, auf der Blase und in einer Vertiefung hinter der Gebärmutter in Richtung Darm. Somit können auch ganz regeluntypische Beschwerden wie Schmerzen beim Stuhlgang oder beim Geschlechtsverkehr ein Hinweis auf Endometriose sein.

Bei jeder Menstruation krampft das Gewebe stark zusammen, um die Schleimhaut abzustößen, was zu Blutungen, Schmerzen, Entzündungen, Myomen und Zysten führen kann.

Endometriose ist zwar nicht heilbar, kann jedoch gestoppt werden, sobald sie erkannt wird. Homöopathie und andere alternative Heilmethoden können die Symptome lindern. Mittels hormoneller Therapie (z. B. durch die Einnahme der

Antibabypille oder eines vergleichbaren hormonellen Verhütungsmittels) kann das Wachstum der Endometrioseherde eingedämmt werden. Mittels Operation können offensichtliche Entzündungsherde und Verwachsungen gelöst werden. In rund fünf bis acht Prozent können jedoch auch nach einer solchen Operation nach längerer Zeit wieder neue Endometrioseherde auftreten.

Die erdbeerwoche ist übrigens die erste Bewusstseinsplattform für das Thema Menstruation und nachhaltige Monatshygiene im deutschsprachigen Raum. Sie verfolgt eine Vision: das Tabu der Menstruation zu brechen und die Frauenhygiene zu revolutionieren. Sie wurde 2011 als Social Business gegründet und betreibt außerdem einen innovativen Onlineshop mit nachhaltigen Monatshygieneprodukten. Dazu zählen Tampons und Binden aus Biobaumwolle, Menstruationskappen sowie biofaire Unterwäsche.

Katharina Salomon
support@erdbeerwoche.com
www.erdbeerwoche.com

Kinesiologische Übung: Die Beckenschaukel

Ergänzend zu anderen Maßnahmen kann auch die Beckenschaukel helfen: Diese Übung lockert, stärkt und mobilisiert das Becken. Die Gesäßmuskulatur wird gut durchblutet, die Atmung vertieft, der untere Rücken und der Beckenboden entspannt. Die sanfte Bewegung kann Schmerzen lindern und Krämpfe lösen.

Wenn du ernsthafte Probleme mit der Wirbelsäule hast, frage bitte zuerst deinen Arzt, ob diese Übung für dich geeignet ist.

Setze dich auf eine weiche Unterlage auf den Boden. Die Beine sind locker gebeugt, die Hände sind seitlich hinter dem Körper als Stütze, die Finger zeigen nach vorn. Die Schultern sind entspannt. Du kannst deine Beine am Boden lassen oder ein wenig anheben. Alternativ kannst du die Übung auch auf einem Sessel sitzend ausprobieren.

Drehe deinen Körper langsam auf dem Gesäß in verschiedene Richtungen - vor und zurück, links und rechts oder im Kreis. Du kannst auch eine liegende Acht mit deinen Gesäßbacken auf den Boden zeichnen.

Die Bewegung sollte aus dem Becken gesteuert werden und fließend sein. Ein ruhiger, angenehmer Rhythmus sollte entstehen. Achte auf deine Atmung. Mache die Übung solange es sich für dich gut anfühlt.



Foto: © Patricia Salomon

Viel Erfolg beim Üben!
Ihre Patricia Salomon



Mag. Patricia Salomon
Kinesiologin,
Feng Shui-Beraterin
Schmalzhofg. 20/15
1060 Wien
Tel.: 0664 12 24 226
patricia.salomon@aon.at
members.aon.at/patricia.salomon