

Haßt Du bestimmte Tage des Monats?

Nicht nur Du. Viele Frauen leiden jeden Monat während ihrer Menstruation unter Schmerzen, bekannt als Dysmenorrhoe.

Einige der Symptome der Dysmenorrhoe sind Menstruations-Schmerzen, Krämpfe, Blähungen oder Stimmungsschwankungen.

Verstehe Deinen Menstruations-Zyklus

Jeden Monat bereitet sich Dein Körper auf eine mögliche Schwangerschaft vor. Deine Eierstöcke setzen ein Ei frei. Dieser Vorgang wird Eisprung genannt. Während der Tage vor der Menstruation beginnt die Gebärmutterwand durch überschüssiges Blut und Gebärmuttergewebe dicker zu werden. Wenn die Eizelle von einem Samenfaden befruchtet ist, nistet sie sich in diese gepolsterte Gebärmutter-Wand ein, wo der Embryo sich allmählich zu entwickeln beginnt. Aber wenn die Eizelle nicht befruchtet ist, wird diese dicke Wand - genauso wie die nicht befruchtete Eizelle - über die Vagina ausgeschieden. Dieser komplette Prozess wird als Menstruation bezeichnet.

Wie den Schmerz bekämpfen?

Zwar gibt es natürliche Heilmittel, um wenigstens teilweise den Schmerz zu lindern, in vielen Fällen aber ist es unumgänglich, Medikamente anzuwenden.

Es existieren zwei große Gruppen zur Behandlung von Dysmenorrhoe.

- Nichtsteroidales Antirheumatikum (NSAP): Unter den am häufigsten angewendeten Schmerzmitteln sind dies Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen.
- Verhütungsmittel: Die am meisten geeigneten sind kombinierte Verhütungsmittel (Pille, Ring oder Pflaster), zusammengesetzt durch ein Östrogen – normalerweise Ethinylestradiol und ein Gestagen – Levonorgestrel, Drospirenon oder Norethisteron. Verhütungsmittel lindern Schmerzen bei etwa 90% der Frauen.

Warum verursacht solch ein einfacher Prozess so viel Schmerzen?

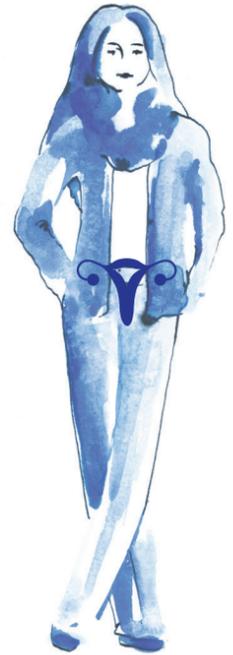
Während des Abstoßens der Gebärmutterwand zieht sich die Gebärmutter zusammen, um überschüssiges Blut und Gewebe zu verdrängen. Während dieses Vorgangs werden die Blutgefäße in der Gebärmutterwand durch Muskeln zusammengepresst und dabei der Fluss von Blut und Sauerstoff eingeschränkt. Und eben deshalb werden diese Schmerzen verursacht.

Darüber hinaus, um die Gebärmutter beim Abstoßen der Gebärmutterwand zu unterstützen, produziert der Körper Gewebe-Hormone, welche die Intensität der Schmerzen erhöhen.

Es wird angenommen, dass das Gehirn die Art, wie wir den Schmerz wahrnehmen, beeinflusst, und deshalb ist dies von Frau zu Frau sehr unterschiedlich.

Obwohl Schmerzen während des Menstruations-Zyklus normal sind, geht bei einigen Frauen die Menstruation fast unbemerkt vorüber. Andere Frauen jedoch durchleben jeden Monat eine echte Hölle. Ein Drittel der Frauen bestätigen, dass sie durch Menstruations-Schmerzen in diesen Tagen kein normales Alltags-Leben führen können.

Wenn Du diese Änderungen in den Tagen oder Wochen vor der Menstruation spürst, deutet das auf das prämenstruelle Syndrom (PMS) hin.



“My name is **Olivia**, I'm 35 and suffer from strong **#MenstrualPain**.”

Was Du wissen musst:

- Paracetamol ist nicht wirksam bei der Behandlung von Symptomen der primären Dysmenorrhoe (Menstruations-Schmerzen).
- Lokale Wärme über dem Schambereich angewandt, kann Dir helfen, den Schmerz zu lindern.
- Körperliche Bewegung trägt dazu bei, dass Dein Körper die Produktion von Endorphinen (vom Körper selbst hergestellte Morphine, die schmerzlindernd wirken) erhöht und Prostaglandine (zentrale Botenstoffe bei der Schmerzentstehung) reduziert, was eine Verringerung der Symptome der Dysmenorrhoe ermöglicht.
- Und vergiss Deine regelmäßigen Vorbeuge-Untersuchungen nicht, um mögliche Komplikationen zu vermeiden und sich sicherer zu fühlen.