Hilfsmaßnahmen bei Menstruationsbeschwerden (s. auch Periode):

Auszug aus den Wurzeln der Acai-Beere:
Ein Auszug aus der Wurzel der Acai-Beere wird bei Menstruationsbeschwerden getrunken.[1]

Avocados und Mangos:
Avocados lindern, ähnlich wie Mangos, Schmerzen während der Regelblutung.[2]

Kokoswasser:
Indem Kokoswasser die Durchblutung verbessert, wirkt es als Stimmungsaufheller vor der Menstruation und in der Menopause.[3]

Salbeitee:
Wenn die monatlichen Tage ausbleiben oder wenn die Tage sehr schmerzhaft sind: Salbeitee kann helfen.[4]

Rosmarin:
Junge Mädchen und Frauen, die an ihren monatlichen Tagen ganz besonders unter Schmerzen und Krämpfen leiden, sollten nicht gleich zu starken schmerzstillenden Medikamenten greifen, sondern Rosmarintee trinken und die Speisen großzügig mit Rosmarin würzen.[5]

Bauchschmerzen:
Bauchkrämpfe sind an sich nicht so typisch. Setzen sie bereits mehrere Tage vor der Menstruation an, dann kann dies ein Hinweis auf eine organische Ursache, die Endometriose sein. In diesem Fall gehört eine genaue Abklärung beim Frauenarzt dazu, ehe man versucht, mit Hausmitteln zu helfen. Für manche Frauen ist die Wärmflasche auf dem Bauch dann gut, andere bevorzugen aber Kälte, das muss Frau ich ganz von ihrem Gefühl leiten lassen.
Im günstigsten Fall hängen die Bauchschmerzen mit einer leichten Gelbkörperhormonschwäche oder mit einer etwas unterentwickelten oder verlagerten Gebärmutter zusammen. Pflanzliche Mittel wie Mönchspfeffer (auch bekannt als Keuschlamm oder Agnus castus) wirken hier ausgleichend. Auch ***krampflösende Tees, Magnesium und B-Vitamine, sowie homöopathische Einzel- und Komplexmittel*** sind hilfreich.
Am besten ist es natürlich, wenn es gelingt, durch eine Ernährungsumstellung das Hormongleichgewicht wieder herzustellen. Hierzu gehört vor allem:

- eine starke Reduktion von koffein- und alkoholhaltigen Getränken
- der Verzicht auf Süßigkeiten
- nur eingeschränkt tierische Produkte (auch Käse und Milch) verzehren
- erlaubt und hilfreich sind dagegen viele Ballaststoffe durch Gemüse, Salat sowie Vollkorn- und Getreideprodukte, außerdem gute Öle mit den wichtigen Omega-3-Fettsäuren. [6]

Periode und Geschlechtsverkehr:
Wenn es die Partner nicht stört, ist auch während der Periode Liebe erlaubt, zumal einige Frauen in dieser Phase besonders viel Lust verspüren. Manche Frauen, die Probleme mit Unterleibsentzündungen haben, sollen jedoch vorsichtig sein: Durch den alkalischen Wert des Blutes und den offenen Muttermund können Bakterien leichter in die Gebärmutter eindringen. In diesem Fall sollte der Partner besser ein Kondom benutzen.[7]

Rosmarin:
Rosmarin hat eine Wirkung auf die weiblichen Geschlechtsorgane, die in ihrer Durchblutung gefördert werden, so dass es dadurch zu einer Steigerung der Blutabsonderung während der Regel kommt.[8]

---

[1] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 55
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 85
[3] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 178
[4] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 57
[5] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 25
[6] Gerhard, Ingrid in: Bio 2/2010, S. 23f.
[7] Gerhard, Ingrid in: Bio 2/2010, S. 26
[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 475

Schwarzkümmelöl:
Im Orient wird das Schwarzkümmelöl schon seit Jahrtausenden bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt.[9]

Ananas:
Das Ananas-Enzymgemisch Bromelain *senkt zu hohen Blutdruck*, fördert die Verdauung und reinigt das Blut. Dieses Enzym, nur in der frischen Frucht aktiv, löst Eiweißrückstände im Darm und Darmparasiten auf, und löst auch Gefäßablagerungen in den Arterien. Die Keimdrüsen und damit die Libido bei Mann und Frau werden aktiviert, ***Menstruationsschmerzen und Wechseljahresbeschwerden gemildert.*** Wenn Sie einen liebesmüden Partner haben, sollten Sie ihm frische Ananas oder den enzymaktiven „Melro´s Best Ananassaft" als Aphrodisiakum servieren! Mit dieser Liebesspeise können Sie auch ohne Viagra Ihr „blaues Wunder" erleben, und das ohne Nebenwirkungen, es sei denn mehr Gesundheit und Fitness.[10]

Mango:
Frauen sollten während ihrer Regel mindestens eine Mango pro Tag essen, weil das darin enthaltene Magnesium und Kalium die Muskeln entspannt und Krämpfen und anderen Menstruationsbeschwerden vorbeugt.[11]

Frauenkräuter gegen Dysmennorrhoe (Krämpfe):
Während der Periode selbst leiden viele Frauen unter Rückenschmerzen, krampfartigen Unterleibsschmerzen (Dysmennorhoe) Durchfall oder Verstopfung. Hier helfen vor allem krampflösende Pflanzen wie Kamille, Gänsefingerkraut oder Salbei. Auch blutbildende Pflanzen wie Brennnessel sind Frauenkräuter, die bei schmerzhaften Regelbeschwerden gute Dienste leisten können.[12]

Frauenkräuter, die den Zyklus regulieren:
Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sind viele Zyklusbeschwerden wie das sogenannte Prämenstruelle Syndrom (PMS) auf ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt der Frau zurück zu führen. Bei übermäßigem PMS mit depressiver Ausprägung, Stimmungsschwankungen, Heißhungerattacken und co. fehlt oftmals das Hormon Progesteron, das die zweite Zyklushälfte reguliert. Führt man- beispielsweise durch hormonartig wirkende Pflanzenstoffe - zusätzliches Progesteron zu, lassen sich auch die PMS - Beschwerden in vielen Fällen schonend in den Griff bekommen. Phytohormone wirken in der Regel nebenwirkungsärmer als künstliche Hormone.
Progesteronhaltige Frauenkräuter wie Mönchspfeffer und Nachtkerze helfen nicht nur bei Kinderwunsch und Wechseljahresbeschwerden, sondern können auch einen schwankenden Östrogen- Gestagen Haushalt ausgleichen.[13]

Frauenkräuter gegen zu starke Blutung:
Auch bei zu starker Blutung lässt sich mit Frauenkräutern Abhilfe schaffen. Dauert die Regelblutung länger als fünf Tage an und ist die verlorene Menge Blut überdurchschnittlich, können phytohormonhaltige Frauenkräuter gegen übermäßige Blutung verwendet werden. Verschiedene Frauenkräuter können zu starke Blutungen regulieren und vermindern. Schafgarbe gehört hier zu den wirksamsten Blutstillern.[14]

Frauenkräuter, die die Blutung einleiten:
Kräuter die bei ausbleibender oder zu schwacher Menstruation den Blutfluss anregen, können bei einem zu schwachen Zyklus eine große Hilfe sein. Nicht nur bei zu schwacher Periode sondern auch bei einsetzender Menopause haben einige hochkonzentrierte Kräuterpräparate die Möglichkeit, die Fruchtbarkeit noch etwas länger zu erhalten. Die Menstruation anregende Kräuter haben aber in fast allen Fällen ein abortives Potential,

---

[9] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[10] http://www.barbara-simonsohn.de/ananas.htm
[11] Simonosohn: Heilkraft aus den Tropen,194
[12] http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-fuer-frauen/pms-und-regelbeschwerden/gegen-pms.php
[13] http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-fuer-frauen/pms-und-regelbeschwerden/gegen-pms.php
[14] http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-fuer-frauen/pms-und-regelbeschwerden/gegen-pms.php

weswegen sie in der Frühphase einer Schwangerschaft in jedem Fall gemieden werden sollten. (Salbei-Tee, Rosmarin-Fußbad)[15]

Ingwer lindert Krämpfe:
Ingwer wärmt außerdem von innen, entspannt und mindert Schmerzen. Die scharfaromatische Wurzel kann wunderbar in Form eines sog. Ingweröls angewandt werden. Reiben Sie dazu frischen Ingwer auf ein Mulltuch und pressen den Ingwer durch das Tuch aus. Den entstehenden Ingwersaft vermischen Sie im Verhältnis 1 : 5 mit Sesamöl. Das Ingweröl massieren Sie sanft in die schmerzenden Stellen ein.[16]

Brennnesseltee und Petersilie für eine problemlose Menstruation:
Achten Sie generell auf Lebensmittel, die entwässernd und reinigend wirken, wie beispielsweise Früchte, Vollkornreis und Brennnesseltee. Verwenden Sie außerdem viel Petersilie. Dieses völlig unterschätzte Küchenkraut fördert die Durchblutung der Unterleibsorgane und führt so zu einer problemlosen Menstruation. Petersilie reinigt zudem das Blut, desinfiziert und entgiftet.
Aromatherapie bei Menstruationsbeschwerden[17]

Verwenden Sie ätherische Öle, die allgemein entspannend und entkrampfend wirken:
wie Lavendel, Melisse, Wacholder, Rose oder Muskatellersalbei. Geben Sie sie in eine Duftlampe oder in Ihr Badewasser. Sie können auch Bauch und Unterleib mit duftenden Ölen einreiben.
Geben Sie dazu einige Tropfen der ätherischen Öle in ein hochwertiges leicht erwärmtes Basisöl (Mandelöl, Avokadoöl oder auch Olivenöl) und gönnen Sie sich eine entspannende Massage: Massieren Sie ohne jeden Druck in gleichmässigen, mit dem Uhrzeigersinn kreisenden Bewegungen. Springen Sie aber bitte anschliessend nicht sofort wieder auf, sondern bleiben Sie mindestens 15 bis 20 Minuten liegen und entspannen Sie sich.[18]

Wärme, Wärme und Wärme lindert Menstruationsbeschwerden:
An eine Wärmflasche oder heiße Vollbäder braucht sicher keine Frau erinnert werden, da es sich um die bekanntesten und meist praktizierten Behandlungsmethoden bei Menstruationsbeschwerden handelt. Die entspannende, schmerzlindernde Wirkung von Bädern kann durch den Zusatz von Johanniskrautöl verstärkt werden.[19]

Bananen für beste Laune während der Menstruation:
Essen Sie täglich so viele Bananen wie Sie mögen, mindestens jedoch eine. Bananen enthält ungewöhnlich viel Vitamin B6, welches den Blutzuckerspiegel reguliert und positiv Ihre Stimmung beeinflusst.[20]

Akupunktur bei Menstruationsbeschwerden:
Von der Akupunktur wird behauptet, dass sie alle gynäkologischen Probleme lindern könne, indem Sie Energieblockaden im Fortpflanzungssystem lösen. Halten Sie also Ausschau nach einem fähigen Therapeuten und genießen Sie den Abschied von Ihren Blockaden.[21]

Ablenkung durch Bewegung:
Oft verstärken sich Krämpfe, wenn man sich sofort bei ihrem Auftauchen niederlegt und ängstlich geradezu darauf wartet, sie könnten schlimmer werden. Lenken Sie sich mit schönen Dingen ab.
Machen Sie mit einer Freundin einen Spaziergang, gehen Sie walken oder pflanzen Sie ein paar Blumen in Ihren Garten. Auch Yoga-Übungen können ausgesprochen hilfreich sein. Sanfte Bewegungen fördern die Durchblutung und helfen bei der Ablösung der Gebärmutterschleimhaut weitaus besser als stilles Verharren im Bett. Vergessen Sie nie das Wichtigste: Seien Sie gut zu sich.[22]

---

[15] http://www.frauen-heilkraeuter.de/kraeuter-fuer-frauen/pms-und-regelbeschwerden/gegen-pms.php
[16] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[17] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[18] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[19] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[20] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[21] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[22] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html

Gänsefingerkraut:
Warten Sie nicht, ob Krämpfe eintreten oder nicht. Trinken Sie rein prophylaktisch Kräutertees, die darauf spezialisiert sind, Verspannungen zu lösen und Krämpfe zu verhindern. DAS Anti-Krampf-Kraut schlechthin ist das Gänsefingerkraut. Trinken Sie daraus mehrmals täglich eine Tasse Tee (1 Teelöffel getrocknetes Kraut auf 150 bis 200 Milliliter heißes Wasser – 5 Minuten ziehen lassen).[23]

Vitamin B gegen Krämpfe:
Da bei der Entstehung von Krämpfen auch Vitamin B beteiligt ist, sollten Sie darauf achten, Ihren Organismus mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex zu versorgen. Diesen finden Sie größtenteils in Nüssen, Samen, Sprossen, Avokados, Getreidekeimen, Algen und Hülsenfrüchten.[24]

Vermeiden Sie Stress:
Wenn Sie sich aufmerksam beobachten, werden Sie feststellen, dass Ihre Menstruation um so schwieriger verläuft, je häufiger sich Stress, Unruhe und Chaos in Ihrem Leben breit machen. Planen Sie daher grundsätzlich Entspannungs- und Ruhezeiten in Ihren Tagesablauf ein.[25]

Milchprodukte und Koffein meiden
Milchprodukte und koffeinhaltige Getränke können die Schmerzen während der Periode steigern. Insbesondere Milchprodukte sorgen aufgrund ihres Eiweiss- und Calciumreichtums für einen Magnesiummangel, der Krämpfe deutlich verstärken kann.[26]

Kochsalz und Alkohol meiden
Vermeiden Sie salziges Essen und Alkohol, da beides dem Körper Wasser entzieht und Krampfschmerzen noch schlimmer macht.[27]

Viel Wasser trinken
Trinken Sie viel Wasser (2 bis 3 Liter pro Tag), da dies den Körper entlastet und östrogenbedingten Wassereinlagerungen vorbeugt. Fügen Sie Ihrem Wasser Zitronensaft zu, der als natürliches Diuretikum fungiert.[28]

Menstruationsbeschwerden durch Übersäuerung
Schmerzen treten grundsätzlich umso intensiver in Erscheinung, je stärker ein Organismus mit Säuren belastet ist. Eine schlechte Ernährungssituation in Verbindung mit Stress, Genussgiften (Nikotin, Koffein, Zucker) sowie dann und wann Medikamenten führt unweigerlich zu Mineralstoffmangel und Schlackenbildung. Beides fördert krankhafte Prozesse in vielfältiger Weise, so dass durch eine nachhaltige Entsäuerung in Kombination mit einer gewissenhaften Versorgung des Körpers mit hochwertigen Mineralstoffen nicht nur Menstruationsbeschwerden, sondern viele andere Unpässlichkeiten gelindert werden können oder gar ganz verschwinden.[29]

Menstruationsbeschwerden durch Magnesiummangel
Da die Neigung zu Krämpfen ganz generell auf einen Magnesiummangel hinweisen kann, sollten Sie sich entsprechend gesund ernähren oder gezielt einen möglichen Mangel beheben. Das bedeutet, nicht nur den täglichen Bedarf an Magnesium zu befriedigen, sondern auch die Mineralstoffreserven des Körpers aufzufüllen. Letztere sind oft durch eine jahrelange säurebetonte Ernährungs- und Lebensweise erschöpft und müssen erst langsam wieder aufgebaut werden.[30]

Tierische Lebensmittel verstärken Schmerzen und Entzündungen

---

[23] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[24] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[25] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[26] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[27] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[28] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[29] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html
[3030] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html

Die meisten tierischen Produkte (Fleisch, Wurst, Milchprodukte, Eier) liefern Arachidonsäure und fördern damit Schmerzen und Entzündungen. Im Gegensatz dazu liefern beispielsweise Leinöl und Hanföl die sog. Alpha-Linolensäure, die Schmerzen auf zweifache Weise hemmen kann: Einerseits hemmt sie die zusätzliche Bildung von Arachidonsäure im Körper und liefert gleichzeitig Material für die Bildung der hilfreichen Serie-3 Prostaglandine.[31]

Magnesiumöl:

Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Der Einsatz empfiehlt sich bei prämenstruellen Leiden und Regelbeschwerden.[32]

Bananen:

Bananen sind auch gut für alle Frauen, die vor ihren monatlichen Tagen große Schmerzen haben, die am Prämenstruellen Syndrom leiden. Die Banane ist auch hier eine Naturarznei.Ärzte stellten an der Harvard Universität in Boston (USA) fest: Frauen, die davon betroffen sind, sollten vier bis fünf Tage vor der Zeit jeden Tag zwei bis drei Bananen in den Speiseplan einbauen.Das Geheimnis: Die Banane liefert alles, was die Schmerzen lindern kann. In dem gelben Fruchtfleisch sind Magnesium, Kalium, Kalzium, Zink und Vitamin B 6 enthalten.[33]

Bei Menstruationsschmerzen: Thymian statt Schmerztabletten

Bei Menstruationsschmerzen müssen es nicht gleich Schmerzmittel sein. Auch Thymian wirkt hier – oft sogar besser und außerdem nebenwirkungsfrei.

Die sog. primäre Dysmenorrhoe beschreibt Menstruationsbeschwerden, für die es keine organischen Ursachen (wie z. B. Endometriose, Myome oder Zysten) und auch keine anderen möglichen Erklärungen (z. B. Verhütungsmittel) gibt!

An dieser Art von Menstruationsbeschwerden (insbesondere Schmerzen im Unterleib), die meist wenige Stunden vor dem Einsetzen der Blutung beginnen und nach zwei Tagen wieder verschwunden sind, leiden sehr viele Frauen. Es handelt sich dabei um einen der häufigsten Gründe für Fehlzeiten in der Schule oder bei der Arbeit.[34]

---

[31] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/menstruationsbeschwerden.html

[32] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html

[33] http://www.berliner-kurier.de/multitalent-banane-besaenftigt-den-magen--beugt-gastritis-vor--beruhigt-gelbe-frucht-laesst-schmerzen-verschwinden-21883922

[34] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/news/thymian-gegen-menstruationsschmerzen-besser-als-ibuprofen-190104002.html