



11 Tipps für eine schmerzfreie Periode

von Julia Schretter

PRAXIS-HERZENS.GUT.AT

Über mich

„

Nur weil etwas in unserer Gesellschaft als normal angesehen wird, ist es nicht automatisch auch natürlich.

Julia Schretter



Kontakt Details:

@praxisherzensgut
praxis-herzensgut.at
julia@praxis-herzensgut.at

In der heutigen Zeit wird Frauengesundheit immer sichtbarer und die Themen Zyklus, Periode und damit verbundene Beschwerden präsenter. Trotzdem liegt noch ein weiter Weg vor uns, auf dem mit Tabuthemen wie Nebenwirkungen der Pille, unerfüllter Kinderwunsch, Periodenblutung und weitere frauenspezifische Themen aufgeräumt werden muss.

Durch meine Arbeit in der Praxis, wurde mir immer bewusster, wie alleine sich viele Frauen mit ihren Problemen fühlen, da einfach nicht darüber geredet wird! Dabei leidet die Mehrheit der weiblichen Bevölkerung an zyklisch auftretenden Symptomen und Beschwerden.

So entstand meine Passion - nämlich Frauen über Frauenthemen aufzuklären und sie dabei zu unterstützen ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu verbessern. Im folgenden gebe ich dir Tipps, wie du deine Periodenschmerzen lindern oder sogar verschwinden lassen kannst.

Eine schmerzhafte Periode ist nicht natürlich

Viele Frauen leiden darunter - weltweit über 60% - daher glauben sogar wir Frauen, eine schmerzhafte Menstruation sei Teil unserer weiblichen Normalität. Aber so ist es nicht! Schmerzen sind ein Signal deines Körpers, dass etwas nicht im Gleichgewicht ist, sie sind keinesfalls normal oder natürlich. Warum sollte die Natur so grausam sein, und uns Frauen jeden Monat leiden lassen? Nur weil wir immer wieder gesagt bekommen:

“Das ist ganz normal, da musst du durch.”

“Es sind ja nur ein paar Tage pro Monat.”

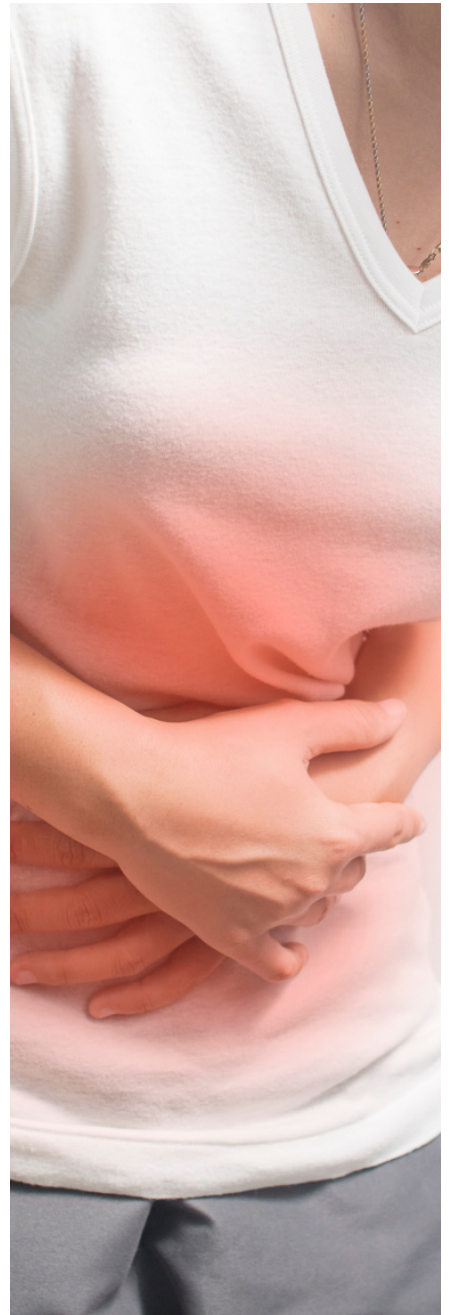
“Nehmen sie die Pille, dann ist das Problem gelöst.”

Definition

Menstruationskrämpfe, auch Dysmenorrhö genannt, werden in zwei Gruppen eingeteilt:

- in **funktionelle Dysmenorrhö** = Krämpfe die nicht auf organische (körperliche) Erkrankungen zurückzuführen sind,
- und in **organische Dysmenorrhö** = Krämpfe, die durch Endometriose oder andere körperliche Erkrankungen, wie zB: Zysten oder Myome, im Beckenbereich entstehen.

Eine Behandlung der funktionellen Dysmenorrhö, lindert oft auch Schmerzen organischen Ursprunges. Falls du regelmäßig an Menstruationsschmerzen leidest und ein schmerzfreier Zyklus die Ausnahme ist, lass auf alle Fälle medizinisch abklären, ob deine Schmerzen eine körperliche Ursache haben. So oder so, kannst du mit den folgenden Maßnahmen deinen Zustand zumindest verbessern und langfristig die Einnahme von Schmerzmitteln reduzieren.



Im folgenden Teil erfährst du, wie du mit einfachen und unkomplizierten Mitteln im Akutfall deine Schmerzen lindern kannst.

Je früher du damit beginnst, desto effektiver wirken sie - also warte nicht zu, bis der Schmerz dich umhaut, sondern beginne mit der Akuthilfe bereits wenn du merkst, dass die Menstruationskrämpfe sich anbahnen!



Die 4 wichtigsten Akuthilfen bei Menstruationsschmerzen

01

Atemübungen

Eine tiefe Bauchatmung massiert deine Gebärmutter von innen und gibt das Signal "Ich darf entspannen".

02

Bauchmassagen

Sanfte, kreisende Bauchmassagen entspannen deinen Unterleib.

03

Wärme

Wärme gibt ein weiteres Signal von Sicherheit und Entspannung.

04

Periodenprodukte

Vermeide Tampons! Sie verursachen sogar Schmerzen.

01. Atme bewusst und tief

Ja ich weiß, das klingt jetzt erst einmal blöd, ABER wenn es dir gelingt dich auf deine Atmung zu konzentrieren und gezielt in deinen Unterbauch zu atmen, kannst du schon einiges an Schmerzlinderung erfahren. Eine **tiefe Bauchatmung** massiert deine Gebärmutter von innen. So wird sie besser durchblutet, bekommt mehr Raum und erhält dadurch das Signal "du darfst loslassen und entspannen".

Atemübungen helfen vor allem, wenn du merkst, dass sich der Schmerz schon anbahnt, bevor er voll da ist.

02. Schenke dir Berührung

Leichte, sanfte und kreisende **Unterbauchmassagen** helfen deiner Gebärmutter zu entspannen. Nimm dazu 1-2 Tropfen des ätherischen Öls 'Muskatellersalbei' vermischt mit 1 EL Öl (zB.: Olive, Kokos, Sesam, Jojoba oder Mandelöl - was du zu Hause hast) und reibe dir damit sanft den Bauch und den unteren Rücken ein.

Muskatellersalbeiöl hat eine entspannende, stressreduzierende, antidepressive und schmerzlindernde Wirkung. Es hat verdauungsfördernde Eigenschaften und trägt zu deiner hormonellen Balance bei.

03. Schenke dir Wärme

Oft hilft auch das Auflegen von Wärmequellen wie eine **Wärmeflasche** oder ein Kirschkernkissen oder ein warmes Vollbad mit Basenpulver. Alternativ hilft auch ein Fußbad mit Basenpulver.

04. Lass es fließen

Vermeide Tampons! Dein Menstruationsblut soll fließen können. Die Nutzung von Tampons verstärkt Menstruationskrämpfe. Es staut und stöpselt dich im wahrsten Sinne des Wortes zu. Außerdem nimmt ein Tampon nicht nur dein Menstruationsblut auf, sondern trocknet gleichzeitig deine Vaginalschleimhaut aus. Dies führt wiederum zu einer erhöhten Anfälligkeit von (Pilz)Erkrankungen. Nutze stattdessen **Menstruationsunterwäsche** oder Binden.

Ich weiß, im Alltag ist es oft nicht möglich auf Tampons zu verzichten, aber versuche dann wenigstens zu Hause und in der Nacht auf Alternativen umzusteigen - auch das kann sehr schnell eine große Linderung deiner Schmerzen herbeiführen.

Ich persönlich nutze und empfehle die Periodenunterwäsche von femtis.de
Mit dem Code **FEM10_A2024** bekommst du **10% Rabatt** auf deine Bestellung!
(Rabattcode ist einmal pro Person einlösbar, mit Mengenrabatt kombinierbar)

Vorbeugende Maßnahmen



Was kannst du tun, damit es einmal im Monat gar nicht erst soweit kommt, dass du dich vor Schmerzen krümmst?

Mit wenigen Änderungen in deinem Lifestyle, kannst du ganz ohne die Einnahme von Hormonen, schon Großes bewirken.

01

Vermeide Koffein

Kaffee und andere **koffeinhaltige Getränke** machen dein Körpermillieu sauer, blockieren die Aufnahme von Eisen und animieren deine Nebennieren dazu, Stresshormone auszuschütten. All das fördert die Krampfbereitschaft. Versuche als Wachmacher auf Grünen Tee umzusteigen - bei einer Ziehzeit von einer Minute oder weniger, lösen sich hauptsächlich die wachmachenden Teeine. Dies gilt auch für Schwarztee, dieser hemmt aber wiederum die Eisenaufnahme.

02

Vermeide Milchprodukte

Der Verzehr von vor allem **Kuhmilchprodukten** erhöht deinen **Alpha-Prostaglandin-Spiegel**.

Schon in den Siebzigerjahren wurde bei Frauen, die an Krämpfen leiden, ein erhöhter Wert des hormonähnlichen Stoffes Alpha-Prostaglandin im Menstruationsblut nachgewiesen. Dieser Stoff gelangt beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut in den Blutkreislauf und führt zu Verkrampfungen der Gebärmutter. Ein gewisses Maß an Kontraktion ist notwendig, um die Schleimhaut abzustößen, das sollte aber auf keinen Fall schmerzhaft sein. Je höher also der Alpha-Prostaglandinspiegel ist, desto schmerzhafter ist dieser Vorgang.

Zusätzlich ist die heutige Milch ein hochverarbeitetes Lebensmittel, das durch die Pasteurisierung kaum mehr Nährstoffe beinhaltet. Dafür enthält sie Hormone und Antibiotikarückstände die in der Milchwirtschafts-Industrie eingesetzt werden.



03

Ausreichend Bewegung

Führe eine **Bewegungsroutine** in deinen Alltag ein und versuche regelmäßig gezielt Bewegung zu machen. Um gut in Fluss zu bleiben und deinen Stoffwechsel in Schwung zu halten, ist es besser, **täglich** 10-20 Minuten Einheiten einzubauen als ein- oder zweimal pro Woche ein intensives Training.

Wenn du regelmäßig Kraft- oder Ausdauersport machst, **passe die Einheiten an deinen Zyklus an!** Das heißt: mehr Power in der ersten Zyklushälfte und ab dem Eisprung, vor allem in der Woche vor deiner Blutung, gehe es etwas ruhiger an, und mache sanfte Ausdauereinheiten oder Dehnübungen. Während deiner Periode lege gerne eine Pause ein, denn dein Körper hat in dieser Phase schon genug zu tun.

04

Achte auf deine Nährstoffversorgung

Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen ist unabdingbar für einen beschwerdefreien Zyklus! Selbst mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung schaffst du es kaum deinen Bedarf zu decken, da in unserem Gemüse und Obst durch Überzüchtung, die Ausbeutung unserer Böden und den Einsatz von Pestiziden, viel weniger Nährstoffe enthalten sind als noch vor 100 Jahren. Im folgenden findest du die wichtigsten Nährstoffe für einen schmerzfreien Zyklus:

MAGNESIUM

Magnesium ist an ca. 300 Vorgängen im Körper beteiligt - unter anderem sorgt es für eine ausreichende Versorgung des Nervensystems, der Muskeln (es lindert die Krampfbereitschaft) und verbessert den Schlaf. Achte auf gute Qualität, einen Mix aus mehreren Magnesiumarten und eine tägliche Einnahme. Ich empfehle die **KRAFT RESERVE** von **NATURTREU**

B-VITAMINE

In Doppelblindstudien wurde festgestellt, dass durch eine Nahrungsmittelergänzung von B-Vitaminen (vor allem B1, B2, B6) Beschwerden um fast 100% zurückgingen. Meine Empfehlung ist **NERVENSTARK** von **NATURTREU**

Mit dem Code **UPPR-HERZENSGUT10** bekommst du **10% Rabatt** auf deinen ersten Einkauf bei NATURTREU

(Rabattcode gilt nur für Neukunden, 1x pro Person einlösbar)



OMEGA-3

Eine tägliche Einnahme von essentiellen Fettsäuren in Form von Omega-3 (DHA, EPA) hat sich bei Frauen mit Menstruationsbeschwerden bewährt, selbst wenn sie sonst nichts an ihrer Ernährung umgestellt haben. Achte hier unbedingt auf die Qualität und den TOTOX Wert (Totaler Oxidations Wert) - dieser gibt an, wie viele Stunden der Verarbeitungsprozess gedauert hat. Omega-3 Fettsäuren reagieren stark mit Sauerstoff und werden durch den Oxidationsprozess abgebaut. Je niedriger der Totox Wert, desto besser die Qualität des Öls - achte auf einen Wert unter 10! Vermeide auch Omega 3 Öl in Kapselform, da du hier nicht merkst, wenn das Öl ranzig ist.

Gerne kann ich dich auch unverbindlich persönlich beraten und hochwertige Öle verkosten lassen. Wenn du möchtest, kannst du über mich auch deinen Omega-3 Status messen lassen. Für Fragen stehe ich gerne unter julia@praxis-herzensgut.at zur Verfügung.

05

Gönne dir ausreichend Schlaf

Ausreichend Schlaf ist essentiell wichtig für die **Verarbeitung von Erlebtem und Gelerntem**, den Erhalt deines **Immunsystems** und ein stabiles **Hormonsystem**. Wichtige Hormone wie das Wachstumshormon und solche, die den Appetit regulieren, werden während des Schlafs freigesetzt. Schlafmangel kann zu hormonellen Ungleichgewichten führen, die sich auf den Stoffwechsel und das Gewicht auswirken können.

- Sorge für eine angenehme und ruhige Schlafumgebung und entferne alle Licht- und Lärmquellen.
- Gehe immer zu ähnlichen Zeiten vor Mitternacht zu Bett und versuche auf 7-9 Stunden Schlaf zu kommen.
- verringere deine Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen, da das bläuliche Licht deinen Melatoninspiegel beeinflussen kann.

06

Kümmere dich um deine Emotionen

Höre in dich hinein und **beobachte deine Gedanken**! Gibt es vielleicht Themen mit deiner Weiblichkeit? Gibt es **Glaubenssätze** wie:

- “Ich kann mich nicht so zeigen wie ich bin.”
- “Ich muss stark sein.”
- “Ich schäme mich für meine Weiblichkeit.”



Stelle dir folgende Fragen:

- Wie habe ich das >erste Mal< erlebt?
- Wie war ich auf meine erste Menstruation vorbereitet?
- Wie hat mir meine Mutter vermittelt, dass dieses Geschehen nun regelmäßiger Bestandteil meines Lebens sein wird?
- Wollten meine Eltern/mein Vater lieber einen Sohn?

Beginne Tagebuch zu schreiben oder hole dir professionelle Hilfe bei einer/einem Therapeut_in. Manche Themen sind einfach zu komplex um sie alleine zu lösen. Mithilfe von psychotherapeutischer Hilfe können nachweislich Menstruationsbeschwerden gelindert oder sogar gelöst werden. Unter [PsyOnline.at](https://www.psyonline.at) findest du freie Kassenplätze.

Vielleicht kannst du für dich folgende **Heilsätze** anwenden:

“Ich akzeptiere meine ganze Kraft als Frau und alle Vorgänge in meinem Körper als normal und natürlich. Ich liebe und akzeptiere mich!”

07

Entwickle ein Stressmanagement

Vor allem chronischer (langanhaltender) Stress kann sich negativ auf deine Gesundheit auswirken und körperliche Schäden zur Folge haben. Du befindest dich dann im ÜBERLEBENS-Modus in dem Zyklus und Fortpflanzung keine Priorität haben. Zusätzlich führt chronischer Stress zu Verdauungsproblemen, die zu einer gestörten Nährstoffaufnahme und Entgiftung führen.

WICHTIG

Stress an sich ist nichts Negatives! Wir brauchen Stress sogar => Es geht nicht darum stressfrei zu leben, sondern **effektive Bewältigungsstrategien** zu entwickeln um chronischen Stress zu minimieren.

Setz dich mal in Ruhe hin und erstelle eine Liste von allen Stressoren die dir einfallen (diese Liste kannst du auch ständig erweitern), und dann stelle dir folgende Fragen:

- Welche Stressoren kann ich ELIMINIEREN?
- Welche Stressoren muss ich MANAGEN / brauchen einen anderen Umgang?
- Welche Stressoren kann ich MINIMIEREN?



"Bright girls are bold
and confident. They're
not ashamed or scared
of their period or their
body."

Deni Spaccavento

Was dir sonst noch helfen kann



MANNEA Behandlungen

Die MANNEA Methode wirkt ausgleichend auf Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Organfunktionen und Nervensystem, indem sie eine sanfte Massageform mit Atemübungen, rituellen Elementen und Kräuterwissen vereint.

Mehr dazu findest du [HIER](#)



Yoni Steaming

Sitzdampfbäder haben in vielen Kulturen eine lange Tradition. Hierbei werden Pflanzen und Kräuter in Verbindung mit heißem Dampf zur Prävention und Heilung von Unterleibsbeschwerden angewendet.

Mehr dazu findest du [HIER](#)



Abschließend kann ich nur sagen: REDE DARÜBER!

Du bist nicht alleine mit deinen Beschwerden. Millionen anderer Frauen geht es genau so wie dir. Nimm deine Symptome ernst und suche dir Hilfe und Unterstützung um wieder in deinen natürlichen Zyklus zu finden.

Und nun wünsche ich dir viel Freude und auch etwas Geduld beim Umsetzen der oben genannten Tipps! Schenk dir und deinem Körper Zeit, sich umzustellen und den neuen Lifestyle zu implementieren. Denn: was lange wärt, wird endlich gut.

Julia





**Du möchtest mehr
über einen
natürliche Zyklus
erfahren?**



[Zum NEWSLETTER anmelden](#)





Gemeinsam zu einer natürlichen Weiblichkeit

Julia Schretter

Literaturliste

Frauenkörper, Frauenweisheit, Dr. med. Christiane Northrup

Frauenheilbuch, Heide Fischer

HINWEIS

Die Inhalte dieses Dokumentes, einschließlich aller Texte, Grafiken, Bilder und Informationen, dienen ausschließlich zu Informationszwecken. Sie sind kein Ersatz für professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Suche immer den Rat eines qualifizierten Arztes oder Heilpraktikers, wenn du Fragen zu einer medizinischen Erkrankung oder Behandlung hast, und bevor du eine neue Gesundheitsversorgung beginnst. Das Verlassen auf Informationen, die in diesem Dokument bereitgestellt werden, im Hinblick auf gesundheitliche Entscheidungen ist rein auf eigenes Risiko der Leser.

Alle erwähnten Produkt-Links sind Affiliate-Links. Ich übernehme keine Verantwortung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechtmäßigkeit des Inhalts dieser verlinkten Webseiten sowie für eventuelle Schäden, die aus Ihrer Nutzung der Inhalte dieser Webseiten resultieren könnten. Die Anwendung oder Einnahme der erwähnten Produkte geschieht auf eigene Verantwortung.

Für fehlerhafte Angaben und deren Folgen werden weder juristische noch etwaige Haftung übernommen. Alle Rechte vorbehalten.