

Regelschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Viele Frauen haben gelegentlich Schmerzen während der monatlichen Regelblutung (Menstruation). Manche leiden jedoch regelmäßig unter starken Krämpfen im Unterbauch, Übelkeit, Rücken- und Kopfschmerzen und anderen Beschwerden. Das kann unterschiedliche Ursachen haben.²

Woher kommen die Beschwerden?

Einerseits kann es an den Hormonen (Prostaglandinen) liegen. Sie sind dafür verantwortlich, dass sich die Muskeln der Gebärmutter zusammenziehen. Schon sehr junge Frauen können davon betroffen sein. Die krampfartigen Schmerzen im Unterbauch treten meist mit Beginn der Monatsblutung auf und halten etwa 24 bis 48 Stunden an. Sie können auch in Rücken und Beine ausstrahlen. Manchmal kommen auch Übelkeit, Erbrechen, Durchfall oder Kopfschmerzen dazu.^{3,10}

Manchmal kann auch eine Endometriose hinter den Unterleibsschmerzen stecken. Dabei handelt es sich um eine chronische Erkrankung, die behandelt werden muss. Oft dauert es sehr lange, bis sie als Ursache festgestellt wird.²

Vor allem bei Frauen über 30 Jahre, die früher keine Beschwerden hatten, können auch andere Ursachen die Schmerzen auslösen. Das können Infektionen, Myome, Zysten, Entzündungen oder Probleme mit einer hormonfreien Spirale zur Empfängnisverhütung sein. Diese Ursachen sollten unbedingt von einer Ärztin oder einem Arzt abgeklärt werden.¹⁰

Was kann ich selbst tun?

- ▶ Manchen Frauen helfen Wärmflaschen oder -pflaster.^{2,4}
- ▶ Entspannungstechniken und Schmerzmanagement können ebenfalls bei Regelschmerzen helfen.^{2,9}
- ▶ Auch regelmäßige körperliche Aktivitäten (z. B. Joggen, Yoga und Gymnastik) können hilfreich sein.^{2,6}

Helfen Medikamente?

- ▶ Gegen Regelbeschwerden helfen oft rezeptfreie Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Naproxen, Paracetamol).^{2,5}
- ▶ Sind Hormone für die Schmerzen verantwortlich, können auch hormonelle Verhütungsmittel (Antibabypille oder Hormonspirale) helfen.^{2,10,11}
- ▶ Die Wirkung von krampflösenden Arzneimitteln bei Regelschmerzen ist nicht gut belegt.⁷
- ▶ Studien über die Wirkung von Nahrungsergänzungsmitteln und pflanzlichen Präparaten zeigen widersprüchliche Ergebnisse.^{2,8} Ingwer scheint Regelschmerzen etwas lindern zu können.¹
- ▶ Starker Blutverlust kann zu Eisenmangel führen. Hier helfen Eisenpräparate.

Wann sollte ich jedenfalls eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt über Ihre Beschwerden. Vor allem dann, wenn sie jeden Monat starke Regelschmerzen haben oder die Schmerzen plötzlich auftreten, sollten die Ursachen unbedingt abgeklärt werden.

Aktualisiert am: 28. Jänner 2024

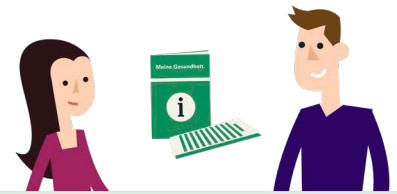
Erstellung: Mag.^a Andrea Fried (Gesundheit Österreich GmbH)

Review: Dr.ⁱⁿ Susanne Rabady (Österreichische Gesellschaft für Allgemein- und Familienmedizin)

Herausgeber: Dachverband der Sozialversicherungsträger, 1030 Wien, Kundmangasse 21

Regelschmerzen

Gute.Gesundheit. Was kann ich selbst tun?



Wichtiger Hinweis: Diese Gesundheitsinformationen möchten Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen. Sie können aber das persönliche Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt nicht ersetzen. Die Informationen wurden auf Grundlage der derzeit besten verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse erstellt. Bitte beachten Sie aber, dass sie keine verlässlichen Aussagen über Ihren individuellen Gesundheitszustand und die Entwicklung Ihrer Beschwerden treffen können.

- 11 Wong, C. L.; Farquhar, C.; Roberts, H.; Proctor, M. (2009): Oral contraceptive pill as treatment for primary dysmenorrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev/2:CD002120

**Methodenhandbuch
und mehr Infos:**



Literatur

- 1 Chen, C. X.; Barrett, B.; Kwekkeboom, K. L. (2016): Efficacy of Oral Ginger (Zingiber officinale) for Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: Evid Based Complement Alternat Med 20166295737
- 2 gesundheitsinformation.de (2023): Regelschmerzen [online]. www.gesundheitsinformation.de/regelschmerzen.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 3 gesundheitsinformation.de (2023): Regelschmerzen – Infos für Mädchen [online]. www.gesundheitsinformation.de/regelschmerzen-infos-fuer-maedchen.html [Zugriff am 05.01.2024]
- 4 Jo, J.; Lee, S. H. (2018): Heat therapy for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of its effects on pain relief and quality of life. In: Sci Rep 8/1:16252
- 5 Marjoribanks, J.; Ayeleke, R. O.; Farquhar, C.; Proctor, M. (2015): Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev/7:CD001751
- 6 Matthewman, G.; Lee, A.; Kaur, J. G.; Daley, A. J. (2018): Physical activity for primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: Am J Obstet Gy-necol 219/3:255.e251-255.e220
- 7 Neubeck, M. (2018): Evidenzbasierte Selbstmedikation. Regelschmerzen, 4. Aufl., Deutscher Apotheker Verlag, Stuttgart
- 8 Pattanittum, P.; Kunyanone, N.; Brown, J.; Sangkomkhamhang, U. S.; Barnes, J.; Seyfoddin, V.; Marjoribanks, J. (2016): Dietary supplements for dysmenorrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev/3:CD002124
- 9 Proctor, M. L.; Murphy, P. A.; Pattison, H. M.; Suckling, J.; Farquhar, C. M. (2007): Behavioural interventions for primary and secondary dysmenorrhoea. In: Cochrane Database Syst Rev/3:CD002248
- 10 Rabady, S.; Hoffmann, K.; Kunnamo, I. (2022): EbM-Guidelines. Dysmenorrhoe [online]. www.ebm-guidelines.at [Zugriff am 27.01.2024]