

Die gute Nachricht: Regelschmerzen treten vor allem im Teenageralter auf und nehmen dann meist ab. Sie sind bei einem Großteil der Frauen ab einem Alter von 20 Jahren deutlich schwächer.  
Jedes Mädchen/jede Frau kann einen eigenen Weg finden, mit Menstruationsbeschwerden umzugehen.



## Wann solltest du deine Ärztin um Rat bitten?

Menstruation ist keine Krankheit. Regelschmerzen sind häufig und natürlich.

Du kannst dir meist selbst helfen, indem du für dich herausfindest, was dir gegen Regelschmerzen hilft, z. B. Wärme, Bewegung, Schmerzmittel oder Ruhe.

Eine Untersuchung bei deiner Ärztin ist normalerweise nicht nötig.

Es kann aber Gründe geben, deine Ärztin um Rat zu fragen.

Wenn deine Regelschmerzen mit der Zeit immer stärker werden,

wenn du häufig Schmerzmittel gegen deine Regelschmerzen benötigst,

wenn deine Regelschmerzen so stark sind, dass du zuhause bleiben musst, dann solltest du deine Ärztin aufsuchen.

Sie kann dann abklären, ob deine Regelschmerzen durch eine Erkrankung verursacht werden, die behandelt werden sollte.

## Quellen:

<https://www.gesundheitsinformation.de/regelschmerzen.html>

<https://deximed.de/patienten>



Dr. Marlies Karsch-Völk ist Allgemeinärztin und erstellt als Chefredakteurin von Deximed ([www.deximed.de/patienten](http://www.deximed.de/patienten)) hauptberuflich medizinische Informationen für Arzt\*innen und Patient\*innen. Die **Gesundheitsinfos von Dr. K.** sind aktuell, wissenschaftsbasiert und unabhängig. Sie enthalten keine offene oder versteckte Werbung. Die Autorin hat keine Interessenkonflikte und keinen Vorteil davon, eine bestimmte Behandlung zu empfehlen. Diese Information ersetzt keine ärztliche Beratung. Die Inhalte und Zeichnungen sind urheberrechtlich geschützt. Weitere Infos: [www.gesundheitsinfos-dr-k.de](http://www.gesundheitsinfos-dr-k.de)

Stand: 26.01.2025

# Du hast Regelschmerzen.



© Dr. Marlies Karsch-Völk 2022



Menstruation ist nicht peinlich, sondern normal. Kein Grund, sich zu schämen.



Leider haben das nicht alle kapiert.

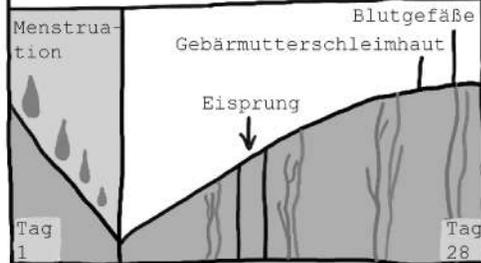


# Wie funktioniert der Menstruationszyklus? Was sind die Ursachen von Regelschmerzen?

In jedem Monatszyklus wird die Gebärmutter-schleimhaut neu aufgebaut und durch die Regelblutung wieder abgestoßen, es sei denn, es tritt eine Schwangerschaft ein.

Die Gebärmutter-muskeln ziehen sich dabei zusammen, damit sich die Schleimhaut von der Gebärmutter-wand löst, zusammen mit Blut ausgestoßen wird und alles aus der Vagina abfließen kann.

Veränderung der Gebärmutter-schleimhaut mit dem Monatszyklus



Regelschmerzen werden durch das Zusammenziehen der Gebärmutter-muskeln verursacht.

Botenstoffe, die diese Muskelkrämpfe auslösen und das Schmerzempfinden beeinflussen, heißen Prostaglandine.



Regelschmerzen dauern oft nur einen Tag, manchmal aber auch bis zu 7 Tage.

Die Unterleibsschmerzen können auch in den Rücken oder die Oberschenkel ausstrahlen oder mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall einhergehen.

Manchmal kommt es während der Regelblutung auch zu Kopfschmerzen, Gereiztheit und Schlafstörungen.

## Du musst keine Schmerzen aushalten!

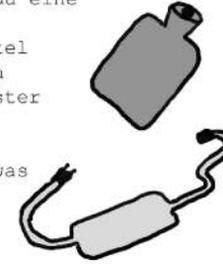


## Was kannst du tun?

Lokale **Wärmeanwendung** kann die Schmerzen im Unterleib lindern.

Hierzu kannst du eine Wärmflasche, einen Wärmegürtel, ein Wärmekissen oder Wärmepflaster benutzen.

Probiere aus, was dir am besten hilft.



**Körperliche Aktivitäten**, wie Yoga, Gymnastik oder Joggen, können auch gegen Regelschmerzen helfen.

Manchen Mädchen und Frauen tut es gut, gleich nach Schmerzbeginn Sport zu treiben.



**Schmerzmittel**, die zur Gruppe der nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) gehören, hemmen die Produktion von Prostaglandin. Deshalb wirken sie gut gegen Regelschmerzen.

Manche NSAR-Tabletten bekommst du ohne Rezept, z. B. **Ibuprofen**, 400 mg oder **Naproxen** 250 mg (ab 12 Jahren). Diese Tabletten können bis zu 3 x tgl. eingenommen werden.



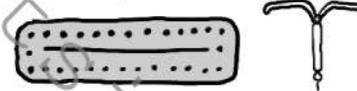
Wenn möglich, solltest du stressige Termine oder Prüfungen auf andere Zyklustage verschieben, damit du die selben Chancen und Bedingungen hast wie Jungs oder Männer.

Ich kann mich nicht konzentrieren, weil ich Bauchweh habe.

Echt? Also, ich bin topfit.



Die **"Pille"** oder eine **Hormonspirale** verhindern den Eisprung und verringern dadurch die Bildung von Prostaglandinen.



Die Gebärmutter-schleimhaut wird in geringerer Dicke aufgebaut. Deshalb können hormonelle Verhütungsmittel Regelschmerzen lindern und die Stärke der Regelblutung verringern. Diese Verhütungsmittel können ernste **Nebenwirkungen** haben.

Sprich darüber mit deiner Ärztin.

Pille oder Spirale kommen infrage, wann du sowieso damit verhüten möchtest

