Hausmittel gegen Menstruationsbeschwerden

Menstruationskrämpfe, auch bekannt als Dysmenorrhoe oder schmerzhafte Perioden, sind schmerzhafte Empfindungen im Unterbauch, die sowohl vor als auch während der Menstruation einer Frau auftreten können. Menstruationsbeschwerden können von dumpfen, quälenden Schmerzen bis hin zu ziemlich starken Schmerzen reichen. Während leichte Menstruationskrämpfe für kurze Zeit wie leichte Bauchschmerzen sein können, können schwere Menstruationskrämpfe so schmerzhaft sein, dass sie dazu neigen, die regelmäßigen Aktivitäten einer Frau für mehrere Tage zu beeinträchtigen. Menstruationskrämpfe sind nicht dasselbe wie die Beschwerden während des prämenstruellen Syndroms. Ursachen von Menstruationsbeschwerden Primäre Dysmenorrhoe oder Menstruationskrämpfe betreffen in der Regel junge Mädchen und werden durch Kontraktionen der Gebärmutter verursacht, …

Menstruationskrämpfe, auch bekannt als Dysmenorrhoe oder schmerzhafte Perioden, sind schmerzhafte Empfindungen im Unterbauch, die sowohl vor als auch während der Menstruation einer Frau auftreten können. Menstruationsbeschwerden können von dumpfen, quälenden Schmerzen bis hin zu ziemlich starken Schmerzen reichen. Während leichte Menstruationskrämpfe für kurze Zeit wie leichte Bauchschmerzen sein können, können schwere Menstruationskrämpfe so schmerzhaft sein, dass sie dazu neigen, die regelmäßigen Aktivitäten einer Frau für mehrere Tage zu beeinträchtigen. Menstruationskrämpfe sind nicht dasselbe wie die Beschwerden während des prämenstruellen Syndroms.

Ursachen von Menstruationsbeschwerden

Primäre Dysmenorrhoe oder Menstruationskrämpfe betreffen in der Regel junge Mädchen und werden durch Kontraktionen der Gebärmutter verursacht, die als Reaktion auf Prostaglandin auftreten, eine hormonähnliche Substanz, die dazu dient, Kontraktionen zu stimulieren, die zum Ablösen der

Gebärmutterschleimhaut erforderlich sind. Sekundäre Dysmenorrhoe tritt normalerweise bei älteren Frauen auf und die Menstruationskrämpfe treten aufgrund eines Problems in den weiblichen Fortpflanzungsorganen oder im Becken auf.

Symptome von Menstruationsbeschwerden

Die folgenden Symptome sind mit Menstruationsbeschwerden verbunden:

- Dumpfer, pochender, krampfartiger Schmerz im Unterbauch
- Schmerzen im unteren Rücken und in den Oberschenkeln
- Brechreiz
- Erbrechen
- Schwitzen
- Schwindel
- Durchfall
- Lockere Stühle
- Verstopfung
- Blähungen in Ihrem Bauchbereich
- Kopfschmerzen
- Benommenheit – Ohnmachtsgefühl

Hausmittel gegen Menstruationsbeschwerden

Tipp 1

Regelmäßiges Training: Sport während Menstruationsbeschwerden kann helfen, Ihre Bauchschmerzen zu lindern. Diese Praxis erhöht die Freisetzung von Endorphinen und reduziert Ihre Krämpfe.

Tipp 2

Wärmflasche verwenden: Legen Sie eine Wärmflasche für 15 bis 20 Minuten auf Ihren Bauch oder Unterbauch, um Krämpfe zu lindern.

Tipp 3

Wasser trinken: Trinke weiterhin Wasser, um sicherzustellen, dass du nicht dehydrierst, da dies deine Menstruationskrämpfe nur verschlimmert.

Tipp 4

Yoga: Yoga-Dehnungen oder Asanas während deiner monatlichen Periode behandeln nicht nur Bauchkrämpfe, sondern sorgen auch für Entspannung, die helfen kann, andere mit dem Menstruationszyklus verbundene Symptome zu lindern.

Tipp 5

Trinken Sie heiße Flüssigkeiten: Das Trinken von heißen Flüssigkeiten wie heißem Kräutertee und aufgewärmter Limonade während Menstruationsbeschwerden kann helfen, Ihre Durchblutung zu steigern und Ihre Muskeln zu entspannen.

Tipp 6

Minze: Pfefferminze ist ein wirksames Mittel zur Linderung von Menstruationsbeschwerden. Trinke während deiner monatlichen Menstruationsbeschwerden ein bis zwei Tassen Pfefferminztee pro Tag.

Tipp 7

Petersilie: Petersiliensaft behandelt schmerzhafte Krämpfe. Das Trinken von etwa 75 ml einer Mischung aus Petersiliensaft mit Rüben-, Karotten- und Gurkensäften kann maximale Ergebnisse liefern.

Tipp 8

Ingwer: Ingwer ist ein wirksames Hausmittel bei schmerzhafter Regelblutung. Kochen Sie ein Stück Ingwer in einer Tasse Wasser für ein paar Minuten, fügen Sie Zucker hinzu und trinken Sie es dreimal täglich nach den Mahlzeiten.

Tipp 9

Vitamine und Mineralien: Stellen Sie sicher, dass Ihr Körper genügend Vitamine und Mineralstoffe erhält, um Menstruationsbeschwerden vorzubeugen.

Tipp 10

Basilikum: Basilikumblätter enthalten eine schmerzstillende Komponente namens Kaffeesäure, die Menstruationskrämpfe und -schmerzen lindern kann. Kochen Sie eine Tasse Wasser und fügen Sie zwei Esslöffel Basilikumblätter hinzu, lassen Sie es ziehen und lassen Sie es abkühlen. Trinke jede Stunde eine halbe bis eine Tasse Basilikumtee, um deine Krämpfe zu lindern.

Tipp 11

Zimt: Zimt hat entzündungshemmende und krampflösende Eigenschaften, die die Symptome von Menstruationsbeschwerden lindern können. Sie können Zimtpulver entweder auf Ihr Frühstück streuen oder zu einem Tee hinzufügen.

Tipp 12

Magnesium: Mehrere Arten von Nüssen sind reich an Magnesium, Vitamin E, Kalzium und anderen Nährstoffen, die Menstruationskrämpfe erheblich reduzieren helfen.

.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki