

Regelblutung

Zusammengestellt von abenteuer-liebe.at



Dein Körper braucht einige Zeit (manchmal Jahre) bis ein Eisprung geschafft ist. Danach wird in der Gebärmutter eine 2 cm dicke Schicht mit Blutgefäßen und Drüsen aufgebaut, die das „Nest“ für ein Baby sein kann. Der Körper einer Frau baut in jedem Zyklus ein neues „Babyhotel“ auf, das dann, wenn es nicht gebraucht wird, mit Blut aus der Gebärmutter ausgeschwemmt wird – das nennen wir Regelblutung. Ein Zyklus (von einer bis zur nächsten Regelblutung) kann unterschiedlich lange dauern.

➤ Verschiedene Fakten zur Blutung

- ✗ Die Blutung kann manchmal schwächer, manchmal stärker sein, normalerweise dauert sie drei bis fünf Tage.
- ✗ An den ersten beiden Tagen werden gut zwei Drittel der gesamten Blutmenge ausgeschieden, das restliche Drittel an den folgenden Tagen.
- ✗ Die gesamte Blutmenge ist durchschnittlich nur etwa eine halbe Tasse (65ml bis maximal 200ml)
- ✗ Menstruationsblut gerinnt nicht – darf es auch nicht, sonst kann sich ja die Schleimhaut nicht erneuern.
- ✗ Das Menstruationsblut ist voller Nährstoffe: Vitamine, Eiweißstoffe, Zucker, Kupfer, Magnesium, Kalzium, Kalium, viele andere Mineralsalze und Abwehrstoffe.
- ✗ Was durch die monatliche Blutung entsorgt wird, ist ja nichts anderes als die gemütlichen Kuschelecken, in denen ein neuer Mensch hätte heranwachsen können. Der rote Blutfarbstoff hätte ihn mit Sauerstoff versorgt, die Abwehrzellen ihn vor Krankheiten geschützt.
- ✗ Eine Frau verbraucht in ihrem Leben ca 16.000 Binden und Tampons, die durch ihre Plastikbestandteile 500 Jahre zum Abbau brauchen. Eine Alternative ist die Menstruationskappe
 - ✗ Herkömmliche Tampons und Binden können Schadstoffe enthalten. Aus Biobaumwolle gefertigt sind sie sanft und wohlig für deine Haut und du tust dabei noch Gutes für die Umwelt.



Weitere Infos findest du unter
www.erdbeerwoche.com

➤ Das solltest du wissen

Das Toxische Schocksyndrom

TSS steht für Toxisches Schocksyndrom und ist eine durch Tampons verursachte Infektion.

Wie entsteht das Toxische Schock-Syndrom?

Ursache für das TSS ist einerseits die Tatsache, dass synthetische Materialien mehr Flüssigkeit aufnehmen können und dadurch länger getragen werden. Zum anderen können Tampons den Nährboden für die gefährlichen Bakterien (Carboxymethyl-Zellulose Bakterien) darstellen. Wenn beide Faktoren zusammentreffen, können die Bakterien durch die Vaginalschleimhaut in den Blutkreislauf gelangen, wodurch der Körper im schlimmsten Fall einen tödlichen Schock erleidet. Als Anzeichen für ein TSS gelten allgemein hin Fieber, Erbrechen und Durchfall, aber auch sonnenbrandähnliche Symptome.

Was kann man nun tun, um TSS zu vermeiden?

- Tampons nicht zu lange im Körper lassen! Tampons sollten nur max. 4-6 Stunden im Körper belassen werden und anschließend durch ein neues Tampon ersetzt werden.
- Vor dem Einführen oder Entfernen eines Tampons immer sorgfältig die Hände waschen - am besten mit Seife.
- In der Nacht solltest du besser auf Binden oder eine Menstruationskappe umsteigen.
- Immer die kleinste notwendige Tampongröße wählen und supersaugfähige Tampons aus synthetischen Materialien vermeiden.
- Steige auf Tampons aus 100% Biobaumwolle um - diese reduzieren nachweislich das Risiko, dass sich Bakterien bilden können, die das Toxische Schocksyndrom verursachen.



➤ Für gutes Wohlbefinden während deiner Regel!

Wenn Unwohlsein oder Schmerzen die Tage vor deiner Regel oder deine Regel begleiten, dann gibt es auch Möglichkeiten, wie du dir selbst helfen kannst.

Jede Frau hat andere Bedürfnisse; es ist wichtig auf deine Gefühle und deinen Körper zu achten und herauszufinden, was dir gut tut. Hier findest du einige Hinweise und Anregungen. Es gibt auch noch andere alternative Methoden Regelbeschwerden zu lindern: Homöopathie, Bachblüten, Schüsslersalze, Aromatherapie u. a. Bitte wende dich an dafür ausgebildete Fachfrauen/Fachmänner.

Kräutertee:

Du kannst einen Tee aus Frauenmantel, Salbei, Schafgarbe und Johanniskraut 15 Minuten ziehen lassen und danach in kleinen Schlucken trinken. (Es gibt fertige Mischungen gegen Regelschmerzen in der Apotheke).

Entspannung:

Die Hormon-Balance wird vom Nervensystem beeinflusst, deshalb hilft oft eine bewusste Entspannung die Beschwerden zu lindern.

- beruhigende Musik
- ein warmes Vollbad
- eine heiße Dusche
- eine Wärmeflasche auf den Unterleib
- Bewegung
- Entspannungsübungen, autogenes Training, Yoga, Atemübungen lösen die Spannungen

Bei schlimmen Schmerzen suche bitte einen Arzt/ eine Ärztin auf.



Entspannungsübungen / Bewegung:

Versuche auf deinen Körper zu hören! Achte darauf, was dir gut tut, denn jeder weibliche Körper ist anders und reagiert anders.

- **Die tiefe Bauchatmung**

Lege dich ganz entspannt auf den Rücken, deine Hände sind locker in Nabelhöhe auf dem Bauch. Erst tief ausatmen (am besten durch die Nase), dann ganz tief einatmen, wobei sich dein Bauch mit den Händen darauf deutlich nach oben bewegen muss. Dann langsam wieder ausatmen, bis auch das letzte Restchen Luft aus dem Bauchraum zu entweichen scheint. Anschließend ein, zwei Züge normal atmen, dann die tiefe Bauchatmung mehrmals hintereinander wiederholen. Konzentriere dich gedanklich auf deinen Bauchraum. Spüre wie er sich weitet und wärmt, weil er viel besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt wird.

- **Die Kobra**

Lege dich auf den Bauch. Deine Stirn ist am Boden, die Hände liegen neben deinen Schultern. Mit dem nächsten Einatmen drückst du das Becken gegen den Boden und hebst deinen Oberkörper ohne dich mit den Händen abzustützen. Ausatmend kehrst du wieder in die Ausgangsposition zurück. Wiederhole diese Übung mehrmals.

- **Der Schmetterling**

Setz dich auf den Boden und lege die Fußsohlen aneinander. Umfasse mit deinen Händen deine Füße und ziehe sie so nah wie möglich an den Beckenboden. Dein Rücken bleibt dabei gerade, dein Atem fließt weiter. Schwinge nun mit den Knien nach unten, wie ein fliegender Schmetterling.

- **Bauchtanz**

Grundübung = Kippen des Beckens, vor und zurück, immer wieder so geschmeidig und unangestrengt wie möglich; das löst Verspannungen im Beckenbereich. Dann folgt das Beckenkreisen. Die Beine werden dabei leicht gegrätscht aufgestellt (nicht die Knie durchdrücken). Wenn du es richtig machst und ohne Anstrengung kreist und schwingst, spürst du dabei eine kraftvolle Spannung an den Außenseiten der Ober- und Unterschenkel und eine befreiende Lockerheit in der Bauchregion, die sich geradezu mit Energie zu füllen scheint.



- **Umarmung des Mondes**

Stell dich mit beiden Beinen hüftbreit hin, geh leicht in die Knie und zieh das Becken ein, so dass der Rücken gerade ist. Die äußeren Beinmuskeln sind angespannt, dadurch sind alle Muskeln am Innenbein und um die Vagina entspannt. Hebe beim Einatmen beide Arme mit den Handflächen nach unten über den Kopf

Mit dem Ausatmen beschreibst du vor dem Körper einen Kreis, als wolltest du den Mond vor deinem Bauch umarmen. Dann hebst du die Hände wieder als würdest du vor dem Körper Wasser schöpfen und lässt es mit dem Ausatmen etwa in Schulterhöhe wieder fließen und dabei die Hände und Arme sinken.

- **Kreuzbeinschaukel**

Lege dich in Rückenlage auf den Boden, breite die Arme leicht aus, entspanne dich und atme ein paar Mal ruhig ein und aus. Ziehe dann die Knie zur Brust heran- nicht ruckartig, sondern gemächlich und die Füße dabei lockerlassen. Immer ruhig weiteratmen, das ist sehr wichtig. Einen Moment in der Waage bleiben, dann die angewinkelten Knie so langsam wie möglich nach rechts sinken lassen. Spüre der Dehnung nach. Ruhig weiteratmen, dann die Knie ganz langsam wieder hochnehmen, einen Moment in der Waage bleiben und dann allmählich nach links sinken lassen, der Dehnung nachspüren und auf die sich ausbreitende Wärme im Kreuzbeinbereich achten. Wiederhole die Übung mehrmals, stelle dann die Füße auf den Boden, bleib liegen, atme ein paar Mal tief aus und ein und stehe dann langsam auf.

- **Massage**

Die einfachste Möglichkeit, die Gebärmutter zu entspannen ist, sie zu massieren. Dazu drücke auf die Bauchdecke, gerade oberhalb der Venushaare bzw. massiere diese Stelle mit leichtem Druck. Darunter liegt die Gebärmutter. Frauen haben die Erfahrung gemacht, dass dies die Gebärmutter unterstützt, einen großen Blutklumpen auszustoßen, und so die Krämpfe nachlassen.

Bewegung und Sport können auf Grund der besseren Durchblutung des Beckenbereiches zu Entspannung führen. Versuche darauf zu achten, was deinem Körper gut tut!

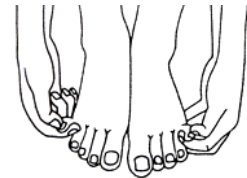


- **Druckpunkte¹:**

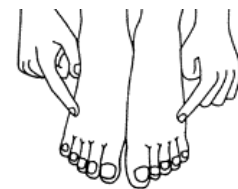
1. Auf der Innenseite des Fußes findest du hinter dem Knöchel und etwas unterhalb von ihm – genau am Übergang vom Bein zum Fuß einen Punkt, der bei Druck vielfältige Störungen im Genitalbereich positiv beeinflusst. Der Druck bzw. eine kreisförmige Massage kann je nach deinem Bedürfnis sanft oder fest sein.



2. Am Nagelfalz des kleinen Zehennagels findet sich ein Punkt, den du drücken kannst, wenn die Menstruation ausbleibt und Blähungen, Verspannungen, Schweregefühl und Aufgedunsenheit damit einhergehen.



3. Wenn du vom Zwischenraum zwischen dem kleinen und dem vierten Zeh ca. zwei Finger breit nach oben gehst, spürst du eine kleine Vertiefung. Je nach Befinden kannst du diese Stelle sanft oder fest massieren. Die Massage dieses Punktes bringt Linderung aller möglichen Beschwerden im Genitalbereich.



4. An der Außenseite des Fußes befindet sich etwas unterhalb, hinter dem Knöchel eine kleine Vertiefung (ungefähr in der Mitte zwischen Knöchel und Ferse), die du je nach Belieben sanft oder fest kreisförmig massieren kannst. Dadurch werden Störungen im Beckenbereich gemildert.



5. Auf der Innenseite des Beines befindet sich ca. vier Finger breit über dem Knöchel ein Punkt, der bei Menstruationsproblemen unter Druck schmerzt. Eine leichte Massage dieses Punktes bewirkt eine Entspannung der Gebärmutter und damit eine Linderung der Krampfschmerzen.

¹ Schriftreihe des Frauenforumsleibeserziehung: Menstruation. Unterrichtsbehelf für Leibeserzieherinnen, die Mädchen unterrichten, Krems: Mädchen im Turnsaal 2003.