

## **Menstruation, reden wir drüber!**

### **Apotheken beraten, wie Sie gut durch die Periode kommen**

Stuttgart, den 10. Juli 2023 – Viele Mädchen und Frauen leiden während ihrer Periode unter Begleiterscheinungen, die durch die hormonelle Umstellung während der Regelblutung ausgelöst werden können. Typisch sind Krämpfe im Unterleib, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Brustschmerzen, aber auch psychische Beschwerden wie Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen können den Alltag stark belasten. Auch die Umstellung in den Wechseljahren kann für Frauen zur Strapaze werden. Apotheken beraten Frauen, was sie bei diesen zum Teil stark einschränkenden Beschwerden tun können, so der Landesapothekerverband Baden-Württemberg.

Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand des Landesapothekerverbands erklärt, was bei Beschwerden vor und während der Periode helfen kann: „Die Gebärmutter ist ein großer Muskel, der sich beim Abstoßen der Schleimhaut krampfähnlich zusammenzieht. Um diese Krämpfe zu lösen oder zu erleichtern, empfehle ich als Erste-Hilfe-Maßnahme eine Wärmflasche. Vorbeugend können Betroffene das muskelentspannende Magnesium einnehmen. Sind die Schmerzen sehr stark, können krampflösende Schmerzmittel zum Einsatz kommen.“ Von dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) rät die Apothekerin in diesem Fall eher ab, denn ASS hat blutverdünnende Eigenschaften. Die Frauen verlieren zwar nicht mehr Blut, haben aber durch die veränderte Gerinnung das Gefühl, stärker zu bluten.

Auch verschiedene pflanzliche Arzneimittel können die Beschwerden lindern. Habighorst-Klemm: „Mönchspfeffer und Traubensilberkerze haben eine ausgleichende Wirkung, sie können bei prämenstruellen Beschwerden, aber auch während der Wechseljahre eine gute Hilfe sein. Sie müssen aber einige Zeit regelmäßig eingenommen werden, bevor sie ihre volle Wirkung zeigen!“ Bei Stimmungsschwankungen rät die Apothekerin zu Johanniskraut: „Hier kommt es aber zu

Wechselwirkungen mit der Pille und auch mit der Sonne muss unbedingt aufgepasst werden, weil Johanniskraut die Lichtempfindlichkeit der Haut steigert. Lassen Sie sich unbedingt in Ihrer Apotheke beraten.“ Frauen, die sehr stark bluten, sollten außerdem beim Arzt ihren Eisenspiegel im Blut kontrollieren lassen. Häufig kommt es zu einem Eisenmangel und damit zu weiteren Beschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Bei sehr häufigen, sehr starken, unregelmäßigen oder auch bei ausbleibenden Blutungen und bei Schmierblutungen sollten Frauen mit ihrer Gynäkologin oder ihrem Gynäkologen sprechen.

**Info:**

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen einen [Audio-Beitrag](#) an. Sie finden ihn auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.300 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

**Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:**

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)