

Regelkalender 2014

| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Dez.'13 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Jan. | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Feb. | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| März | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| April | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Mai | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Juni | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Juli | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Aug. | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Sept. | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Okt. | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| Nov. | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Dez. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Dez. | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |

- schwache Blutung
- normale Blutung
- starke Blutung
- Zwischenblutung
- Unterleibschmerzen
- Übelkeit
- Brustbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Durchfall
- Rückenschmerzen



Haben Sie weitere Fragen zu Buscopan® PLUS?

Rufen Sie unsere kostenlose Hotline an:
Tel.: 0800 / 7790900

Weitere Informationen und hilfreiche Tipps unter
www.buscopan.de
www.regelschmerzen.de



Regelschmerzen? Krämpfe?

Ihr Regelschmerz-Ratgeber von Buscopan® PLUS



Mit Regelkalender zum Abtrennen!

52035913

Buscopan – Nimmt den Schmerz. Entkrampft den Bauch.

Buscopan – Nimmt den Schmerz. Entkrampft den Bauch.

Dieser Kalender dient zur Kontrolle Ihres monatlichen Zyklus und dessen Unregelmäßigkeiten. Sehr nützlich für Ihren nächsten Frauenarzt-Termin: Kreuzen Sie hier die Tage der Menstruation an. Bildet sich ein untereinanderstehender Block oder eine gleichmäßige Treppenform, haben Sie einen regelmäßigen Zyklus. Mithilfe der Buchstabenkürzel können Sie Ihr persönliches Befinden oder auftretende Beschwerden eintragen.



Dr. med. Kirsten Graubner
Leitende Oberärztin der Frauenklinik
AGAPLESION DIAKONIEKLINIKUM
HAMBURG

Liebe Leserinnen,

Menstruationsbeschwerden sind für viele Frauen ein monatliches Leid. Viele Patientinnen klagen dabei über eine Vielzahl körperlicher sowie seelischer Symptome. Schon einige Tage vor Beginn der Regelblutung kündigt sich diese bei den Betroffenen auf unangenehme Weise an. Sie fühlen sich unwohl, sind müde, manche leiden unter Kopfschmerzen, Kreislaufproblemen oder schmerzempfindlichen Brüsten. Hinzu kommen Stimmungsschwankungen oder eine erhöhte Reizbarkeit. Man spricht in diesem Fall von einem Prämenstruellen Syndrom (PMS). Die Regelblutung selbst verursacht oft krampfartige Schmerzen im Unterleib, die mehrere Tage anhalten können.

Jedoch gibt es eine erfreuliche Nachricht für alle darunter leidenden Patientinnen. Es gibt bewährte Arzneimittel, auch in der Selbstmedikation, die schnell wirken und dabei noch gut verträglich sind. Sogar Begleitsymptome wie Durchfall, Übelkeit und Unwohlsein können durch die Wahl geeigneter Produkte gelindert werden.

In seltenen Fällen können Regelschmerzen auch aus ernsthaften Erkrankungen resultieren. Deswegen ist es besonders wichtig auf die Warnsignale des Körpers zu achten. Immer wenn Regel-



schmerzen neu und zum ersten Mal auftreten, sich die Blutung in Stärke und Aussehen ändert oder ungewöhnlich starke Schmerzen auftreten, führt am Frauenarztbesuch kein Weg vorbei!

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich Ihnen außerdem das Führen eines Regelkalenders empfehlen. Das bereitet Sie optimal auf Ihren nächsten Frauenarzttermin vor, und die besonderen Ereignisse während oder vor Ihren Tagen können Sie direkt darin vermerken. Auch für Frauen mit Kinderwunsch sind die Informationen sehr wichtig.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihre Gesundheit!

Die Regel

**Sie dauert 3–7 Tage und kommt alle 4 Wochen wieder.
Jede Frau erlebt sie während ihres Lebens rund 500 Mal.**

Während der monatlichen Regelblutung sorgen bei vielen Frauen krampfartige Unterleibsschmerzen für Missstimmung. Manchmal strahlen sie sogar bis in den Rücken oder die Oberschenkel aus und nicht selten kommen weitere lästige Begleitsymptome hinzu, wie schmerzempfindliche Brüste und Reizbarkeit.

Jede zweite Frau leidet während der Regel an mehr oder minder starken Regelschmerzen. Sie sind meistens an den ersten Tagen am stärksten. Bei vielen Frauen treten die Regelschmerzen oft schon einige Tage vor Einsetzen der Blutung auf. Wenn diese Schmerzen vorher mit weiteren Symptomen einhergehen, sprechen Mediziner von einem Prämenstruellen Syndrom (PMS).

Ausgelöst wird der Regelschmerz unter anderem durch eine verstärkte Produktion von körpereigenen Schmerzbotenstoffen, den sogenannten Prostaglandinen. Prostaglandine greifen in verschiedene Regulationsmechanismen des Körpers ein, wie zum Beispiel der Abstoßung der Gebärmutter-schleimhaut.



Regelschmerzen – wie äußern sie sich?

So schön das „Frausein“ auch ist, einige unangenehme Seiten hat es leider.

Regelschmerzen sind krampfartige, ziehende oder gar kolikartige Bauchschmerzen und können bis in den Rücken oder in die Oberschenkel strahlen. Begleitet werden sie häufig noch von anderen körperlichen Symptomen wie Schmerzempfindlichkeit, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Verdauungsbeschwerden und dem Gefühl der Aufgebläetheit. Auch Verhaltensänderungen wie Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes, Konzentrations- oder Schlafstörungen sowie emotionale Symptome wie Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen treten während der Periode häufig auf.

Leichte Regelschmerzen vor und während der Periode sind normal. Ganz intuitiv legen sich viele Frauen bei Regelschmerzen eine Wärmflasche auf den Bauch.

Bei stärkeren Beschwerden und wenn es auf eine schnelle und gezielte Wirkung ankommt, helfen krampflösende und schmerzstillende Mittel aus der Apotheke, z.B. Buscopan® PLUS.



Ursachen von Regelschmerzen

Wenn man sich überlegt, was da im Körper passiert, dann ist es eigentlich kein Wunder, dass es weh tut.

Immerhin muss sich die innere Schicht der Gebärmutter ablösen und nach draußen transportiert werden. Gesteuert wird das von hormonähnlichen Stoffen, die man Prostaglandine nennt. Diese werden in den Tagen vor der Blutung vermehrt gebildet und bewirken, dass die Gebärmutterschleimhaut abgestoßen wird und sich die Muskulatur der Gebärmutter zusammenzieht. Die Gebärmutter muss sich quasi zusammenkrampfen, um die Schleimhaut abzustoßen. Das alleine kann schon schmerzhaft sein.

Aber damit nicht genug. Zusätzlich bewirken die Prostaglandine nämlich auch noch, dass die Schmerzwahrnehmung erhöht ist, und zwar im ganzen Körper! Das bedeutet, dass man jeden Schmerz viel deutlicher und stärker spürt als sonst. Aber keine Sorge, es gibt etliche Möglichkeiten, auch diese Tage schmerz- und sorglos zu erleben!

Regelschmerztypen

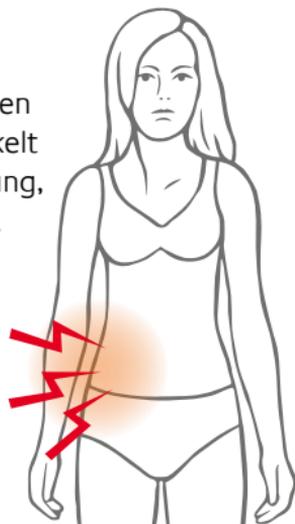
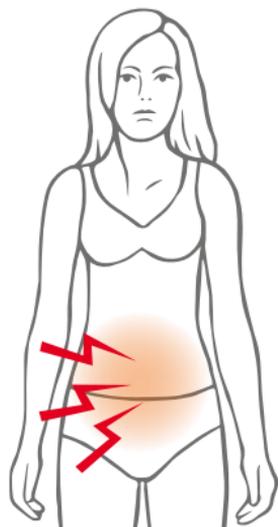
Die Regel kennt keine Regeln...

... und genauso verhält es sich auch mit den Regelbeschwerden: Sie sind von Frau zu Frau verschieden

Dennoch kann man bestimmte charakteristische Schmerz-Arten unterscheiden. Finden Sie heraus, welcher „Regelschmerz-Typ“ Sie sind bzw. was die Leidensgenossinnen jeden Monat erleben.

1 Der „Ziehen-im-Unterleib“-Typ

Ein anhaltendes Ziehen im Unterleib gilt als typische Regelbeschwerde. Manche Frauen verspüren es nur leicht, bei anderen entwickelt es sich zu einer so starken Schmerzempfindung, dass sie kaum noch aufrecht stehen können.



2 Der „Krämpfe-im-Unterleib“-Typ

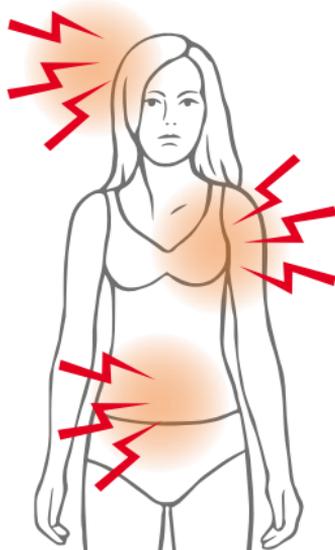
Auch kolikartige Schmerzen im Bauchraum sind weitverbreitete Regelbeschwerden. Sie treten in plötzlichen und sehr heftigen Schüben auf, bei denen sich der gesamte Unterbauch zusammenkrampft.

Regelschmerztypen

Die Regel kennt keine Regeln...

3 Der „Alles-tut-weh“-Typ

Nicht nur der Unterleib ist betroffen, bei vielen Frauen schmerzen auch Brüste, Kopf und Rücken. Manchmal sogar die Oberschenkel oder der Hals. Der gesamte Körper fühlt sich verspannt und schmerzempfindlich an. Hinzu kommen möglicherweise ein aufgeblähter Bauch und verstärkte Wassereinlagerungen im Gewebe. Alle Symptome verschwinden nach ein paar Tagen genauso schnell, wie sie gekommen sind.

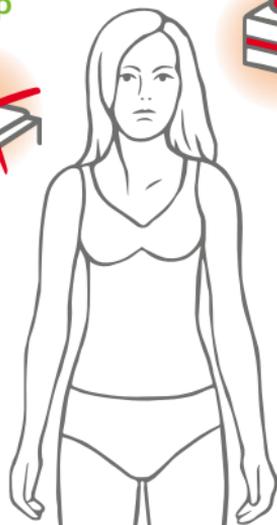


4 Der „Stimmungsschwankung“-Typ

Als ob die körperlichen Beschwerden nicht genug wären, leidet auch die Gemütslage während der Tage. Stimmungsschwankungen bis hin zu leicht depressiven Verstimmungen, Reizbarkeit und plötzliche Weinanfälle – alles ist möglich.

5 Der „Alles-ist-irgendwie-anders“-Typ

Bei manchen Frauen führen die hormonellen Veränderungen während der Periode nicht unbedingt zu Schmerzen oder seelischen Schieflagen, sondern eher zu ungewohnten „Verhaltensweisen“. Dazu können beispielsweise Schlafstörungen bzw. ein veränderter Schlafrhythmus oder auch Heißhungerattacken auf bestimmte Lebensmittel gehören.



Oft verschwinden die Beschwerden von alleine. Doch darauf muss man nicht warten.

Buscopan® PLUS hilft zweifach: Nimmt den Schmerz und entkrampft den Bauch.



Was kann ich tun?

Regelschmerzen können ganz schön lästig sein, zumal sie jeden Monat wiederkehren und ein paar Tage andauern.

Manchmal hat man die Zeit, sich dann zurückzuziehen und mit einer Wärmflasche die Schmerzen zu lindern. Aber was ist, wenn Sie wichtigere Dinge zu tun haben? Dann können Sie sich mit dem bewährten Mittel Buscopan® PLUS helfen. Dieses erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke. **Buscopan® PLUS hilft doppelt: Es löst gezielt die Unterleibskrämpfe und befreit schnell vom Schmerz.** Somit werden die Regelbeschwerden von zwei Seiten gleichzeitig bekämpft! Diese Kombination aus einem krampflösenden und einem schmerzstillenden Wirkstoff ist das Einzigartige an Buscopan® PLUS. Beide Wirkstoffe sind gut verträglich und haben keinen Einfluss auf den natürlichen Prozess der Regelblutung. Daher kann Buscopan® PLUS über vier Tage am Stück während der Regel eingenommen werden.

Buscopan® PLUS besteht aus den beiden Wirkstoffen Butylscopolamin und Paracetamol. Der Wirkstoff Butylscopolamin entsteht auf Basis eines Rohstoffs aus der Natur. Er entspannt die verkrampfte Muskulatur der Bauchorgane, unterbindet deren Überaktivität und die natürlichen Bewegungsabläufe können sich so wieder einstellen. Zusätzlich enthält Buscopan® PLUS das gut verträgliche Schmerzmittel Paracetamol. In klinischen Studien konnte gezeigt werden, dass Begleitsymptome von Regelschmerzen wie Durchfall, Übelkeit, Kopfschmerzen und allgemeines Unwohlsein durch Buscopan® PLUS stark gebessert werden¹.

¹ De los Santos A R et al. Int J Clin Pharmacol Res. 2001;21(1): 21–29



Diese bewährte und einzigartige Kombination ist in Deutschland schon seit über 30 Jahren erhältlich.

Wegen der breiten Anwendung bei vielen Bauchschmerzarten lohnt es sich immer eine Packung Buscopan® PLUS in der Hausapotheke zu haben. So können Sie diese Schmerzen jederzeit und sofort bekämpfen. Buscopan® PLUS hilft auch bei Schmerzen und Krämpfen z.B. bei einer Magen-Darm Grippe, Durchfall, Gallenkolik und Blasenentzündung.

Buscopan® PLUS Filmtabletten

Empfohlene Dosierung

| Alter | Einmaldosis | Maximaldosis pro Tag (24 Std.) |
|---|---------------|--------------------------------|
| Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren | 1–2 Tabletten | 6 Tabletten |



Hausmittel gegen Regelschmerzen

Es gibt viele Hausmittel und Tipps, um gegen Regelschmerzen vorzugehen. Jede Frau sollte für sich selbst herausfinden, was ihr bei Regelschmerzen am besten hilft.

Wärme gegen Regelschmerzen:

Lokale Wärme hilft, den Regelschmerz zu lindern. Gönnen Sie sich ein entspannendes Bad oder eine warme Dusche oder legen Sie sich eine Wärmflasche auf den Bauch. Wärme fördert die Durchblutung und kann so Krämpfe im Unterleib lösen.

Entspannung für Körper und Geist:

Wer an Regelschmerzen leidet, sollte eine Pause einlegen, um sich auf seine persönliche Art und Weise zu entspannen. Stress gilt es zu vermeiden. Bequeme Kleidung, bei der der Taillenbund nicht zu eng sitzt, eine beruhigende Tasse Tee oder ein Spaziergang an der frischen Luft, Yoga oder ein Entspannungsbad – tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes.





Sanfte Massagen:

Eine leichte Massage des Unterleibs kann Verkrampfungen und somit Regelschmerzen lösen. Sanfte, kreisende Bewegungen entspannen den Bauch. Auch gibt es spezielle Akupressur-Massagen gegen Regelschmerzen. Nach einer Methode aus der chinesischen Medizin bewirkt ein gleichmäßiger Druck auf den Muskel zwischen unterem Daumen und Zeigefinger eine Linderung von Regelschmerzen.

Bewegung und gezielte Gymnastikübungen:

Ein Spaziergang an der frischen Luft, leichter Ausdauersport wie Schwimmen, Joggen oder Radfahren sowie spezielle Gymnastikübungen lindern den Regelschmerz. Durch Bewegung wird die Durchblutung angeregt, Muskelverspannungen lösen sich und der Bauch kann sich entkrampfen.

Menstruations-Mythen

Von absurd bis absolut richtig

„Kurz vor den ‚Tagen‘ hat man öfter Lust auf Süßes.“

Richtig! Zumindest bei vielen Frauen. Ist das der Fall, dann haben wir es mit einer Auswirkung des prämenstruellen Syndroms zu tun. So werden die möglichen Folgen des Hormonabfalls vor dem Einsetzen der Regelblutung genannt. Und diese sind vielfältig – eine davon kann die unbändige Lust auf Süßes sein. Auch Rückenschmerzen, Stimmungsschwankungen und ein Ziehen in der Brust sind möglich.

„Sport ist während der Regel tabu.“

Falsch! Bei einer normal verlaufenden Regelblutung gibt es keinerlei Einschränkungen. Sport kann sich im Gegenteil sogar positiv auswirken und zu einer Entspannung der Bauchmuskulatur beitragen. Wenn die Menstruation ungewöhnlich stark verläuft oder mit extremen Schmerzen verbunden ist, muss das jedoch berücksichtigt werden.

„Durch die Blutung bekommt man Eisenmangel.“

Falsch! Hier droht in der Regel keine Gefahr. Der Eisenverlust wird bei einer normalen Ernährung automatisch ausgeglichen. Problematisch kann es jedoch sein, wenn die Blutung chronisch extrem stark und lang ist. In seltenen Fällen kann das zu einem Eisenmangel führen. Besonders Veganerinnen sollten hier aufpassen, da sie durch den Verzicht auf Fleisch- und Milchprodukte einen nicht gefüllten Eisenspeicher haben können.



„Wenn man seine ‚Tage‘ hat, darf man nicht im Meer schwimmen, da man dort Haie anzieht!“

Diese Frage lässt sich nicht eindeutig beantworten. Für die meisten Ferienregionen kann das jedoch eindeutig ausgeschlossen werden. Ausnahmen können haireiche Strände zum Beispiel in Australien und Südafrika sein. Denn Fakt ist, dass Haie selbst kleine Mengen Blut über weite Distanzen riechen können. In Küstennähe halten sich die Tiere jedoch äußerst selten auf, darüber hinaus greifen sie Menschen auch nur in Ausnahmefällen an. Grund hierfür kann zum Beispiel eine Verwechslung sein: Menschen in Bauchlage ähneln aus Sicht des Haies einer Robbe oder einer Meeresschildkröte beim Sonnen. Und diese gehören ins Beuteschema der Raubtiere. Zur Minimierung des austretenden Blutes wird die Verwendung eines Tampons empfohlen – und im Zweifel besser aufs Baden an haireichen Stränden verzichten.

„Wenn man seine ‚Tage‘ hat, verliert man unglaublich viel Blut.“

Nein, so viel wie man denkt ist es nicht. Im Schnitt verlieren Frauen gerade mal 65 ml Menstruationsflüssigkeit, wenn sie ihre „Tage“ haben. Das ist etwa eine halbe Kaffeetasse voll – also gar nicht so viel.

Ein weiteres häufiges Frauenproblem: Wenn das Wasserlassen zur Qual wird

Stechen im Unterleib, Brennen beim Wasserlassen und ständiger Harndrang: Klare Anzeichen einer Blasenentzündung. Der häufigste Auslöser für die Blasenentzündung ist eine bakterielle Infektion. Das schmerzhafteste Leiden trifft überwiegend Frauen; jede Fünfte zwischen 20 und 54 Jahren erkrankt einmal im Jahr daran. Der Grund: Die weibliche Harnröhre ist im Vergleich zur männlichen viel kürzer. Dieser Umstand fördert Infektionen, die über die Harnröhre in die Blase aufsteigen.

Mediziner unterscheiden bei der Blasenentzündung zwischen der Vorstufe, der so genannten Urethritis, bei der erst die Harnröhre betroffen ist und der eigentlichen Blasenentzündung, der Cystitis. Bei der Cystitis ist zusätzlich auch die Harnblase betroffen. Brennen beim Wasserlassen – bei nur geringen Harnmengen – und Unterleibskrämpfe sind aber in beiden Fällen die Folge.

Treten diese Beschwerden auf, ist schnelle Hilfe gefragt. Wichtigste Maßnahme: Warm halten und trinken, trinken, trinken – am besten Wasser und Kräutertees.

Haben sich die Symptome nach zwei Tagen nicht gebessert, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen. Möglicherweise ist eine Antibiotika-Therapie nötig. Bis diese wirken, können krampflösende und schmerzstillende Präparate wie Buscopan® PLUS die Beschwerden lindern.



Blasenentzündung



Extra für Sie

Der Buscopan® PLUS-Regelkalender

Im Buscopan® PLUS-Regelkalender werden neben „der Regel“ die Besonderheiten während und auch vor den „Tagen“ eingetragen. Zum Beispiel wird hierin festgehalten: „Wann hatte ich Bauchschmerzen und -krämpfe? An welchen Tagen war die Blutung stärker als sonst? Und wann steht eigentlich die nächste Regelblutung an?“ Fragen über Fragen, die mit dem Regelkalender von Buscopan® PLUS leicht zu beantworten sind. Buchstabenkürzel für alle relevanten Ereignisse im Rahmen des Zyklus ermöglichen ein leichtes und übersichtliches Eintragen. Bildet sich ein untereinanderstehender Block oder eine gleichmäßige Treppenform, haben Sie einen regelmäßigen Zyklus. Diese Informationen sind sehr hilfreich als Vorbereitung für Ihren nächsten Frauenarztbesuch.



