

# HILFSMITTEL

## Hausmittel

Viele Mädchen und Frauen leiden während der Menstruation unter Krämpfen, Darmbeschwerden, Brustschmerzen oder Stimmungsschwankungen. Neben Schmerztabletten gibt es auch viele andere Hausmittel, die helfen können. Besonders Wärme ist sehr wirksam: Blutgefäße werden erweitert und der Muskel so besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch er sich entspannt und krampfartiges Zusammenziehen gemindert wird. Temperaturen über 40 Grad Celsius blockieren außerdem Schmerzrezeptoren in der Haut. Daher sind Wärmflaschen, heiße Bäder oder feucht-heiße Wickel sehr empfehlenswert. Gerade in Kombination mit entkrampfenden Kräutern wie Kamille, Gänsefingerkraut, Melisse oder Heublume wirken Bäder oder Wickel besonders gut.

Solche Heilkräuter funktionieren aber auch als Tee oder in Ölmischungen für Massagen. Verspannte Muskeln im Unterleib lassen sich durch wiederholtes Durchkneten nämlich leicht lockern und zusätzlich hebt sich auch die Stimmung!

Regelmäßige Bewegung oder gezielte Entspannungsübungen wie leichtes Yoga und Autogenes Training helfen ebenfalls, weil dabei sogenannte Glückshormone (z.B. Dopamin) freigesetzt werden, die die Stimmung verbessern und Schmerzen sowie Stress reduzieren. Genauso stimmungshebend wirkt Mönchspfeffer in seiner Kapsel- oder Tropfenform. Bestimmte Inhaltsstoffe greifen nämlich auf gleiche Weise in den Hormonhaushalt ein wie Dopamin. Erhöhte Prolaktinspiegel (u.a. wegen viel Stress) können daher ebenfalls wieder reguliert werden. Da das Hormon Prolaktin für Brustspannen verantwortlich ist, hilft eine Mönchspfeffersalbe auch hier. Oder man verzichtet auf Koffein, denn auch dieser sorgt für Prolaktinausschüttung.

Darüber hinaus spielt die Ernährung eine wichtige Rolle: magnesiumreiche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Fisch oder grünes Gemüse können Krämpfe verringern. Auch das Vermeiden von Trockenobst, Kirschen und anderen abführenden Lebensmitteln ist ratsam, sollte man von Durchfall geplagt sein. Ist das Gegenteil der Fall, helfen Ballaststoffe wie in Vollkornprodukten oder Hülsenfrüchten gegen Verdauungsprobleme. Hülsenfrüchte (sowie Schnittlauch oder Sesamöl) sind zudem reich an Eisen. Antriebslosigkeit, verursacht durch den fehlenden Sauerstoff im Blut beim Eisenmangel, wird so entgegengewirkt. Gerade Frauen mit starker Blutung weisen oft ein Eisendefizit auf und sollten besonders auf eisenreiche Nahrung achten.

## Hygieneartikel

Im Verlauf des Menstruationszyklus kommt es, solange keine Störung vorliegt, etwa alle 28 Tage zu einem Ausstoß von Blut und überflüssiger Gebärmutter Schleimhaut. Um unter dieser Voraussetzung die Hygiene und das eigene persönliche Wohlbefinden sicherzustellen gibt es mehrere gebräuchliche Artikel.

Da Hygiene als Gesamtheit der Maßnahmen in den verschiedensten Bereichen zur Erhaltung und Hebung des Gesundheitsstandes und zur Verhütung und Bekämpfung von Krankheiten definiert ist (Q1), handelt es sich bei Hygieneartikeln um notwendige Anwendungen, damit Infektionen vermieden werden können. Es gibt sowohl einfach- als auch wiederverwendbare Artikel. Einmalprodukte sind Tampons und Binden. Beide sind saugfähig und können so das Periodenblut am Austritt hindern. Wiederverwendbare Produkte sind Periodenunterwäsche und Menstruationstassen. Periodenunterwäsche verfügt über eine saugfähige Membran, Menstruationstassen über eine runde Vertiefung mit der das Periodenblut aufgefangen wird. Binden und Periodenunterwäsche sind für alle Altersgruppen geeignet, während Tampons aufgrund ihrer Anwendung vor dem ersten Geschlechtsverkehr auf eine kleine Größe beschränkt sind. Die Verwendung von Menstruationstassen vor dem ersten Verkehr ist in der Regel nicht möglich. Um das ausgestoßene Periodenblut effektiv aufzufangen und Infektionen sowie deren Folgeerkrankung TSS zu vermeiden ist es wichtig alle diese Anwendungen regelmäßig zu wechseln und die wiederverwendbaren gründlich zu reinigen. Das Toxic Shock Syndrom wird von bakteriellen Giften ausgelöst und kann im schlimmsten Fall zum Ausfall von Organen führen. wiederverwendbare Artikel sind auf lange Sicht finanziell günstiger und ökologischer als Wegwerfprodukte.

# HILFSMITTEL

## Hausmittel

1. Erkläre, warum Wärme bei Periodenschmerzen helfen kann.

---

---

2. Nenne Heilkräuter und ihre Wirkung.

---

---

---

3. Vervollständige die Tabelle zu Ernährungstipps bei bestimmten Periodenbeschwerden.

| Beschwerde                             |                   | Antriebslosigkeit |                                       |
|--|-------------------|-------------------|---------------------------------------|
| Reichhaltigkeit helfender Lebensmittel | ballaststoffreich |                   |                                       |
| Beispiel für Lebensmittel              |                   |                   | Fisch, Vollkornprodukt, grünes Gemüse |

4. Vervollständige den Lückentext.

Massagen \_\_\_\_\_ die Muskeln, wodurch Verkrampfungen \_\_\_\_\_.  
Genau wie regelmäßige sportliche Betätigung \_\_\_\_\_ Sie die Stimmung. Gleichen Effekt erzielen \_\_\_\_\_ (z.B. Autogenes Training). Verantwortlich für diese Wirkung sind \_\_\_\_\_. Diese Hormone \_\_\_\_\_ außerdem Stress und Schmerzen.

## Hygieneartikel

1. Nenne die Dir bekannten Hygieneartikel

---

---

2. Erkläre die Entstehung des Toxic Shock Syndroms und warum es gefährlich ist.

---

---

---

---

# HILFSMITTEL

## Hausmittel

### 1. Erkläre, warum Wärme bei Periodenschmerzen helfen kann.

Blutgefäße werden erweitert und der Muskel so besser mit Sauerstoff versorgt, wodurch er sich entspannt und krampfartiges Zusammenziehen gemindert wird. Temperaturen über 40 Grad Celsius blockieren außerdem Schmerzrezeptoren in der Haut.

### 2. Nenne Heilkräuter und ihre Wirkung.

- Kamille, Gänsefingerkraut, Melisse, Heublume = entkrampfend
- Mönchspfeffer = stimmungshebend, Verminderung Brustspannen

### 3. Vervollständige die Tabelle zu Ernährungstipps bei bestimmten Periodenbeschwerden.

| Beschwerde                             | Verdauungsprobleme              | Antriebslosigkeit                    | Krämpfe                               |
|--|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| Reichhaltigkeit helfender Lebensmittel | ballaststoffreich               | eisenreich                           | magnesiumreich                        |
| Beispiel für Lebensmittel              | Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte | Hülsenfrüchte, Sesamöl, Schnittlauch | Fisch, Vollkornprodukt, grünes Gemüse |

### 4. Vervollständige den Lückentext.

Massagen lockern die Muskeln, wodurch Verkrampfungen gelöst werden. Genau wie regelmäßige sportliche Betätigung heben Sie die Stimmung. Gleichen Effekt erzielen Entspannungsübungen (z.B. Autogenes Training). Verantwortlich für diese Wirkung sind Glückshormone. Diese Hormone reduzieren außerdem Stress und Schmerzen.

## Hygieneartikel

### 1. Nenne die Dir bekannten Hygieneartikel

Tampons, Binden, Periodenunterwäsche und Menstruationstassen...

### 2. Erkläre die Entstehung des Toxic Shock Syndroms und warum es gefährlich ist.

Das Toxic Shock Syndrom, kurz TSS entsteht wenn bakterielle Gifte in die Blutbahn gelangen. Diese entstehen aufgrund von Infektionen, besonders häufig im Vaginaltrakt aufgrund von zu langem Verbleiben von altem Periodenblut. Deshalb ist es wichtig alle Hygieneprodukte regelmäßig zu wechseln.

Das Toxic Shock Syndrom ist gefährlich da es bei extremen Verläufen potenziell tödliches Multi- Organversagen auslösen kan.