

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

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

Mainz, 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 Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV

Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV 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. Engel-Djabarian: „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.

#### **Über uns:**

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den knapp 900 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

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

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV  
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin  
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz  
Tel.: 06131 20491-0  
E-Mail: [presse@lav-rp.de](mailto:presse@lav-rp.de)  
web: [www.lav-rp.de](http://www.lav-rp.de)