

---

Subject: Hilfe, starke schmerzen ?!

Posted by [Ineedyourhelphere](#) on Tue, 23 Apr 2019 09:43:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!!

Ich habe total starke Schmerzen während meiner Periode. Am stärksten an Tag 1. mir ist auch oft übel und schwindelig davon. Ich bekomme eine hitzeattacke usw.

Am 2-3 Tag tut es dann nur leicht weh. Die restlichen sind normal Abundzu leichter schmerz.

Ist das normal? Ich bin 20, nehme nicht die Pille. Meine Hormonenwerte sind normal

---

---

Subject: Aw: Hilfe, starke schmerzen ?!

Posted by [angorakatze](#) on Thu, 25 Apr 2019 11:34:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wenn du keine Hormone nehmen möchtest kannst du an deiner Ernährung drehen.

Googel: Regelschmerzen und Ernährung

Ich habe lange am schlimmsten Tag (1. oder 2. Tag) eine Aspirin gegen die Schmerzen genommen. Wobei es ja auch extra Tabletten gegen Regelschmerzen gibt, aber die habe ich nie probiert. Ich hab Probleme mit Tabletten schlucken. Also hatte ich immer Aspirin zum Auflösen genommen.

Auch immer nur die eine im Monat, neige zum Glück nicht zu starken Kopfschmerzen.

Vor cirka einem halben Jahr bekam ich aber Magenprobleme. Seit dem geht Schokolade garnicht mehr bei mir und an Aspirin traue ich mich garnicht mehr ran(ist nicht magenfreundlich). Aber ich brauch die Aspirin auch nicht mehr, die Schmerzspitzen kann ich mittlerweile wegatmen, es ist also nicht mehr so extrem. Ich führe das auf meine veränderte Ernährung zurück, ich hatte viel Schokolade gegessen.

Falls du dich schon gesund ernährst und Tabletten auch nicht helfen solltest du mit deinem Arzt/Frauenarzt sprechen.

---