

Menstruations- beschwerden natürlich lindern

Der kleine Wohlfühl-Ratgeber
rund um die Regelblutung



Die Regel: Jeden Monat wieder

Jede erwachsene Frau kennt die Symptome: Das **Ziehen und Pochen oder Schmerzen im Unterleib**. Bei manchen kündigt sich die Periode damit an, für viele Frauen und Mädchen sind krampfartige Schmerzen eine Begleiterscheinung. Fakt ist: Die meisten Frauen und Mädchen haben während ihrer Periode zeitweise mehr oder weniger starke Schmerzen. Und bei jeder zehnten Frau sind die Menstruationsbeschwerden so ausgeprägt, dass sie den Alltag in dieser Zeit stark beeinträchtigen.

Der Grund für die Menstruationsbeschwerden ist eng mit dem Monatszyklus der Frau verwoben: Wenn keine Eizelle befruchtet wurde und es deshalb an der Zeit ist, das gemachte Nest in der Gebärmutter abzubauen, produziert der weibliche Körper Prostaglandine. Sie bewirken, dass sich die Gebärmutter zusammenzieht, damit sich die oberste Schleimhautschicht der Gebärmutter ablöst. Das kann weh tun und Krämpfe im Unterleib hervorrufen.





Beschwerden ernst nehmen und mit Pflanzenkraft aktiv werden

Menstruationsbeschwerden sind nichts, was Frau als gegeben „hinnehmen“ sollte. Die empfohlenen Schmerzmittel gegen Regelschmerzen sind Ibuprofen und Naproxen, weil sie auch die Produktion der Prostaglandine hemmen. Aber viele Frauen fühlen sich unwohl dabei, über Jahre hinweg mehrere Tage pro Monat Schmerzmittel und damit Chemie einzunehmen. Sie wünschen sich eine natürliche Lösung für ihren Körper.

Schafgarbe: Von Natur aus entkrampfend

Die Schafgarbe gehört zu den ältesten bekannten Heilpflanzen und ist in Deutschland heimisch. Man findet sie häufig an Wegrändern. Die zarten, weißen Blüten der Schafgarbe leuchten im Sommer und Herbst auf Wiesen und Weiden.

Erprobt von Nonnen, erforscht von Wissenschaftlerinnen

Bereits in der Antike wurden Pflanzenauszüge der Schafgarbe bei Menstruationsbeschwerden und Verdauungsstörungen eingenommen – und bei Wunden, Hämorrhiden



und Entzündungen äußerlich angewendet. Im Mittelalter wurde die Schafgarbe in jedem Kloster als Medizinpflanze angebaut und über Jahrhunderte medizinisch erprobt. Von diesem Erfahrungsschatz zehren wir noch heute. So ist inzwischen wissenschaftlich untersucht, dass die Inhaltsstoffe und Bestandteile der ätherischen Öle der Schafgarbe krampflösend, antibakteriell und adstringierend wirken. Die moderne Pflanzenmedizin hat nicht nur die Inhaltsstoffe analysiert, sondern auch Verfahren gefunden, um die wertvollen Inhaltsstoffe schonend zu extrahieren und in optimaler Menge als Arzneimittel zur Verfügung zu stellen.

Über Jahrhunderte erprobtes Klosterwissen in modernem Kleid:

BEH Klostersgarten MenoLind® von BEH Klostersgarten ist ein pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von leichten Krämpfen während der Menstruation. Es enthält Schafgarben-Extrakt und kann als Tablette während der Regel zwei bis dreimal pro Tag eingenommen werden.

**2-3 x
täglich**
1 Tablette



30 Filmtabletten:
PZN - 18673567

60 Filmtabletten:
PZN - 18673573

Entspannt während der Regel

Was hilft zusätzlich zu moderner Pflanzenmedizin beim Entkrampfen und Wohlfühlen während der Tage? Ganz klar: **Wärme entspannt** – ob als Wärmflasche, Wärmekissen oder in der Badewanne. Und obwohl viele Frauen mit Menstruationsbeschwerden Bewegung vermeiden, ist dies nicht immer die beste Strategie: Studien deuten darauf hin, dass gerade körperliche Aktivität während der Tage wie **Joggen** oder **Gymnastik** gegen Menstruationsbeschwerden helfen kann. Auch **Yoga** bietet sich an – hier gibt es besondere Stellungen, die den Bauchraum entspannen.

Probieren Sie aus, was Ihnen gut tut!





Menstruationsbeschwerden können sich im Laufe des Lebens verändern:

Teenager empfinden die Regel oft schmerzhafter als ältere Frauen. Meist lassen die Beschwerden jedoch wenige Jahre nach der ersten Periode nach. Die Einnahme der Pille kann die Stärke der Blutung und die damit verbundenen Schmerzen reduzieren. Auch nach der Geburt eines Kindes können die Beschwerden abnehmen. Dafür kann die Regelblutung während der Wechseljahre wieder stärker und schmerzhafter ausfallen, bevor sie ganz aufhört. Wenn Regelschmerzen sehr stark sind oder wenn sich die Blutung oder die Schmerzen sehr plötzlich verändern, sollten Sie dies unbedingt mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt besprechen.



BEH Kloostergarten
MenoLind®
In der Regel ganz
unverkrampt

Der natürliche Weg, um leichte Krämpfe
während der Menstruation zu lindern -
mit dem Extrakt der Schafgarbe.



Fragen Sie in
Ihrer Apotheke nach
BEH Kloostergarten
MenoLind®

BEH Kloostergarten Pharma:

Moderne Pflanzenmedizin mit Klostertradition und das Jahrtausende alte Wissen über die natürliche Wirkkraft der Pflanzenmedizin findet sich in unseren Präparaten wieder. Wir verwenden nur reine, in der Klostermedizin bewährte Arzneipflanzen und deren Extrakte und übertragen sie in unseren modernen Alltag. All unsere Arzneimittel sind natürlich rein pflanzlich, ohne belastende Zusatzstoffe und nebenwirkungsarm.

BEH Kloostergarten MenoLind® 250 mg Filmtabletten

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert ist. **Warnhinweis:** Packungsbeilage beachten. Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bei fortdauernden Krankheitssymptomen oder beim Auftreten anderer als in der Packungsbeilage erwähnten Nebenwirkungen, sollten Sie einen Arzt oder eine andere in einem Heilberuf tätige qualifizierte Person konsultieren. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.** BEH Kloostergarten Pharma GmbH, D-50999 Köln

Stand 09/22_2

MNL_1223_FLY_V002

