

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/frauenbeschwerden/was-hilft-gegen-menstruationskraempfe/print.html>

Was hilft gegen Menstruationskrämpfe

Geringe Magnesiumreserven können die Menstruationskrämpfe und ihre Begleitsymptome verschlimmern

Menstruationskrämpfe sind stechende, krampfartige Schmerzen im Unterleib, die auftreten, wenn die Gebärmutter sich zusammenzieht und mit der Regelblutung ihre innere Auskleidung abstößt. Bei manchen Frauen können die Krämpfe stark und von Übelkeit, Durchfall, Schwindel und Kopfschmerzen begleitet sein.

Ernährungsempfehlungen bei Menstruationskrämpfen

Geringe Magnesiumreserven können die Menstruationskrämpfe und ihre Begleitsymptome verschlimmern. Samen, Nüsse, Vollkornprodukte und Gemüse liefern viel Magnesium. Eisenmangel ist bei Frauen, die starke Monatsblutungen haben, besonders wahrscheinlich. Frauen sollten Nahrungsmittel essen, die reichlich Eisen enthalten (mageres Fleisch, Leber, Rosinen, Muscheln, dunkelgrünes Blattgemüse), um das Eisen, das mit der Menstruationsblutung verlorengeht, zu ersetzen.

Nährstoffempfehlungen bei Menstruationskrämpfen

Vitamin E mildert Menstruationskrämpfe.

Magnesium mildert Menstruationskrämpfe und deren Begleitsymptome.

Gamma-Linolensäure (enthalten in *Nachtkerzenöl*) mildert Menstruationskrämpfe und deren Begleitsymptome.

Mexican Wild Yam: Ein natürliches Mittel bei Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden und für pflanzliche Empfängnisverhütung, eine Alternative zu künstlichen Hormonen. Mexican Wild Yam reguliert auch die Menstruation der Frau.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>