



# Frauenpraxis Spiez

## Tipps für gute Menstage

### Heisse deine Mens willkommen

Vielleicht findest du dein eigenes Ritual für deinen ersten Menstag. Etwas, was du jedes Mal an deinem ersten Blutungstag machst.

Hast du eine Idee?

### Mach es dir richtig schön

Beobachte, was dir an deinen Menstagen besonders gut tut. Welche Kleider, welchen Schmuck trägst du besonders gern? Was isst und trinkst du am liebsten? Bist du gerne für dich allein oder mit der besten Freundin zusammen? Machst du gerne Sport? Oder kuschelst du dich lieber mit einer Bettflasche gemütlich ins Bett?

Gönne dir das, was dir gut tut!

### Verwöhne dich

Die Mens ist das Zeichen, dass dein Körper sich den Luxus einer Blutung leisten kann. Leiste dir den Luxus dich an deinen Menstagen ganz besonders zu verwöhnen!

Zum Beispiel, indem du deine Binden oder Tampons in einem extra schönen Täschchen aufbewahrst oder dir eine besondere Bodylotion für deine Menstage schenken lässt, bei Kerzenschein ein Bad genießt oder dir in einer speziellen Tasse einen Frauenmanteltee braust.

Welche luxuriöse Idee hast du für deine Menstage?

### Entspanne deine Gebärmutter bevor sie krampft

Eigentlich ist die Mens ein schmerzfreies Geschehen. Manchmal gibt's im Hormonorchester aber Misstöne, zum Beispiel wegen Stress. Dann kann es vorkommen, dass du von den Gebärmutterbändern her ein Ziehen im Kreuz hast oder das Zusammenziehen der Gebärmutter als Krämpfe im Bauch spürst. **Ruhe und Wärme** (Bettflasche) können helfen. Oder du braust dir einen **krampflösenden Menstee**: Lass in der Drogerie oder Apotheke 30g Frauenmantelkraut, 30g Schafgarbenkraut, 30g Gänsefingerkraut und 10g Orangenblüten mischen. Gib 1 TL dieser Mischung in 2 dl heisses Wasser und lass den Tee 7-10 Minuten zugedeckt ziehen. Seihe ab und süsse deinen Tee mit Honig. Trinke schluckweise und im Sitzen 3 Tassen dieses Tees pro Tag. Je nach Stärke deiner Beschwerden beginnst du damit 1-2 Wochen vor der Mens. Während der Mens dürfen es bei Bedarf auch 5-7 Tassen pro Tag sein.

Wenn das nicht genug hilft, ruf mich an oder suche dir andere Hilfe (Mama, Doktor, Apothekerin).

Annina Kramer

Naturheilpraktikerin mit eidg. Diplom  
in Trad. Europäischer Naturheilkunde

Seestrasse 6  
3700 Spiez  
033 654 87 63

[kontakt@frauenpraxis-spiez.ch](mailto:kontakt@frauenpraxis-spiez.ch)  
[www.frauenpraxis-spiez.ch](http://www.frauenpraxis-spiez.ch)

