Wenn Dir Deine Tage den Tag versauen.

Naproxen axicur®

Schmerzstillend bei Regelschmerzen und Begleitsymptomen

axicur®
rezeptfreie Gesundheit

Regelbeschwerden betreffen viele Frauen!

Für viele Frauen und Mädchen ist die monatliche Regelblutung mit Beschwerden wie Unterleibsschmerzen und -krämpfen verbunden. Regelbeschwerden treten oft bereits vor (PMS – prämenstruelles Syndrom) oder während (Dysmenorrhoe) der Periode ein. Natürlich gehört die Regelblutung zum Leben jeder Frau – aber starke Beschwerden muss keine Frau aushalten. Bis zu etwa 100 Symptome, die auch gleichzeitig auftreten können, sind bekannt.

Woher kommen die Beschwerden?
Jeden Monat baut sich die Gebärmutterschleimhaut auf und wird, wenn die Eizelle nicht befruchtet wird, am Ende des monatlichen Zyklus wieder abgestoßen. Während der Menstruation ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter zusammen und entspannen sich wieder. Diese Kontraktion bleibt oft unbemerkt, kann aber auch sehr schmerzhaft sein und Krämpfe auslösen.

Warum hat eine Frau diese Schmerzen und die andere nicht!
Viele Frauen leiden unter monatlichen Regelbeschwerden. Man geht heute davon aus, dass bei den betroffenen Frauen vermehrt Gewebshormone zum Ende des Zyklus gebildet werden, die auch als Prostaglandine (Schmerzbotenstoffe) bezeichnet werden. Diese können gezielt gehemmt werden, z.B. durch den Wirkstoff Naproxen – enthalten in Naproxen axicur®.

Bei sehr starken, veränderten oder langanhaltenden Beschwerden konsultieren Sie bitte einen Arzt, um andere körperliche Ursachen auszuschließen!

Kann ich Regelschmerzen vorbeugen?
Regelschmerzen lassen sich nur bedingt vorbeugen. Durch eine gesunde Lebensweise – regelmäßige Bewegung und abwechslungsreiche Ernährung – können die Beschwerden unter Umständen geringer ausfallen.

Können sich die Beschwerden ändern?
Ja. Frauen haben oft einige Jahre nach der 1. Periode oder nach Geburt des 1. Kindes geringere Beschwerden. Es hängt jedoch auch davon ab, ob Medikamente oder hormonelle Verhütungsmethoden eingesetzt werden.

In der Regel gut drauf…

Natürliche Tipps gegen Regelschmerzen

- Entspannung und Stressvermeidung z.B. durch autogenes Training
- Leichter Sport und regelmäßige Bewegung, wie z.B. Yoga, sorgen für eine bessere Durchblutung der Beckenregion
- Wärme tut oft sehr gut und entspannt (z.B. Wärmflasche)
- Auf gesunde und frische Ernährung achten, z.B. Lebensmittel mit Omega-3-Fettsäuren oder krampflösendes Magnesium
- Tabak- und Alkoholkonsum reduzieren und zucker- oder salzhaltige Lebensmittel vermeiden
- Pflanzliche Mittel wie z.B. Mönchspfeffer oder Teemischungen aus Brennnessel, Schafgarbe, Frauenmantel oder Gänsefingerkraut wirken entzündungshemmend und krampflösend

Die größten Mythen über die Menstruation

1. Während der Menstruation kann man nicht schwanger werden
Da sich der Eisprung aufgrund von Unregelmäßigkeiten beim weiblichen Zyklus verschieben kann, ist die Fruchtbarkeitsdauer nicht immer exakt zu bestimmen. Daher kann es aufgrund der Lebensdauer der Spermien theoretisch auch während der Periode zur Schwangerschaft kommen.

2. Schwimmen darf man nicht während der Menstruation
Trotz Regelblutung muss man aufs Schwimmen nicht verzichten. Regelschmerzen können durch die Bewegung sogar gelindert werden. Wichtig dabei ist, den Tampon vor als auch nach dem Schwimmen zu wechseln und sich nach dem Baden abzuduschen.

3. Der Mond bestimmt den Menstruationszyklus
Zwar besitzt der Mond auch einen Zyklus, jedoch besteht zwischen dem Mond- und dem Menstruationszyklus kein Zusammenhang. Der Zyklus ist bei jeder Frau unterschiedlich und kann zwischen 25 und 35 Tagen variieren.

4. Während der Periode ist Geschlechtsverkehr tabu
Im Gegenteil: Aus medizinischer Sicht spricht nichts dagegen. Oft spüren Frauen sogar aufgrund der entspannenden und krampflösenden Wirkung einen positiven Effekt bei Regelschmerzen.

QR-Code scannen und mehr über Naproxen erfahren

axicorp Pharma GmbH • Max-Planck-Straße 36b • 61381 Friedrichsdorf
Tel. 0800 2940 100 • service@axicorp.de • www.axicorp.de

Zeig Deiner Regel, wo es lang geht!

Naproxen axicur® 250 mg Tabletten

Der bewährte Wirkstoff bei Regelschmerzen und Fieber

Der Wirkstoff Naproxen ist ein Entzündungshemmer mit schmerzlindernden, fiebersenkenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Er vermindert die Neubildung von sog. Prostaglandinen, die Schmerzen und Entzündungen auslösen.

Naproxen axicur® eignet sich gut bei leichten bis mäßig starken Regelschmerzen sowie Kopf- und Zahnschmerzen.

Deutsche Herstellung | Teilbare Tablette | Gelatinefrei

- **Schmerzstillend bei Regelschmerzen und Begleitsymptomen**
- **Entzündungshemmend**
- **Fiebersenkend**
- **Erhältlich in 10er, 20er und 30er Packungsgrößen**
- **Anwendung für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.**

Naproxen axicur® 250 mg Tabletten
Anwendungsgebiete: Schmerzstillendes, fiebersenkendes und entzündungshemmendes Arzneimittel (nichtsteroidales Antiphlogistikum/ Antirheumatikum). Wird angewendet bei leichten bis mäßig starken Schmerzen, wie Regelschmerzen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen und Fieber. Enthält Lactose. Packungsbeilage beachten. Bei Schmerzen oder Fieber ohne ärztlichen Rat nicht länger anwenden als in der Packungsbeilage vorgegeben. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**
axicorp Pharma GmbH, 61381 Friedrichsdorf. Stand: September 2018

Yoga-Übungen sorgen für Entspannung

1. Balasana (Kindstellung)

Auf eine Matte knien und auf die Fersen setzen. Knie sind hüftbreit auseinander und große Zehen berühren sich. Oberkörper nach vorne beugen und Stirn auf den Boden legen. Arme und Hände mit nach vorne nehmen. Schultern nach unten ziehen. Tief atmen, 30 Sek. bis 3 Min. lang entspannen.

2. Marjaryasana (Katze)

Auf eine Matte knien und auf die Fersen setzen. Nach vorne in einen hüftbreiten Vierfüßlerstand gehen. Bauchnabel einziehen, einatmen und das Kinn an die Brust ziehen, „Katzenbuckel" formen. Danach ausatmen, Rücken gerade und Kopf nach oben strecken. Mehrmals wiederholen.

3. Bhujangasana (Kobra)

Auf den Bauch legen und die Fußrücken auf die Matte ablegen. Mit den Handflächen in Höhe des Bauchnabels abstützen und Oberkörper vom Boden wegdrücken. Ellbogen sind dicht am Körper, nun Kopf in den Nacken legen. Ein paar Sekunden halten – Übung wiederholen.

4. Supta Baddha Konasana (liegender Schmetterling)

Auf den Rücken legen und Beine zusammenziehen, so dass sich die Fußflächen berühren – Knie auseinander spreizen. Hände auf den Unterleib legen und die Wärme spüren. Ein paar Minuten tief ein- und ausatmen.