

6 Tipps bei Periodenschmerzen

⊗ Wie Du während Deiner schmerzhaften Periode „Dein Leben leben“ kannst ✓

STUHLGANG

Verstopfung kann Dich noch träger machen

.....



FLÜSSIGKEITZUFUHR

Zu wenig Flüssigkeit verschlechtern Unwohlsein, Krämpfe und Blähungen

.....



ÜBUNGEN

den ganzen Tag im Bett zu liegen ist selten die richtige Antwort auf Schmerzen

.....



WÄRME

warme Bäder, Heizkissen und Wärmflaschen

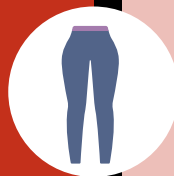
.....



UNTERSTÜTZUNG

Kompressionstrumpfhose/-leggings, Shapewear

.....



SCHLAF

Menschen mit Schlafdefizit sind schmerzempfindlicher



TATSACHE

schmerzfrier täglicher Stuhlgang ohne Pressen, mit Konsistenz ähnlich einer reifen, matschigen Banane

.....

TATSACHE

gut mit Flüssigkeit versorgt zu sein sorgt dafür, dass das System reibungslos funktioniert

.....

TATSACHE

sanfte Dehnübungen, Spaziergänge & Yoga sorgen dafür, dass Du Dich besser fühlst und steigern Deine Energie

.....

TATSACHE

Wärme auf Deinem Bauch oder Deinem unteren Rücken, hilft Schmerzen und Spannung zu reduzieren

.....

TATSACHE

Hosen mit Bauch- und Rückenstütze können Dir bei Krämpfen helfen

.....

TATSACHE

Versuch jede Nacht 8 Stunden zu schlafen

