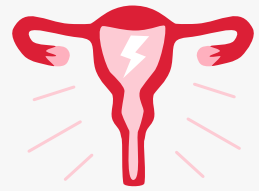


Anamnese-Spickzettel Dysmenorrhoe



Starke Regelschmerzen besser einordnen

Wann treten die Schmerzen auf? Wie fühlen sie sich an? Was begleitet sie? Was verstärkt sie? Was muss abgeklärt werden?

1. Schmerzbeginn

- **Mit Beginn der Blutung** – häufig krampfartig + prostaglandinvermittelt: oft mit Übelkeit, Durchfall oder Kreislaufreaktionen.
- **Schon Tage vorher** – PMS, Stressachse, Entzündungsneigung, Histamin und Beckenanspannung mitdenken.
- **Auch außerhalb der Blutung** – Darm, Beckenboden, Schmerzverarbeitung und mögliche gynäkologische Ursachen einbeziehen.

⚠ Abklären lassen bei: neu auftretenden, zunehmenden oder dauerhaften Unterbauchschmerzen. Auch an Endometriose, Adenomyose, Myome oder entzündliche Prozesse denken.

2. Schmerzqualität

- **Krampfartig / wellenförmig** – Uteruskampf, Prostaglandine, Magnesiumbedarf, vegetative Spannung.
- **Dumpf / drückend / tief sitzend** – Blutungsstärke beachten, Gewebespannung, Beckenboden, Eisenstatus, Adenomyose oder Myome mitdenken.
- **Stechend / einseitig / plötzlich stark** – kein klassisches Regelschmerz-Muster - cave!

⚠ Abklären lassen bei: plötzlich starken, einseitigen oder ungewohnten Schmerzen, besonders bei Fieber, Krankheitsgefühl oder akuter Verschlechterung.

3. Begleitsymptome

- **Übelkeit, Durchfall, Kreislaufprobleme** – häufig bei starker prostaglandinvermittelter Schmerzreaktion.
- **Migräne, Flush, Juckreiz, PMS-Verstärkung** – Ernährung, Histamin als möglichen Verstärker beachten
- **Erschöpfung, Schlafmangel, starke Anspannung** – Stressachse, Nervensystem und Schmerzverarbeitung einbeziehen.

⚠ Abklären lassen bei: Fieber, Krankheitsgefühl, auffälligem Ausfluss oder Entzündungszeichen.

4. Darm, Blase, Sexualität

- **Durchfall während der Mens** – kann prostaglandinbedingt sein. Bei Migräne, Hautreaktionen oder Nahrungsmitteltriggern auch an Histamin denken.
- **Schmerzen beim Stuhlgang, Wasserlassen oder Sex** – nicht als normale Regelschmerzen abtun. Endometriose, Beckenboden, Entzündung und chronischer Beckenschmerz gehören mit in den Blick.

⚠ Abklären lassen bei: zyklischen Darm-/Blasenbeschwerden, Schmerzen beim Sex oder zunehmender Schmerzbelastung.

5. Blutung

- **Normale Blutung + Krämpfe** – krampflösende, entzündungsmodulierende und vegetativ regulierende Ansätze.
- **Sehr starke Blutung, Klumpen, Zwischenblutungen** – Eisenmangel, Myome, Adenomyose, Polypen oder hormonelle Dysregulation mitdenken.

⚠ Abklären lassen bei: sehr starker Blutung, Zwischenblutungen oder deutlicher Veränderung des Blutungsmusters.

Beachte: Starke Regelschmerzen brauchen keine schnelle Schublade. Sie brauchen eine gute Anamnese und sorgfältige Abklärung!

Dieser Spickzettel dient nur zur groben ersten Orientierung. Vertiefendes Wissen gibt es in der Fachfortbildung.

Fachfortbildung Dysmenorrhoe für Heilpraktikerinnen

Start: 25.08.2026 - Anmelden unter: <https://praxis-im-flow.de/dysmenorrhoe-fachfortbildung/>

Nina Seifert • Heilpraktikerin • Hasenhöhe 126 • 22587 Hamburg
www.praxis-im-flow.de - Fortbildungen und Coaching für Heilpraktikerinnen