

Dein Erste-Hilfe-Guide für den akuten Schub

5 Maßnahmen, die du sofort anwenden kannst.

Keine Theorie. Kein Vorwissen nötig. Lies dir den Guide einmal durch und leg ihn dir griffbereit ab, bevor du ihn brauchst.

Wichtig vorab: Dieser Guide ersetzt keine ärztliche Behandlung und keine verordneten Medikamente. Er sammelt Maßnahmen, die dich in einem akuten Schub unterstützen können. Wie stark sie wirken, ist individuell.



Ruhe
Wärme
Entlastung

1

Wärme auf den Unterbauch

Wärme kann Verspannungen im Bauchraum lösen und wird von vielen Frauen als angenehm erlebt.

- Wärmflasche oder Kirschkernkissen auf den Unterbauch legen
- Zusätzlich ein warmes Tuch um den unteren Rücken, wenn der Schmerz dorthin ausstrahlt
- 15 bis 20 Minuten, danach eine Pause

Achte auf: angenehm warm, nicht heiß. Lege immer ein Tuch zwischen Haut und Wärmequelle.



2

Lagerung, die den Bauch entlastet

Bestimmte Positionen können die Bauchdecke entspannen.

- Auf den Rücken legen, ein Kissen unter die Knie
- Oder auf die Seite legen, Knie leicht angezogen, ein Kissen zwischen den Knien
- Handy und Ablenkung für einen Moment weglegen

Dein Ziel: Nicht „aushalten“, sondern dem Körper eine Position anbieten, in der er loslassen kann.



3

Atmung mit verlängerter Ausatmung

Bei Schmerz halten viele Frauen unbewusst die Luft an oder atmen flach. Eine ruhige Ausatmung kann das Nervensystem beruhigen.

1. Durch die Nase einatmen, 4 Sekunden
2. Langsam durch den Mund ausatmen, 6 bis 8 Sekunden
3. Eine Hand auf den Unterbauch legen und die Bewegung beobachten
4. 2 bis 3 Minuten wiederholen

Wenn Zählen zu viel ist: einfach länger ausatmen als einatmen.



Weiter im Akutmodus

Zwei weitere Maßnahmen - plus ein kurzer Check, wann du Beschwerden ärztlich abklären lassen solltest.

4 Zwei Akupressurpunkte

Akupressur ist eine sanfte Selbstanwendung aus der TCM. Drücke nie so fest, dass es schmerzt. Beide Seiten nacheinander behandeln.

Milz 6 (San Yin Jiao)



Ca. vier Fingerbreit oberhalb des Innenknöchels, am hinteren Rand des Schienbeins.

Anwendung: 1 bis 2 Minuten mit dem Daumen kreisend oder gleichmäßig drücken.

Nicht anwenden bei Schwangerschaft.

Leber 3 (Tai Chong)



Auf dem Fußrücken, in der Mulde zwischen erster und zweiter Zehe, etwa zwei Fingerbreit hinter der Zehenverbindung.

Anwendung: 1 bis 2 Minuten sanft drücken oder kreisen.

Merksatz: sanfter, gleichmäßiger Druck. Kein stechender Schmerz, kein „mehr hilft mehr“.

5 Warme Getränke und wenig Reize



- Warmes Wasser oder ein einfacher Kräutertee, in kleinen Schlucken
- Kein Eiswasser, keine kalten Getränke
- Licht dimmen und Geräuschpegel reduzieren, wenn dich Reize zusätzlich anstrengen

Kein Perfektionsdruck: Wenn nur eine der fünf Maßnahmen machbar ist, reicht das.



Wann du ärztlich abklären lassen solltest

Bitte medizinisch abklären lassen, wenn Beschwerden neu, ungewöhnlich stark oder deutlich anders als sonst sind, wenn sie rasch zunehmen oder dich verunsichern. Bei Ohnmacht/Kreislaufproblemen, Fieber, sehr starker oder ungewöhnlicher Blutung, Schwangerschaft/Schwangerschaftsverdacht oder plötzlich starkem einseitigem Schmerz zeitnah medizinische Hilfe suchen.

Heute hilft mir: ☒ Wärme ☐ Position ☐ Atmung ☐ Akupressur ☐ Warm trinken