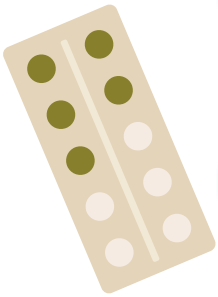
Hilfe bei Menstruationsbeschwerden und Endometriose



Wärmflasche

Tee trinken

Ruhe

Schmerztabletten

Hormontherapie (z. B. „die Pille“)

Physiotherapie

Dehnübungen für den Beckenboden

Regelmäßiger Sport

Gesunde Ernährung

Ablenkung

Offene Gespräche

Operation

Ermutigung

Verständnis und Akzeptanz

Arzt/Ärztin	Selbsthilfe	Soziales Umfeld

Aufgaben

1. Fülle die Tabelle mit den Hilfsmöglichkeiten aus. Was kann man selbst tun, wie kann ein Arzt/eine Ärztin helfen und was kann das soziale Umfeld tun? Manches passt in mehrere Spalten. Fallen dir noch andere Möglichkeiten ein?
2. Stell dir vor, eine Freundin fragt dich wegen starker Schmerzen während ihrer Blutung um Rat. Formuliere deine Antwort entweder als E-Mail oder als Gespräch über euren Messenger!