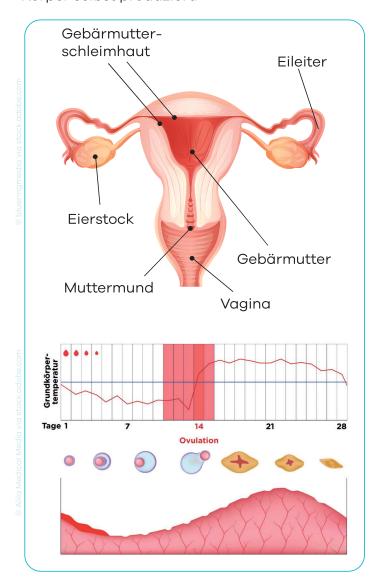
Menstruation (Regelblutung)

Der weibliche Zyklus

Der erste Tag der Regelblutung ist zugleich auch der erste Tag des **Zyklus**. Bei jeder neuen Blutung fängt ein neuer Zyklus an. Im Normalfall dauert ein Zyklus zwischen **21 und 35 Tagen.**

Gesteuert wird der weibliche Zyklus durch **Hormone**, das sind Botenstoffe, die unser Körper selbst produziert.



Damit die Eierstöcke reife befruchtungsfähige Eizellen heranbilden können, schüttet die Hirnanhangdrüse Hormone aus. Diese Hormone bewirken, dass sich in einem der Eierstöcke ein Follikel bildet, ein kleines mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Im Inneren dieses Follikels sitzt die Eizelle, die nun rund 14 Tage Zeit hat, um heranzureifen.

Das Follikel enthält nicht nur die Eizelle, es bildet auch selbst Hormone. Diese weiblichen Geschlechtshormone nennt man Östrogene. Während die Eizelle im Eierstock reift, verändern die Östrogene die Gebärmutterschleimhaut: Sie wird dicker und besser durchblutet.

In der Zyklusmitte, nach etwa 14 Tagen, löst sich das reife Ei vom Eierstock. Diesen Vorgang bezeichnet man als Ovulation oder **Eisprung**.

Die Eizelle wandert nun durch den Eileiter in Richtung **Gebärmutter** (Uterus). Während dieser Wanderung gibt der Follikel das Hormon Progesteron ab. Progesteron macht die bereits gut durchblutete Gebärmutter-

schleimhaut aufnahmebereit, es sorgt dafür, dass sich ein befruchtetes Ei auf ihr einnisten kann.

Wird die Eizelle nach ihrer Ablösung vom Eierstock auf ihrem Weg zur Gebärmutter nicht befruchtet, so kann sie sich auch nicht einnisten und stirbt nach einigen Stunden ab. Mit dem Absterben der Eizelle und des Follikels sinkt auch der Progesteronspiegel, und rund 14 Tage nach dem Eisprung wird die Gebärmutterschleimhaut gemeinsam mit dem nicht befruchteten, abgestorbenen Ei in der **Regelblutung** (Menstruation) abgestoßen.

Die erste Regel

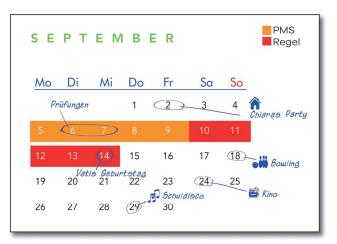
Die erste Regelblutung wird **Menarche** genannt und tritt zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr ein. Beeinflussen kann man diesen Zeitpunkt nicht, weil der Beginn und der Verlauf der Pubertät genetisch gesteuert sind.

Durch die Hormonproduktion haben viele Mädchen bereits vor der Menarche weißlichen Ausfluss.

Dieser **Weißfluss** ist völlig normal, die erste Regel folgt meist ein halbes bis ein Jahr später.

Vor der ersten Blutung kann es auch eine Voroder Schmierblutung geben. Diese ähnelt normalem Ausfluss, ist aber leicht rötlich oder bräunlich gefärbt. Anders als die normale Regelblutung ist sie weitaus weniger stark und oft schon nach einem Tag wieder vorbei.

Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei Jahre dauern, bis sich der Zyklus stabilisiert und die Periode in regelmäßigen Abständen kommt.



Der Verlauf der Regelblutung

Die Regelblutung kann zwischen zwei und sieben Tagen dauern und unterschiedlich stark, manchmal auch von Krämpfen begleitet sein.

Ein Menstruationskalender hilft, sich selbst und seinen Körper besser kennen zu lernen. Wer weiß, was sich wann in seinem Körper abspielt, kann auch mit den Begleiterscheinungen dieser Vorgänge besser umgehen.

Blutarmut?

Unter Blutarmut (Anämie) leidet man, wenn man zu wenig rote Blutkörperchen hat.

Diese werden im Knochenmark produziert.

Typische Symptome sind Blässe, Kälteempfindlichkeit, schnelle Ermüdung, Atemnot, Herzrasen und Schwindel.

Mögliche Ursachen:

- Störung des Knochenmarks
- vermehrter Abbau von Blutkörperchen
- starker Blutverlust (nach schweren Verletzungen, Operationen, lang anhaltendem starkem Nasenbluten, ...)
- Mangel an Eisen oder Folsäure

Das Menstruationsblut besteht nur zu einem geringen Teil aus reinem Blut. Pro Regelblutung verliert man davon etwa einen Kaffee-

löffel bis zu einer kleinen Kaffeetasse. Eine durch die Menstruation bedingte Blutarmut ist daher der absolute Ausnahmefall. Sie tritt nur bei besonders langen und starken Regelblutungen auf.

© Fabian via stock.adobe.a

Tipps für entspannte "Tage"

Die monatliche Regelblutung ist Zeichen für einen gesunden weiblichen Körper. Manchmal kann sie allerdings zwischendurch auch mit Beschwerden verbunden sein.

Bauchschmerzen

Beim Abstoßen der Gebärmutterschleimhaut kann es dazu kommen, dass sich die Gebärmuttermuskulatur zusammenzieht. Dieses Zusammenziehen der Gebärmutter kann krampfartige Bauchschmerzen auslösen.



- Entspannung und Wärme können solche Krämpfe lindern. Eine kleine Auszeit mit einer Wärmeflasche und einer Tasse warmem Tee oder ein warmes Bad helfen vielen Frauen.
- Leichte Ausdauersportarten oder gymnastische Übungen bewirken, dass das Becken besser durchblutet wird. So können sich auch Verkrampfungen besser lösen.
- **Magnesium** wirkt krampflösend. Der Verzehr magnesiumhaltiger Nahrungsmittel wie Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime oder ungeschälter Reis kann bei "krampfanfälligen" Tagen helfen.
- Auch das Vermeiden enger Kleidung kann die Schmerzen lindern.

Wer regelmäßig unter starken Krämpfen leidet, sollte seine GynäkologIn um Ratfragen.

Kopfschmerzen

Manche Frauen leiden während der Periode verstärkt unter Kopfschmerzen. Ärzte vermuten, dass das Absinken der Hormone dafür verantwortlich sein könnte. Ebenso wie bei Bauchschmerzen hilft es vielen Frauen, sich zu entspannen. Sollten neben leichten Kopfschmerzen auch Übelkeit oder Erbrechen auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Dieser kann ein geeignetes Medikament verschreiben.

Müdigkeit

Manche Frauen sind vor allem am ersten Tag der Blutung etwas niedergeschlagen und müde. An freien Tagen spricht nichts dagegen, sich die nötige Ruhe zu gönnen. Ansonsten hilft es, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Die Müdigkeit verschwindet meistens von selbst.

Viele Frauen schwören auch auf Bewegung an der frischen Luft, die nicht nur munter, sondern auch fit macht.

Hitzewallungen

Einige Frauen haben während ihrer Tage Hitzewallungen.

Hier hilft es, bei der Kleidung auf mehrere dünne Schichten zu achten. So kann man je nach Gefühl Kleidungsstücke ablegen oder wieder anziehen, wenn der "hitzige Moment" vorüber ist.



Das Prämenstruelle Syndrom

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) bezeichnet Beschwerden, die in jedem Monatszyklus auftreten können. Sie setzen in der Zeit zwischen Eisprung und Regelblutung ein und enden meist bei Beginn der Menstruation. Etwa ein Drittel aller Frauen im gebärfähigen Alter leidet an PMS-Beschwerden, besonders betroffen sind Frauen über dem dreißigsten Lebensjahr.

Symptome in den Tagen vor den Tagen

Rund 200 verschiedene PMS-Symptome wurden in wissenschaftlichen Studien erhoben. Diese sind von Frau zu Frau verschieden und können stark variieren.

Körperliche Symptome:

- Vorübergehende Gewichtszunahme durch Wasseransammlungen im Gewebe
- Hautveränderungen
- Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Erschöpfungssymptome bzw. Schlafstörungen
- Bauchschmerzen mit Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Krämpfe im Unterbauch
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Heißhunger oder Appetitlosigkeit
- Spannungen, Schwellungen oder erhöhte Empfindlichkeit bei Berührung der Brüste (Mastodynie)
- Schmerzen im Bereich der Geschlechtsorgane beim Geschlechtsverkehr (Dyspareunie)
- Schleimhautreizungen ähnlich Erkältungssymptomen, zum Beispiel brennende Augen oder laufende Nase
- Verschlimmerung bestehender Beschwerden oder Schmerzen

Seelische Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Antriebslosigkeit
- Hyperaktivität, Ruhelosigkeit
- Reizbarkeit
- vermindertes Selbstwertgefühl



Ursachen

Die genauen Ursachen des Prämenstruellen Syndroms sind bisher nicht geklärt. Dass dieses allerdings untrennbar mit den Hormonschwankungen rund um den weiblichen Zyklus verbunden ist, steht außer Frage.

Die aktuelle Forschung geht davon aus, dass das Prämenstruelle Syndrom nicht nur auf eine, sondern mehrere Ursachen zurückzuführen ist: zum Beispiel bestimmte Pilzinfektionen, Stress, Schlafstörungen, Nikotin, Koffein, falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung.

Was tun?

- Sport und Bewegung sorgen dafür, dass das im Körper gelagerte Wasser schneller abtransportiert wird. Dadurch wird das Becken durchblutet und Krämpfe in der Gebärmutter werden gelöst.
- Auch **Entspannungsübungen**, wie autogenes Training oder Yoga können das prämenstruelle Syndrom lindern.
- Ausgewogene Ernährung und ausreichender Schlaf helfen und halten fit. Manchen Frauen hilft es auch, in den Tagen vor der Regel auf salzreiche Speisen, Alkohol, Schokolade oder Koffein zu verzichten.