



INFOBLATT MENSTRUATION FÜR PÄDAGOG*INNEN

1. EINFÜHRUNG

Die Regelblutung und der weibliche Zyklus sind alltäglich und natürlich und dennoch schamhaftet und bei vielen Menschen ein Tabu. Es gibt aber keinen Grund, sich zu schämen, das Thema zu tabuisieren oder sich zu ängstigen. Im Gegenteil – das Thema sollte und muss mit einer positiven Einstellung offen betrachtet werden. Nur so können Mädchen¹ Selbstbewusstsein im Umgang mit ihrer Menstruation entwickeln.

Die Tabuisierung führt vor allem bei Beschwerden aufgrund der Menstruation zu Konflikten. Es ist nicht bzw. zu wenig be- und anerkannt, dass die Menstruation körperliche und psychische Auswirkungen haben kann. Das Wissen um mögliche Beschwerden enttabuisiert und erleichtert den Umgang damit.

- In der Antike galt die Menstruation als Reinigungsprozess, da Frauen zu viele Nährstoffe oder Blut in ihrem Körper hätten, die ausgeschieden werden müssten.
- In der Renaissance wurde die Giftigkeit von Menstruationsblut untersucht.
- Die Evolutionstheorie war ausschlagend dafür, dass Frauen mehr als je zu vor, als ein anderes Wesen angesehen wurden. Es kam zur Degradierung der Menstruation auf einen Leidenszustand und ein notwendiges Übel.
- Bis ins 20. Jahrhundert wurde der Menstruation nachgesagt, sie würde zum Verderben (von Lebensmitteln) beitragen und sei giftig.
- Erst 1958 wies der Arzt Burger nach, dass Menstruationsblut nicht giftig ist.
- Im letzten Jahrhundert hat sich zwar manches geändert, jedoch wird die Menstruation nach wie vor als notwendiges Übel angesehen.
- Heutzutage beginnen moderne Frauen bzw. menstruierende Personen vermehrt umzudenken, sprechen über ihre Menstruation und brechen das Tabu.

2. MENSTRUATION

- Andere Bezeichnungen/Synonyme:
 - o Menstruation, Menses, Monatsblutung, Periode, Regel, Regelblutung
 - o Umgangssprachlich auch: Erdbeerwoche, Besuch von Tante Rosi, Die Tage haben, Ketchup-Woche, Kirschenzeit, Los Wochos, Rosa Woche, Schmollwoche
- Im Durchschnitt bekommen Mädchen ihre erste Menstruation im Alter von 12½ Jahren.
- Die erste Menstruation wird als Menarche bezeichnet.
- Die letzte Menstruation, die sogenannte Menopause, stellt sich durchschnittlich mit etwa 47 Jahren ein.

¹ Wir verwenden die Bezeichnungen „Mädchen“ und „Jungen“ da diese in der Zielgruppe i.d.R. umgangssprachlich Anwendung finden und somit zu einem leichteren Verständnis bei den jungen Menschen führen. Wir sind uns bewusst, dass bereits in diesem Alter Fragen der geschlechtlichen Identität und sexuelle Orientierung eine Rolle spielen können. Wir grenzen keine Person aus.



- Die Menstruation begleitet menstruierende Menschen ca. 35 bis 40 Jahre lang.
- Menstruation beginnt mit dem ersten Tag der Blutung = erster Tag des Menstruationszyklus
- kann von Mädchen zu Mädchen bzw. von Frau zu Frau sehr unterschiedlich ablaufen
- kann in der Länge schwanken – dauert in der Regel 3 bis 7 Tagen
- ca. 50 bis 150 ml Blut und Gebärmutter-schleimhaut (ca. ein halbes Wasserglas) werden vom Körper ausgeschieden

3. MENSTRUATIONSZYKLUS

- Der Menstruationszyklus ist ein sehr komplexes, fein abgestimmtes System, welches durch das Zusammenspiel unterschiedlicher Geschlechtshormone gesteuert wird.
- Einen „normalen“ Zyklus von 28 Tagen gibt es nicht. Jedes Mädchen und jede Frau hat einen individuellen Zyklus.
- Ein Zyklus dauert zwischen 23 und 35 Tage.
- Auch jeder Zyklus kann anders sein.
- Der Menstruationszyklus läuft in Phasen ab:

1. Menstruationsphase

- Beginn der Blutung
- alte Schleimhautschicht der Gebärmutter wird abgestoßen
- dauert zwischen 3 und 7 Tagen

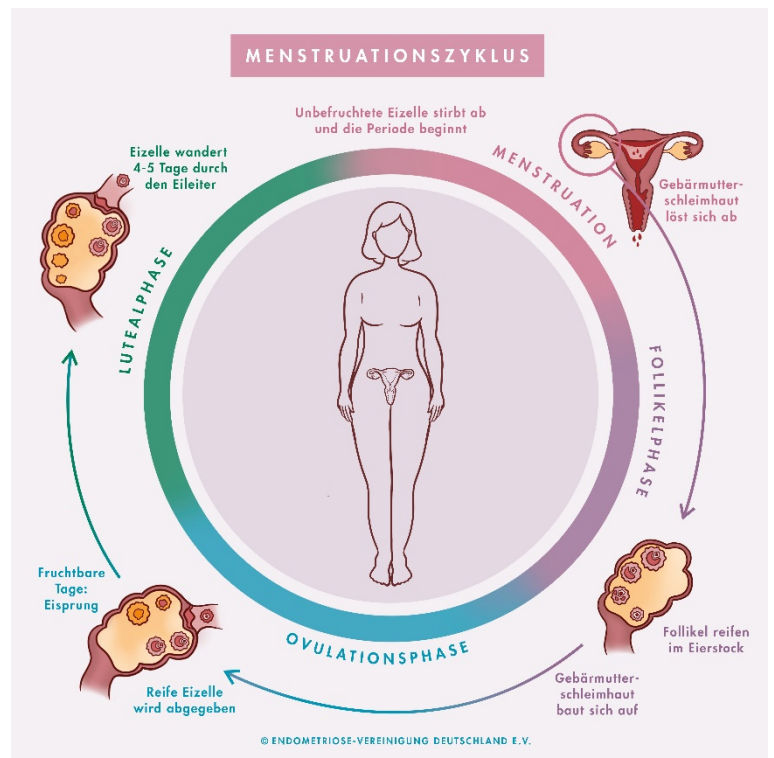
2. Follikelphase (Eibläschenreifung)

- Gebärmutter-schleimhaut baut sich neu auf und beginnt sich zu verdicken, um sich auf die Einnistung einer Eizelle vorzubereiten
- zeitgleich reifen 20 - 25 Follikel (Eibläschen) in einem Eierstock heran
- ein Follikel wird besonders groß (durchschnittlich bis 20 mm)

3. Ovulation oder Eisprung

- findet – je nach Länge des Menstruationszyklus - ca. 12-16 Tage vor der nächsten Menstruation statt
- der große, gereifte Follikel platzt und gibt die reife Eizelle frei = Eisprung
- die Eizelle wandert aus dem Eierstock in Richtung Gebärmutter
- während dieser Phase kann die Eizelle befruchtet werden = fruchtbare Tage

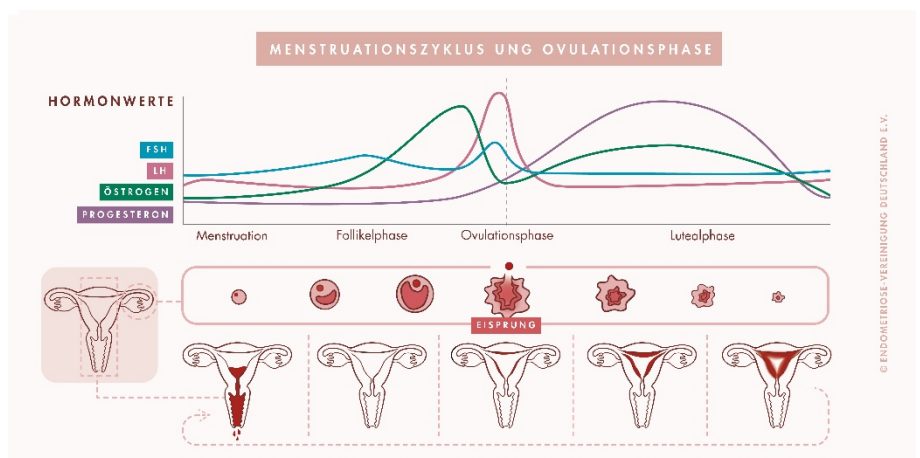
4. Luteal- oder Gelbkörperphase



- Follikel wandelt sich in den Gelbkörper um
- kommt es zu einer Schwangerschaft
 - o verdickt sich die Gebärmutter Schleimhaut weiter und wird mit Nährstoffen angereichert
 - o das befruchtete Ei nistet sich in die Gebärmutter Schleimhaut ein
 - o Die Schwangerschaft unterbricht den Menstruationszyklus
- kommt es zu **keiner** Schwangerschaft
 - o geht der Gelbkörper zugrunde
 - o es kommt zur Menstruation
 - o die unbefruchtete Eizelle wird mit der Menstruation abgestoßen
 - o der Zyklus beginnt von Neuem

4. HORMONE

- Eine wichtige und entscheidende Rolle im Menstruationszyklus spielen die Hormone.
- Hormone sind die wichtigsten Botenstoffe im Körper - also die „Nachrichtenübermittler“.
- Sie übermitteln wichtige Informationen von einem Organ oder einem Gewebe zum anderen.
- Hormone werden an unterschiedlichen Stellen im Körper gebildet.
- Sie beeinflussen viele Körperfunktionen, so das Immunsystem, das seelische Befinden.
- Sie spielen auch für den Menstruationszyklus eine wichtige Rolle
- Die am Menstruationszyklus beteiligten Hormone sind:
 - o Östrogen und Progesteron (Gelbkörperhormon) als Sexualhormone
 - o FSH (Follikelstimulierendes Hormon) und LH (Luteinisierendes Hormon), die im Gehirn gebildet werden
 - o Diese Hormone treten miteinander in Wechselwirkung



5. KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN

- Die Menstruation bzw. der Menstruationszyklus hat körperliche und psychische Auswirkungen und kann zu Beschwerden führen.
- Ursache dafür sind
 - o das Zusammenziehen der Gebärmutter bei der Abstoßung des Blutes und der Schleimhaut
 - o Hormonelle Schwankungen durch den Auf- und Abbau der Hormone.
- 2/3 aller Mädchen und Frauen erfahren körperliche und/oder seelische Auswirkungen.
- Diese können im Verlauf des Menstruationszyklus schwanken und von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.
- Wenn die Menstruation ohne Beschwerden verläuft, Mädchen gesund sind und sich gut fühlen, gibt es keinen Grund etwas am gewohnten Alltag zu ändern.



6. BESCHWERDEN

- Die Menstruation bzw. der Menstruationszyklus kann zu Beschwerden führen.
- Bei der Abstoßung des Blutes und der Schleimhaut zieht sich die Gebärmutter zusammen, dadurch können Unterleibsschmerzen und Krämpfe entstehen.
- Hinzukommen können Kopfschmerzen und Unwohlsein.

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM (PMS)

- Viele Mädchen und Frauen leiden am prämenstruellen Syndrom (PMS). Eine genaue Zahl ist nicht bekannt. Schätzungen gehen von 25 bis 80 Prozent aus, je nach Bewertung der Schwere der Symptome.
- Das PMS tritt in der zweiten Zyklushälfte, insbesondere in der Lutealphase, also **vor** der Menstruation auf und endet in der Regel mit dem Einsetzen der Menstruation.
- Die Ursache für das PMS ist noch nicht genau bekannt. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass die zyklusbedingten hormonellen Schwankungen der Sexualhormone Östrogen und Progesteron Auslöser sind.
- Weitere Faktoren können eine familiäre Veranlagung und ein ungünstiger Lebensstil, wie zu wenig Schlaf, falsche Ernährung, zu wenig Bewegung oder Stress und Konflikte sein.
- Das PMS führt zu körperlichen und/oder psychischen Beschwerden.
- In einigen Fällen können die Auswirkungen so stark sein, dass sie zu zeitweiliger Unfähigkeit zum Schulbesuch oder zur Arbeitsunfähigkeit führen.
- Körperliche Beschwerden können sein:
 - Brustschmerzen, Spannungsgefühle in der Brust
 - Unterleibsschmerzen
 - Kopfschmerzen, Migräne
 - Übelkeit, Blähbauch
 - Durchfall oder Verstopfung
 - Kreuz- und Rückenschmerzen, Gelenk- oder Muskelschmerzen
 - Schwindel, Kreislaufprobleme
 - Hautunreinheiten
 - veränderter Appetit (Appetitlosigkeit oder Heißhunger)
 - Gewichtszunahme durch die Einlagerung von Wasser in das Gewebe
 - Höhere Reizempfindlichkeit (helles Licht, Lärm, Gerüche oder Berührungen)
- Psychische Beschwerden können sein:
 - innere Anspannung
 - Gereiztheit, Aggressivität, plötzliche Wutanfälle
 - depressive Verstimmungen, Freudlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Trauer => können zu Problemen mit Freund*innen, in der Familie, in der Partnerschaft führen.
 - innere Unruhe, Nervosität, Ruhelosigkeit, Hyperaktivität
 - Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Schlafstörungen
 - Interesselosigkeit, Antriebslosigkeit
 - Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall
 - größere Ängstlichkeit, Gefühl von Kontrollverlust
 - schnelle Überforderung
 - geringeres Selbstwertgefühl
 - => Kreislauf negativer Emotionen



- PMS ist keine Krankheit im klassischen Sinne und daher durch medizinische Behandlung nicht „heilbar“.
- Auswirkungen und Ausmaß der Beschwerden können unterschiedlich sein.
- Die Beschwerden können von Monat zu Monat schwanken.

7. LINDERUNG LEICHTER BESCHWERDEN

- Bewegung, Spazieren gehen, Yoga, Radfahren oder anderer regelmäßiger Sport
- Ablenkung, Freund*innen treffen, Musik hören oder Hobbies
- Entspannung, Wärmflasche, warme Dusche oder Bad, heiße Getränke
- Schlaf und Erholung

8. BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN DER PMS

Ob eine PMS behandelt werden muss, ist abhängig von der Art und der Intensität der Beschwerden. In leichten Fällen genügen:

- ausreichend Schlaf, regelmäßig Sport, ausgewogene Ernährung
- Wärmflasche oder heißer Tee
- Entspannungsübungen

In schweren Fällen sollten Mädchen oder Frauen zum Arzt/zur Ärztin gehen:

- Medikamente (Schmerzmittel, Hormonpräparate, wie die Pille, stimmungsaufhellende Medikamente)
- Nahrungsergänzungsmittel (Magnesium, Eisen)
- Pflanzliche Behandlung (z.B. Mönchspfeffer, Frauenmantel)
- Antidepressiva und Psychotherapie

Mädchen und Frauen, die an PMS leiden, sollte mit Geduld und Zuneigung begegnet werden.

9. ANZEICHEN EINER ENDOMETRIOSE

- sehr starke Menstruationsschmerzen
- starke und unregelmäßige Monatsblutungen
- häufige Unterleibsschmerzen
- Durchfall oder Schmerzen beim Stuhlgang
- Regelmäßige schmerzbedingte Abwesenheit aus der Schule
- Regelmäßige schmerzbedingte (Schul-)Sportunfähigkeit

Diese Anzeichen sind nicht normal. Es könnte Endometriose sein.