

Menstruation: immer noch **TABU**

Über die Menstruation wird nach wie vor nicht viel geredet: Warum die monatliche Blutung immer noch so gut wie tabu ist und was es von A bis Z darüber zu wissen gilt.

VON MAG.^a SABINE STEHRER

Zuletzt zeigte es die Debatte rund um einen Gesetzesentwurf: Als Spanierin, dem Beispiel asiatischer Länder folgend für Frauen mit Menstruationsbeschwerden einen Menstruationsurlaub einzuführen, kam der Plan vielen „spanisch“ vor. Menstruationsbeschwerden? Gibt es so viele? Können die so stark sein, dass deswegen eine Beurlaubung nötig ist? So oder so ähnlich lauteten da die Fragen.

Das lässt vermuten, dass auch mehr als fünfzig Jahre nach der Einführung des Aufklärungsunterrichts an den Schulen und trotz entsprechender Informationen im Internet (siehe Interview auf Seite 50) nach wie vor nicht besonders viel über die Menstruation geredet wird. Und die Vermutung stimmt. „Rund um die Menstruation gibt es große Wissensdefizite“, sagt etwa die Wiener Frauenärztin Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Maria Gruber und erklärt auch, warum das so ist: „Es hapert an der Aufklärung, denn dabei liegt der Fokus auf der Verhütung, und der Menstruationszyklus kommt nur in Nebensätzen vor.“ Außerdem ist sich die Ärztin sicher, dass mindestens die Hälfte aller Frauen weder mit ihren Ärzten, noch mit dem Partner und nicht einmal mit der Freundin über den Zyklus und die monatlichen Blutungen sprechen. Deshalb hier eine Liste mit Wissenswertem „von A bis Z“ folgt.

A WIE ANFANG

Ihren Anfang nehmen die monatlichen Blutungen im Alter von durchschnittlich 12,5 Jahren. Sie können aber auch schon um das zehnte Lebensjahr beginnen oder erst um das 16. Die erste Monatsblutung wird Menarche genannt.

In den drei, vier Jahren danach sind Unregelmäßigkeiten im Menstruationszyklus normal. So kann die Blutung einmal nur einzelne Tage dauern, dann wieder über eine Woche lang. Oder der Menstruationszyklus, der mit dem Tag der ersten Blutung beginnt und am Tag vor der nächsten Blutung endet, fällt einmal kürzer und dann wieder länger aus als 28 Tage, die dem Durchschnitt entsprechen. →



Im Aufklärungsunterricht kommt der Menstruationszyklus nur in Nebensätzen vor.

Univ.-Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Doris Maria Gruber



Bauchschmerzen, die krampfartig auftreten, zählen zu den häufigsten Menstruationsbeschwerden.

B WIE BESCHWERDEN

Fast alle, 98 Prozent der Frauen, leiden laut einer Umfrage der Internetplattform „erdbeerwoche“ (siehe *Webtipp und Interview auf Seite 50*) an Menstruationsbeschwerden. Ein Drittel leidet stärker daran, zehn bis 20 Prozent davon fühlen sich so krank, dass sie nicht arbeiten können. Am häufigsten haben Betroffene Bauchschmerzen, die oft krampfartig auftreten. Sie entstehen, wenn die Gebärmutter mithilfe bestimmter Substanzen, den Cytokinen, beginnt, die Schleimhaut abzustoßen. Vor allem in den Anfangsjahren ist Bauchweh, so Frauenärztin Gruber, „vor und während der Blutung genauso normal wie Kopfweh oder Übelkeit“. Durch Hormonschwankungen kommt es in der zweiten Hälfte des Zyklus, also dann, wenn der Östrogenspiegel und der Progesteronspiegel abfallen, oft zu Hautunreinheiten und Miss-

stimmungen bis hin zum sogenannten Prämenstruellen Syndrom PMS. Dieses äußert sich in verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden, die meist rund um das 30. Lebensjahr erstmals auftreten. Wegen des neuerlichen Umbaus des Hormonhaushalts sind in den Wechseljahren etwas längere und stärkere Blutungen sowie Zwischenblutungen und leichte Hitzewallungen normal. Etwa ein Drittel aller Frauen hat starke Wallungen und diverse andere Wechseljahresbeschwerden.

D WIE DAUER

Wie lang die monatliche Blutung anhält, ist von Frau zu Frau und manchmal auch von Monat zu Monat etwas unterschiedlich. Meistens dauert sie aber drei bis sieben Tage lang, und der Zyklus, also die Zeitspanne zwischen dem ersten Tag der Blutung und dem letzten Tag vor der nächsten Blutung beträgt etwa 20 bis 35 Tage. Der Großteil der Frauen menstruiert zirka vier Jahrzehnte hindurch und zusammengenommen sieben Jahre lang. Nach der sogenannten Perimenopause kommt es meist rund um das 50. Lebensjahr zur Menopause, der letzten Menstruation, auf die mindestens zwölf Monate ohne Blutung folgen. Die Zeit danach heißt Postmenopause.

G WIE GESCHEHEN

Das Geschehen während des Menstruationszyklus ist vielfältig: So reift

in den Eierstöcken eine Eizelle heran und wird immer größer. Mit dem Wachstum der Eizelle steigt der Östrogenspiegel, und die Gebärmutter-schleimhaut wird aufgebaut.

Um die Mitte des Menstruationszyklus erfolgt der Eisprung, und die gereifte Eizelle wird über den Eileiter in die Gebärmutter transportiert. Währenddessen produzieren die Eierstöcke Progesteron, wodurch die Gebärmutter-schleimhaut noch einmal dicker wird. Kommt es auf dem Weg der Eizelle in die Gebärmutter zu einer Befruchtung, also zum Entstehen eines Frühembryos, und nistet sich der Frühembryo in der Gebärmutter-schleimhaut ein, beginnt eine Schwangerschaft.

Ohne Befruchtung wird die Hormonproduktion gedrosselt und die Gebärmutter-schleimhaut zur Abstoßung vorbereitet. Etwa 14 Tage später setzt die Blutung ein. Parallel dazu beginnt das Heranreifen der nächsten Eizelle.

M WIE MENSTRUATIONSHYGIENE

Im Lauf einer Menstruationsblutung werden bis zu 70 Milliliter Blut verloren, das sind etwa acht Esslöffel. Während der gesamten fruchtbaren Zeit kommen 30 Liter zusammen.

Einem Trend folgend betreiben manche Frauen „Free Bleeding“, verzichten also weitgehend auf Menstruationshygieneprodukte und suchen stattdessen die Toilette auf, sobald sie merken, dass ein Blutungsschub bevorsteht. Wer keine Blutflecken auf der Kleidung und anderswo riskieren will, kann aus einer breiten

Lesen Sie weiter auf Seite 51 →



Fotos: © iStockphoto/Marcos Calvo, Miny-Jhee

BUCHTIPP



Klein
Pflanzenkraft für die Frau
Wechselbeschwerden, Prämenstruelles Syndrom, Harnwegsinfekte, schwache Blase & Co.

ISBN: 978-3-99052-103-8
136 Seiten, € 14,90
Verlagshaus der Ärzte

DER KRAMPF MIT DER PERIODE ...

Was hilft?

- Den Zyklus als Begleiter durch rund vier Lebensjahrzehnte annehmen. Akzeptieren, dass Beschwerden bis zu einem gewissen Grad normal sind, vor allem in den Jahren nach der ersten Monatsblutung.
- Sich bei stärkeren Schmerzen aus dem täglichen Geschehen nehmen, gegen Bauchkrämpfe eine Wärmflasche auf den Bauch legen, Ingwertee trinken und eventuell krampflösende Schmerztabletten nehmen.
- Sich mit dem Ziel der Entspannung bewegen, beispielsweise Yoga betreiben, einen Spaziergang machen oder eine Radtour unternehmen.

Wann zum Arzt?

- Bei Blutungen vor dem zehnten Lebensjahr, oder wenn die Blutung bis zum 17. Lebensjahr immer noch nicht eingetreten ist sowie bei Blutungen während der Schwangerschaft und in der Postmenopause.
- Wenn Menstruationsbeschwerden trotz der erwähnten Hausmittel und Maßnahmen belasten. Oder wenn verschiedene Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen oder Missstimmungen die Lebensqualität beeinträchtigen.
- Bei Auffälligkeiten rund um die Menstruation, wie ständigen Zwischenblutungen, starken Blutungen, Dauerblutungen. Auch, wenn das Menstruationsblut unangenehm riecht oder grau ist, da diese Veränderungen meist durch eine Infektion verursacht werden.

Was steckt dahinter?

- Häufige Gründe für Störungen des Menstruationszyklus sind Stress, depressive Verstimmungen, Aufregung und Zeitverschiebungen.
- Oft stecken auch hormonelle Veränderungen hinter Menstruationsstörungen. Sie können bei jungen Frauen auf Untergewicht oder Übergewicht zurückgehen.
- Verbreitet sind außerdem folgende Ursachen: Gewebeveränderungen wie Myome und Endometriose oder das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCO), eine Hormonstörung, sowie eine Überproduktion des Hormons Prolaktin und Schilddrüsenstörungen. □

INTERVIEW

„Viel Unsicherheit und Nicht-Wissen“



Zu jenen, die sich um Aufklärung über die Menstruation bemühen, zählen die Betreiberinnen der „erdbeerwoche“, einer Info-Plattform im Internet. Geschäftsführerin **Mag.^a Bettina Steinbrugger** im Interview.

MEDIZIN populär

Frau Mag.^a Steinbrugger, warum ist die Menstruation nach wie vor bei vielen ein Tabuthema?

Mag.^a Bettina Steinbrugger

Über die Monatsblutung wird nicht viel geredet, weil sie immer noch vielen peinlich ist, sie sich dafür schämen, sich davor ekeln. Das geht aus einer Umfrage hervor, die wir unter Mädchen im Alter von zehn bis 17 Jahren durchgeführt haben. Ganz genau hatten 60 Prozent eine derart negative Einstellung zu ihrer Menstruation.

Wie kommt es dazu? Dafür gibt es mehrere Gründe. Einer davon ist die Darstellung der Menstruation in der Werbung. Dort wird ja zum Beispiel das Menstruationsblut meistens als blaue Flüssigkeit dargestellt, und die Menstruierenden als fröhliche Frauen, die in weißen Kleidern über Blumenwiesen laufen. Das ist sehr fern der Realität. Und da denken sich die Zuseherinnen, vor allem Mädchen und junge Frauen, mit ihnen stimmt etwas nicht,

allein weil sie während der Monatsblutung nicht so gut drauf sind. Und das erzeugt die negativen Gedanken und Gefühle.

Einige Hersteller von Periodenprodukten sind zumindest schon dazu übergegangen, das Menstruationsblut als rote Flüssigkeit herzuzeigen. Ja, es wird doch langsam erkannt, dass Frauen realitätsnahe Darstellungen wollen. Das liegt zum Teil sicher auch an Aktivitäten von Info-Plattformen wie unserer, der „erdbeerwoche“.

Wie sind Sie auf den Namen „erdbeerwoche“ gekommen? Bei der Gründung der Plattform vor elf Jahren, haben wir nach Synonymen für die Menstruation gesucht. „erdbeerwoche“ hat uns gefallen, weil die Bezeichnung zu unserem Ziel passt, mit Humor das Tabu zu brechen.

Was machen Sie für den Tabubruch? Wir richten uns an Jugendliche und arbeiten daher viel mit Schulen zusammen. Da haben wir festgestellt, dass das Tabu vor

allem deswegen besteht, weil rund um die Monatsblutung sehr viel Unwissen herrscht, und vor allem die Basics fehlen. Die Mädchen wissen zum Beispiel nicht, dass Menstruationsbeschwerden wie Bauchschmerzen in den ersten Jahren normal sind. Sie wissen auch nicht, wie oft sie einen Tampon wechseln sollten, oder wie der Hormonhaushalt funktioniert und wann sie ihre fruchtbaren Tage haben. Die Burschen glauben, dass Mädchen beim Sex während der Menstruation nicht schwanger werden können. Wir stellen die Informationen über das alles und noch mehr digital auf unserer Info-Plattform „READY FOR RED“ zur Verfügung und

Über die Monatsblutung wird nicht viel geredet, weil sie vielen peinlich ist.

Mag.^a Bettina Steinbrugger

haben auch entsprechende Hilfen für Lehrkräfte parat, wie eine Anschauungsbox. Die Nachfrage ist groß, das Angebot kostenlos, denn wir finanzieren uns durch Kooperationen mit Herstellern nachhaltiger Menstruationsprodukte. Abgesehen vom Unwissen gibt es aber noch etwas, das wir ändern wollen, weil es ein weiterer Grund dafür ist, warum die Menstruation tabu ist.

Was ist das? Die Tatsache, dass der Blick auf das Positive daran und die positive Bewertung fehlen. Die Menstruation ist ja immerhin der Inbegriff der Fruchtbarkeit und der Grund, warum wir alle existieren. □



WEBTIPP

<https://erdbeerwoche.com>

Auf dieser Webseite finden sich Informationen rund um die Menstruation und Möglichkeiten der Monatshygiene.



Binden, Tampon oder Menstruationstasse: Die Palette an Hygieneprodukten ist breit.

→ Fortsetzung von Seite 49

Palette an Menstruationshygieneprodukten wählen. Sie reicht von Menstruationsunterhosen und Menstruationskappen oder Menstruationstassen für den mehrmaligen Gebrauch über Soft-Tampons, eigentlich Schwämmchen ohne Rückholband, bis hin zu herkömmlichen Tampons und Binden aus verschiedenen Materialien. Wichtig ist Gruber zufolge, „zum Schutz vor Infektionen Kappen oder Tassen nach dem Entleeren immer gut zu reinigen und Tampons nicht zu lang, sondern höchstens acht Stunden in der Scheide zu lassen“.

WIE SCHWANGERSCHAFT

S Zwar zählen die Tage, an denen die Menstruationsblutung stattfindet, nicht zu den fruchtbarsten Tagen einer Frau. Doch es ist dennoch möglich, während der Blutung schwanger zu werden, weil zwischendurch eine Eizelle heranreifen kann und Spermien oft auch noch mehrere Tage nach dem Sex befruchtungsfähig sind. Bleibt die Menstruationsblutung aus, kann dies ein Zeichen für eine Schwangerschaft sein. Umgekehrt tritt manchmal in den ersten Schwangerschaftswochen eine Blutung auf.

WIE VERHÜTUNG

V Die Pille ist neben dem Kondom das meistverwendete Verhütungsmittel und wird in der Pubertät auch zur Unterdrückung hormonbedingter Hautveränderungen wie Akne eingesetzt. Dennoch ist es in den drei, vier Jahren nach der ersten Monatsblutung laut Gruber „weniger gut, sie einzunehmen“. Denn die Pille und andere hormonelle Verhütungsmittel wie die Dreimonatsspritze, die Hormonspirale oder die Langzeitpille stören die Reifung des Hormonhaushalts und der Gebärmutterfunktionen. So können hormonelle Störungen entstehen, die zunächst noch unbemerkt bleiben und sich erst in viel späteren Jahren zeigen. Auch bei erwachsenen Frauen kann die Hormonspirale zu Nebenwirkungen führen, wie Akne, Veränderungen der Psyche oder Zysten am Eierstock. Als Verhütungsmittel und Mittel gegen oft myombedingte häufige und stärkere Blutungen erfüllt sie aber ihren Zweck. Die ebenfalls verhütende Kupferspirale kann wiederum zu Menstruationsbeschwerden und einer Verstärkung der Blutungen führen. Und die „Pille danach“ zur Notfallverhütung löst häufig Blutungen, Bauchschmerzen und Übelkeit aus. ■