

Die rote *Hassliebe*

Für die einen ist sie etwas Kraftvolles und Urweibliches, für die anderen schmerzvoll und nur unbequem: die Menstruation. Was bedeutet uns die monatliche Blutung während der fruchtbaren Frauenjahre und darüber hinaus?

TEXT: Regine Bogensberger

Heiß ersehnt, aus tiefster Seele verflucht, ganz entspannt. Was sich wie die Kurzfassung einer Liebesaffäre anhört, ist Anitas M.s Geschichte der Beziehung zu ihrer Menstruation.

„Ich war mit 16 Jahren mit Abstand die Letzte in meiner Klasse, die ihre erste Monatsblutung bekam“, erzählt Anita M., eine 44-jährige Lehrerin aus Wien. Das Grübeln, ob sie jemals zur Frau werde, hatte endlich ein Ende. Dafür begann sie, monatlich unter Regelschmerzen zu leiden. Schmerztabletten wurden ihr Rettungsanker für diese Tage. Als sie Jahre später das erste Mal schwanger wurde, war ihr erster Gedanke: Neun Monate keine Regelschmerzen! Die Geburt erlebte sie als kraftvoll, ganz im Gegensatz zu den monatlichen Beschwerden, denen sie sich ohnmächtig ausgeliefert fühlte. Das Geburtserlebnis brachte noch eine Erkenntnis: Sie deutete die Regelschmerzen nun als eine Art Training für die Geburt, als etwas Sinnvolles, und so verzieh sie ihrer Menstruation.

SECHS JAHRE BLUTEND

Hat die Menstruation Nachsicht verdient? Die Antwort wird für jede Frau anders ausfallen. Diese kommt aber nicht darum herum, eine Beziehung zu diesem körperlichen Vorgang aufzubauen. Immerhin verbringt eine Frau zusammengerechnet circa sechs

Jahre ihres Lebens menstruierend, sie verliert dabei insgesamt 30 Liter Blut und Gebärmutter Schleimhaut. Letztere baut sich während der fruchtbaren Jahre einer Frau im zyklischen Ablauf auf, damit sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann, kommt es aber zu keiner Befruchtung, wird diese Schleimhaut abgestoßen, dadurch entsteht eine Blutung.

So weit der biologische Vorgang – doch was bedeutet dieser uns Frauen und was sagt der Umgang damit über eine Gesellschaft aus?

VIELE TABUS UND GEBOTE

Man könnte meinen, die monatliche Blutung, die durchschnittlich im Alter von zwölf einsetzt und bis circa zum 51. Lebensjahr dauert, sei ein normaler körperlicher Vorgang, der die Fruchtbarkeit der Frau anzeigt. Oder die Blutung sei ein gewöhnliches Körpersekret, das auf derselben Stufe wie die Samenflüssigkeit steht. Doch weit gefehlt: Die Geschichte des „weiblichen Blutes“ ist schwer belastet mit Mythen, Tabus, Geboten und Verboten. In vielen Religionen – vor allem in ihren älteren oder strengen Auslegungen – gilt eine blutende Frau als unrein und muss gewisse Orte und Handlungen meiden, wie in der Sozialgeschichte der Menstruation „Die unpässliche Frau“ nachzulesen ist (Mabuse Verlag 2002). Jene Volksmythen von der Unreinheit der Frau

und der Giftigkeit ihres Blutes hielten sich laut den Autorinnen Sabine Hering und Gudrun Maierhof bis ins 20. Jahrhundert: So sei die Geschichte der Menstruation „auch eine Geschichte der Ideologien und Erkenntnisse über den weiblichen Körper.“

„BIST DU SCHON UNWOHL?“

„Wenn Marmeladen oder der Speck nicht gelangen, schob das meine Mutter halbernst auf ihre Regel“, erinnert sich die 40-jährige Salzburgerin Beate S. Das war eine der seltenen Situationen, in denen ihre Mutter über die monatliche Blutung gesprochen hat, sagt die Lektorin. Sie habe ihr als Mädchen auch nicht erklärt, was in der Pubertät auf sie zukommen werde. Zu schamvoll war der Umgang in ihrer Generation. Irgendwann fragte die Mutter Beate S. dann, ob sie schon „unwohl“ sei, so ihre Bezeichnung für die Regel. Diese Frage beschämte Beate S. zutiefst. Jeden Fleck in ihrer Unterwäsche wusch sie aus, bevor sie das Kleidungsstück ihrer Mutter zum Waschen gab.

Heute ist der Umgang gewiss weniger schambesetzt, erklärt Martina Morawitz, die als Sozialarbeiterin junge Mädchen in den Wiener Beratungsstellen „First Love“ berät; wenngleich es immer noch Mädchen gebe, die sich schämten oder in der Monatsblutung etwas Krankhaftes sähen. Die Einstellungen seien sehr unter- >>

*Themen-
schwerpunkt
Menstruation*





Es gilt, die Symptome ernst zu nehmen, sich aber nicht „krankzureden“.

Doris Gruber, Frauenärztin

>> schiedlich. Die Teenager hätten aber trotz Internet oftmals kein gutes Wissen über das Zyklusgeschehen. Das bestätigt auch die Wiener Frauenärztin Doris Gruber. Oft wüssten sie besser über Verhütung Bescheid. Erwachsene Frauen könnten aber sehr gut mit der Regel umgehen und legen ein „gutes Körperbewusstsein an den Tag“. Vor allem, wenn eine Frau ein Kind möchte, gewinne das Zyklusgeschehen naturgemäß an großer Bedeutung, so Gruber. Ansonsten sei die Periode doch für viele eher unangenehm.

WENDEPUNKT KINDERWUNSCH

Freude über die Fruchtbarkeit und doch unbequem? Umfragen spiegeln dieses ambivalente Bild wider: Etwas weniger als die Hälfte empfindet demzufolge die monatliche Blutung als notwendigen Vorgang, der weder positiv noch negativ ist; 20 Prozent sehen sie als positiv, etwas, was zum Frausein dazugehört. Immerhin 30 Prozent erleben die Regel als Ein-

schränkung ihrer Lebensqualität und als Belastung, etwa aufgrund von Schmerzen. Das ergab eine Befragung von über 600 Frauen durch das Salzburger Frauengesundheitszentrum „ISIS“ im Jahr 2012. Hier gibt es kaum Unterschiede, bezogen auf die Altersgruppen.

Charlotta G., Anfang 40, gehört zu jenem Drittel, für das die Periode eine Einschränkung darstellt. Die Künstlerin aus Oberösterreich hatte lange mit einer Hormonspirale verhütet und allmählich keine Blutung mehr. Nach einer Operation, bei der auch die Spirale entfernt wurde, hatte sie erstmals nach 15 Jahren wieder eine Blutung, und das wochenlang. Das ständige Tragen von Binden erlebte sie als „total beeinträchtigend“. Auch wenn sie zuversichtlich ist, die Regel nun wieder in ihr Leben integrieren zu können, denkt sie, dieses unbequeme Gefühl sei mitunter ein Grund, warum Frauen nicht so selbstbewusst auftreten. Larissa F. hatte sich gar gefürchtet, als mit zwölf Jahren ihre Menarche

einsetzte. Ihre Mutter hatte sie an und für sich positiv auf die Veränderung eingestimmt. Die heute 26-jährige Sozialpädagogin aus Wien hat dann bald begonnen, die Pille zu nehmen, und ihre „Abbruchblutung“ war schwach. Als sie dann aber die Pille wegen Beschwerden absetzte und lange auf eine regelmäßige und stärkere Blutung warten musste, dachte sie völlig um. „An diesem Punkt wurde meine Regelblutung enorm wichtig. Ich setzte mich viel mit der Natürlichkeit des weiblichen Körpers auseinander“, erzählt sie. Heute definiert sie sich zum Teil auch über dieses zyklische Geschehen. „Bluten zu können ist zu etwas Tollem geworden.“

LÄSTIG ODER KRAFTQUELLE?

Larissa F.s Beispiel zeigt in Ansätzen die zwei Pole, die heute die Diskussion um die Menstruation prägen: Für die einen ist die Blutung eigentlich überflüssig, solange die Frau kein Kind will. Die Natur habe die fruchtbare Frau als entweder schwanger oder stillend vorgesehen, sicher aber nicht als so oft menstruierend wie heutige Frauen, meinen etwa der brasilianische Gynäkologe Elsimar Coutinho und der US-Biochemiker Sheldon Segal in ihrem umstrittenen Buch „Ist die Menstruation überflüssig?“ (erschienen 2000). Sie plädierten dafür, dass Frauen ruhig ihre „Tage“ mittels Langzeiteinnahme der Pille unterdrücken und dadurch viel seltener bluten

Scham und Isolation wegen Blutung

ENTWICKLUNGSLÄNDER

Tabus rund um die Menstruation beeinflussen Frauen und Mädchen noch heute – weltweit und vor allem aber in Entwicklungsländern. Hier haben viele Frauen keinen Zugang zu moderner Monatshygiene, traditionell verwendete Materialien wie Stoffreste sind nicht immer bequem und können auch gesundheitliche Nachteile mit sich bringen, wenn sie nicht gut gesäubert werden können.

Aber dabei mangelt es oft an Waschgelegenheiten. Das hat Konsequenzen, vor allem für Mädchen, macht die NGO „WaterAid“, die sich für einen verbesserten Zugang zu Wasser, Hygiene und sanitären Anlagen einsetzt, in ihrem Bericht aus dem Jahr 2012 deutlich: „Menstruationshygiene zählt: Ein Bericht zur Verbesserung von Menstruationshygiene auf der ganzen Welt“. Das Thema wurde

laut Bericht bisher in der Entwicklungshilfe vernachlässigt. So leiden viele Mädchen unter Tabus, Scham und Isolation aufgrund ihrer Blutung, was auch weitreichende Folgen für Bildung und Beruf hat.

Manche bleiben an ihren „Tagen“ der Schule fern. Befragungen von Schulmädchen verdeutlichen das. Beispiel Malawi im Süden von Afrika: 58 Prozent von befragten Mädchen gaben an, während der Menstruation teilweise der Schule fernzubleiben. Als Gründe wurden Schmerzen genannt, die Schwierigkeiten, sich zu waschen, und der Mangel an Binden. Auswege sind laut Bericht nicht die Waren westlicher Multis, sondern lokal hergestellte Produkte, Bewusstseinsbildung vor allem in Schulen und sanitäre Anlagen, die Mädchen die Möglichkeit bieten, sich in Ruhe zu waschen.

könnten. Passend zur heutigen Zeit wird das „Menstruationsmanagement“ genannt. Ob das Risiken hat oder Vorteile, ist unter ExpertInnen sehr umstritten. Frauenärztin Gruber etwa sieht diese Tendenz skeptisch: „Wenn es einen medizinischen Grund gibt, etwa starke Schmerzen, dann bin ich dafür, die Pille durchgehend zu nehmen. Aber ich würde das nicht als Konzept für alle Frauen empfehlen. Frauen schätzen es, einen Zyklus zu haben.“ Besonders warnt sie davor, wenn junge Mädchen mit der Pille beginnen, bevor noch das Zusammenspiel der Hormone wirklich in Gang gekommen sei. Das könnte sich negativ auf die spätere Fruchtbarkeit auswirken.

Umstritten sind jene Ideen, die Regel bis auf kurze Phasen abzuschaffen, auch unter Frauen. Einige sehen darin keine Befreiung, sondern eine neuerliche Vorschrift und Anpassung an Zwänge, als Frau immer perfekt sein zu müssen und womöglich für Männer sexuell verfügbar. Wie heutige Männer über die Blutung denken, ist übrigens wenig beforscht. Einzelne Studien weisen auf eine eher negative Einstellung hin.

Für manche aber wäre es doch ein verlockender Gedanke: Gemäß der Salzburger Befragung würden 38 Prozent der Frauen gerne auf eine Blutung verzichten, solange sie hormonell verhüten. 33 Prozent sagen klar „Nein“ und 29 Prozent sind skeptisch. Vielleicht hat das Bluten ja doch eine positive Auswirkung auf den Frauenkörper oder einen tiefen Sinn, der weit über den Wert der Fruchtbarkeit hinausgeht? Da dieser Sinn nicht restlos geklärt ist, bleibt Raum für allerhand Auslegungen und Idealisierungen.

„ROTER FADEN ZU MIR SELBST“

All jenen, die die Menstruation schlechtmachen, möchte Gabriele Pröll ein gänzlich anderes Bild entgegensetzen und sie an positive Mythen erinnern, die es auch stets gegeben hat. Die 56-jährige Wiener Erziehungswissenschaftlerin und „Beraterin zur Selbstheilung“ sieht die natürliche Regel als „Zeit der Einsicht >>



Elisabeth Hellmich, 84-jährige Soziologin

„Die Regelblutung war nur lästig“

„Für mich war die Menstruation vor allem lästig“, erinnert sich die Wiener Soziologin Elisabeth Hellmich.

Als sie nach drei Kindern keine weiteren mehr wollte, sei sie natürlich stets froh gewesen, wenn die Regel einsetzte, unangenehm sei es dennoch gewesen, schildert die 84-Jährige die Sorgen vieler Frauen ihrer Generation, die noch wenig Verhütungsmittel und erst allmählich bequemere Monatshygiene zur Verfügung hatten. Sie erinnert sich, wie ihre Mutter, die Krankenschwester war, sie auf diese körperliche Veränderung vorbereitet hat – rein „biologisch informierend“.

Ansonsten wurde damals nicht über die Menstruation gesprochen. Wenn ein Mädchen beim Turnen verschämt, aber auch ein „bisschen stolz“ sagte, sie turne heute nicht mit, wussten die anderen Mädchen, dass sie nun auch „unwohl“ sei. Für Hellmich war die Regel auch negativ belastet,

weil sie für Mädchen ihrer Zeit vor allem eines symbolisierte: die vorbestimmte Rolle als Mutter. Diese Rolle habe sie erst später, als sie sich als Mutter isoliert fühlte, zu hinterfragen begonnen.

Die Wechseljahre erlebte sie als befreiend. Und erst mit 60 Jahren erfüllte sie sich ihren sehnlichsten Wunsch, der für sie als junge Frau nicht realisierbar war: Sie absolvierte ein Soziologiestudium. „Da hatte ich das erste Mal das Gefühl, ich mache das, wozu ich auf die Welt gekommen bin.“ Elisabeth Hellmich schrieb ihre Doktorarbeit über die Unsichtbarkeit älterer Frauen in der Gesellschaft (in Buchform: „Forever Young?“, Milena Verlag 2007).

Mit einer idealisierten Sicht auf die Menstruation kann Hellmich wenig anfangen. Sie meint: „So wie vieles gehört sie zum Leben dazu. Es ist gut, wenn man eine positive Einstellung dazu hat und gut damit umgehen kann.“



Kathrin Steinberger
litt an Endometriose,
ist nach einem
Eingriff heute be-
schwerdefrei.

**Kathrin Steinberger, 33 Jahre,
Schriftstellerin**

„Keine Angst mehr vor dem Schmerz“

Sie hatte sich vor der Menstruation gefürchtet, hatte sie doch ihre Mutter nur so erlebt, dass diese für die ersten Tage ihrer Regelblutung außer Gefecht war.

Kathrin Steinbergers Befürchtungen bewahrheiteten sich: Seit ihre Regelblutung im Alter von zwölf Jahren einsetzte, litt auch sie unter starken Schmerzen. Bald begann sie, die Pille zu nehmen, was die Schmerzen linderte. Als sie nach einigen

>> und inneren Fülle“ und damit als vielfach unterschätzte Kraftressource. Sie sei ein „roter Faden“, der immer wieder zu sich selbst führe, eine Zeit der besonderen Sensibilität. Die Periode sei nicht nur Ausdruck der Fruchtbarkeit und damit einer enormen Kraft, sondern biete auch die Chance, symbolisch mit dem Blut alles in einem loszulassen, was im Unreinen sei.

GUTES KÖRPERBEWUSSTSEIN

Einige Frauen sind zu ähnlichen Erkenntnissen gelangt. Andere können damit weniger anfangen. Wie etwa Beate S., die aber betont, sie spüre, dass der natürliche Zyklus ihrem Körper guttue. Sie möge es, wenn am

ersten Tag der Menstruation das Blut aus ihr herausrinne, in dem Moment fühle sie sich tatsächlich gereinigt. Ob die Regel einen tieferen Sinn hat, wisse sie nicht, aber eines sei für sie klar: Frauen würden dadurch an Körperbewusstsein gewinnen, da sie sich ständig mit dem Ablauf der Menstruation auseinandersetzen müssten: Ist sie zu stark, halbwegs regelmäßig oder zu lang? Hierin liege zwar die Gefahr, dass Frauen zu erdulden würden, aber auch die enorme Chance, mit körperlichen Vorgängen besser umgehen zu können.

Was die Menstruation ihnen bedeutet, wissen viele erst, wenn sie länger ausbleibt oder wenn sie nie mehr kommt, wie in der Menopause.

TRAUER ÜBER WECHSELJAHRE?

Für jüngere Frauen sind die Wechseljahre vor allem mit einem verbunden: dem Altwerden. Jüngere haben daher in vielen Fällen ein negativeres Bild als Ältere, die tatsächlich diese Phase durchlebt haben, wie ebenfalls die Salzburger Studie zeigt. Ältere Frauen sehen dagegen sehr wohl den Vorteil der Befreiung von Verhütung und Regel.

Anita M. steht diese Phase noch bevor, aber sie ist gelassen: „Meine Menstruation und ich haben nach heftigen Anlaufschwierigkeiten ganz entspannte Jahre miteinander verbracht. Ich kann sie in Frieden gehen lassen.“ Nun ist sie dabei, ihren zwei Töchtern den Eintritt in eine neue Lebensphase nahezubringen. Sie gibt zu, Angst zu haben, etwas falsch zu machen. „Ich will meine schlechten Erfahrungen nicht weitergeben, sondern wünsche mir, dass meine Töchter die Menstruation als Teil des Frauseins erleben, als Zeichen, dass ihr Körper die Möglichkeit bietet, ein Kind zu haben. Und als kleine Erinnerung an den ‚Kreis des Lebens‘, an Sterben und Werden.“ ❖



*Die Regel ist eine
Zeit der Einsicht und
inneren Fülle, eine
Kraftressource.*

Gabriele Pröll, Lebensberaterin

Jahren genug von hormonellen Verhütungsmitteln hatte, kehrten die starken Schmerzen zurück. Es halfen nur Bettruhe und eine Überdosis Schmerzmittel. Ihr Frauenarzt kam bald auf die Vermutung, dass Steinberger an der chronischen Erkrankung Endometriose leiden könnte (siehe Kasten S. 52).

Nach einer ersten Bauchspiegelung stand die Diagnose fest, ein weiterer operativer Eingriff folgte, bei dem zahlreiche Endometriose-Herde entfernt wurden.

Danach war Steinberger beschwerdefrei und nach zwei Monaten schwanger, erzählt die 33-jährige Wiener Schriftstellerin heute von diesem glücklichen Zufall. Durch

zwei Schwangerschaften und Stillzeiten blieb sie weiterhin beschwerdefrei, bis heute.

Ihre Einstellung zur Menstruation sei daher zurzeit „tiefenentspannt“. Sie wisse zwar nicht, ob die Schmerzen je wieder zurückkommen, aber falls dem so sei, wisse sie nun, was sie dagegen tun könne.

Steinberger hat auch ein Buch über ihre Erkrankung geschrieben: „So leben wir mit Endometriose“ (siehe Buchtipps). Sie wollte nicht nur über ihre Geschichte schreiben, sondern ausführlich über das komplizierte und vielfältige Krankheitsbild informieren sowie über die Leidensgeschichten anderer Betroffener, die teilweise lange auf eine Diagnose und adäquate Behandlung

warten mussten. Doch seither habe sich vieles zum Bessern gewendet, stellt Steinberger fest.

Das Bewusstsein der ÄrztInnen habe sich in den letzten Jahren verändert, es habe sich ein Netzwerk von Kompetenzzentren und Fachleuten in Österreich gebildet.

Zurzeit ist Steinberger froh, ihren drei und sechs Jahre alten Töchtern ein gutes Vorbild sein zu können. Sie möchte ihnen ein positives, aber nicht schicksalsergebenes Bild vermitteln, dass die Menstruation zum Frausein dazugehöre. Es müsse nichts unterdrückt und verdrängt, aber auch nichts zelebriert werden.

Die Angst vor dem monatlichen Schmerz

Einfach ertragen muss keine Frau sie mehr – es gibt heutzutage viele Möglichkeiten, um Regelschmerzen zu lindern, schul- und alternativmedizinisch.



Die meisten Frauen kennen es – ein Ziehen, ein Krampfen im Unterleib, vielleicht auch Kopf- und Rückenschmerzen. Die Menstruation kündigt sich an oder nimmt ihren Lauf. Drei von vier Frauen haben zeitweise leichte bis mäßig starke Beschwerden bei ihrer Regelblutung, jede zehnte leidet so stark unter der Blutung, dass sie der Aus-

bildung oder dem Beruf in dieser Zeit nicht mehr nachgehen kann. Die Definition dieser Schmerzen (der Fachbegriff lautet „Dysmenorrhoe“) ist – wie die Spannweite der Betroffenen zeigt – uneinheitlich. Grundsätzlich wird aber zwischen einer primären und sekundären Form der Dysmenorrhoe unterschieden. Bei Ersterer treten die Schmerzen im Zusammenhang

mit dem Abstoßen der Gebärmutter-schleimhaut auf, bei der sekundären Form aufgrund von Erkrankungen wie Myomen, Endometriose oder Infektionen.

STANDARD SCHMERZMITTEL

Warum kommt es überhaupt zum Schmerz? Um die aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut abzustößen, >>



Caroline Oblasser:
**Regelschmerz
ade!**
Edition riedenburg,
15,40 Euro

Ein interessanter Ansatz, der zumindest das Körperbewusstsein stärkt. Ob er aber für weitere Frauen praktikabel ist, kann nur der Selbsttest zeigen.



Gabriele Pröll:
**Die „glückliche“
Gebärmutter.**
Diametric Verlag,
22,60 Euro

Das Buch zeigt Wege und Rituale auf, wie Frauen, die etwa unter Regelbeschwerden oder Endometriose leiden, ihre Selbstheilungskräfte mobilisieren können.



Kathrin Steinberger:
**So leben wir
mit Endometriose.**
Edition riedenburg,
30,80 Euro

Das Buch gibt nicht nur Einblicke in die Leidensgeschichten Betroffener, sondern informiert auch umfassend über Hintergründe und Therapien dieser Erkrankung.

>> sind Kontraktionen notwendig, diese werden durch die Prostaglandine verursacht, eine Gruppe von Gewebshormonen. Frauen mit primär ausgelösten Regelschmerzen bilden zu viele dieser Hormone oder reagieren sehr empfindlich darauf. An dieser Stelle setzt auch die schulmedizinische Standardtherapie an: entzündungshemmende Schmerzmittel (etwa mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen). Diese mindern die Wirkung der Prostaglandine, sie helfen aber nicht allen Frauen und können, wie alle Medikamente, Nebenwirkungen haben. Bei Frauen mit zusätzlichem Verhütungswunsch wird meist die Einnahme eines hormonellen Präparates empfohlen. Hierbei wird die Blutung meist schwächer und es treten oftmals weniger Schmerzen auf. Manchmal wird empfohlen, die Pille im sogenannten „Langzeitzyklus“ zu nehmen, das heißt, es werden weniger Pausen für eine Blutung eingelegt. Doch auch diese Variante kann und will nicht jede Frau wählen.

Tessa N., eine 34-jährige Historikerin aus Wien, hat beide Varianten zur Bekämpfung ihrer starken Schmerzen versucht. Von den Schmerzmitteln bekam sie Magenprobleme, die Pille wollte sie nach wenigen Jahren nicht mehr nehmen, auch wenn sie gut geholfen hat. Danach kehrten auch die starken Beschwerden wieder zurück. Bei ihr wurde schließlich die Erkrankung „Endometriose“ festgestellt, eine Operation erfolgte. Nach einem halben Jahr waren die Schmerzen erneut

da. Tessa machte sich auf die Suche nach alternativmedizinischen Möglichkeiten und hatte Glück: Akupunktur und Osteopathie (manuelle Therapie), die sie regelmäßig durchführen muss, bringen ihr Linderung.

Heute hat sie auch ihre Einstellung zum Schmerz verändert: Jeder Körper habe Schwachstellen und sie könne aktiv etwas dagegen tun. Zudem sieht Tessa ihre Menstruation nicht mehr nur negativ: „Der Zyklus ist die Voraussetzung dafür, dass ich meinen Sohn bekommen konnte.“

„AUSDRUCK GEBALLTER WUT“

Das komplementärmedizinische Angebot und sonstige Methoden sind vielfältig: Es ist schwer für betroffene Frauen, das Richtige für sich zu fin-

den. Manchen hilft Bauchtanz, anderen sexuelle Aktivität, den dritten Entspannung. Viele dieser Methoden sind wissenschaftlich nicht ausreichend belegt.

Die Wiener „Beraterin zur Selbstheilung“, Gabriele Pröll, verweist auf das „Selbstheilungskonzept“ der Methode „Wildwuchs“. Durch Selbstreflexion und Gespräche mit dem Körper könnten Frauen herausfinden, warum ihr Körper schmerze und was er brauche. Pröll gibt an, in langjähriger Praxis gute Erfahrungen damit gemacht zu haben. Oft sei der Schmerz Ausdruck „geballter Wut“, etwa aufgrund von aufgezwungenen Rollenbildern. Diese Wut könne in positive Kraft verwandelt werden. Wann ist aber ein Zuviel an Schmerz erreicht und wann sollte eine Frau ärztliche Abklärung in Anspruch nehmen? Wann muss eine Frau an eine mögliche Endometriose denken?

„Bei jungen Mädchen sollte man nicht gleich daran denken, bei diesen muss sich erst alles einspielen“, rät die Frauenärztin Doris Gruber. Auch später würden viele Frauen mit leichten bis mäßigen Schmerzen gut zurechtkommen. Wenn aber die Schmerzen das Leben massiv beeinträchtigen, solle man der Sache auf den Grund gehen. Da die Diagnose letztlich nur durch einen operativen Eingriff gestellt werden könne, müsse dieser Schritt wohlüberlegt sein. Es gelte, die Symptome ernst zu nehmen und sich dennoch nicht vorschnell „krankzureden“, so die Ärztin. Infos: www.pröll.info und www.ropesfest.at ❖

WISSEN KOMPAKT

Die Endometriose

Die Endometriose ist eine gutartige chronische Erkrankung, bei der sich Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) außerhalb der Gebärmutter an verschiedenen Stellen des Körpers festsetzt. Da das Endometrium unter dem Einfluss der Hormone wächst und abgebaut wird, findet dieser Prozess auch bei diesen Herden statt, was zu Zysten, Entzündungen und Vernarbungen führt. Das kann starke Schmerzen verursachen. Zehn bis 15 Prozent aller fruchtbaren Frauen sind davon betroffen. Weitere Information bietet die Selbsthilfegruppe „Eva“: www.eva-info.at

Welche Lösung passt für mich?

Die Ansätze der Monatshygiene reichen von ökologischen Produkten bis zum Auskommen ohne Binden und Tampons.

Windelfrei“ ist vielen schon ein Begriff – doch wie steht es um die Menstruation ohne Binden und Tampons? Neben den vielen Angeboten an Monatshygiene ist die „freie Menstruation“ ein neuer Ansatz, den die Salzburger Verlegerin Caroline Oblasser in ihrem Buch „Regelschmerz ade!“ vorstellt (siehe Buchtipps). Nach ihrer Überzeugung kann es durch Training des Muttermundes gelingen, den Blutfluss zu steuern und gezielt auf der Toilette abfließen zu lassen. Dadurch brauche man auch keine Einlagen mehr. Das Blutablassen sei quasi ein gesteuerter Vorgang wie das Urinieren. Durch diese Methode hätten bei ihr auch die Regelschmerzen aufgehört. Da dieser Ansatz nicht beforscht ist, kann man ihn nur ausprobieren und sein eigenes Urteil bilden. Beim ersten Erproben fiel auf, dass es mir nicht gelang, den Muttermund zu steuern. Zudem kommt die Blutung oft dann erst in Gang, wenn man sich bewegt. Große Zweifel bleiben also an diesem Ansatz, vor allem, ob er auch bei einer Frau mit Fulltime-Job im Büro oder unterwegs klappt. Aber eines ist er auf jeden Fall: ökologisch. Es werden weder Rohstoffe verbraucht noch wird der Müllberg belastet.

WORAUS BESTEHT MEINE BINDE?
Zu wenige Frauen haben sich darüber bisher den Kopf zerbrochen. Oder sich Gedanken gemacht, aus welchen Materialien ihre Monatshygieneprodukte hergestellt seien, sagt Bettina Steinbrugger: „Sie zeigen aber schnell Inte-

resse daran und würden nachhaltigen Produkte den Vorzug geben, wenn diese leicht erhältlich wären.“ Steinbrugger gründete 2011 zusammen mit Annemarie Harant die „Erdbeerwoche“, ein Wiener Unternehmen, das auf Bewusstseinsbildung und den Verkauf von nachhaltiger Monatshygiene setzt. Seit der Gründung wächst das Interesse.

Ökologische Produkte können in puncto Wohlbefinden völlig mithalten.

**Bettina Steinbrugger,
Erdbeerwoche**

„Aber immer noch denken viele Frauen bei ihrer monatlichen Blutung nicht daran, dass viele Binden oder Tampons aus einem Mix aus gebleichter Zellulose bestehen, die von einer Kunststoffschicht umhüllt ist und Rückstände von Chemikalien und Pestiziden aufweisen kann“, so Steinbrugger. Das könne auch zu Hautirritationen führen. Es gebe aber ökologische Alternativen, die bequem

und erschwinglich seien: Binden, Slipeinlagen und Tampons aus zertifizierter Ökobaumwolle oder waschbare Binden. Nach ihrer Erfahrung sind die Kundinnen großteils zufrieden.

Immer beliebter ist laut Steinbrugger die Menstruationstasse. Dieser kleine Becher aus hochwertigem Silikon, der im Körper das Blut auffängt, kann über mehrere Jahre wiederverwendet werden. Der Umgang braucht etwas Übung. Bei einer Kundinnenbefragung der „Erdbeerwoche“ unter Frauen, die die Menstruationstasse verwenden, zeigte sich eine Zufriedenheit von 89 Prozent.

Bei den konventionellen Monatshygieneprodukten war Nachhaltigkeit bisher kaum ein Thema, dafür Bequemlichkeit und Vielfalt, was auch wichtig ist. Laut Steinbrugger können ökologische Produkte in puncto Wohlbefinden aber völlig mithalten. Die Regale von Drogeriemärkten füllen etwa diverse Binden mit Duft, besonders dünne mit saugstarkem Kern, Binden für die Nacht oder Tampons, die dank Milchsäure der Scheidenflora guttun sollten. Steinbrugger weist darauf hin, dass etwa synthetische Duftstoffe die Haut reizen könnten oder der saugstarke Kern besonders schwer biologisch abbaubar sei.
www.erdbeerwoche.com ❖



Bettina Steinbrugger (rechts) und Annemarie Harant setzen auf den Verkauf von nachhaltiger Monatshygiene.