



Es ist soweit

Die Regelblutung gehört zum Leben von Frauen. Dennoch ist sie häufig mit Unsicherheit und Unkenntnis verbunden. Kein Wunder, dass junge Mädchen ihrer **ersten Regel** oft mit gemischten Gefühlen entgegensehen.

Der Zyklus einer geschlechtsreifen Frau wird in einem hormonellen Regelkreis durch ein fein abgestimmtes Zusammenspiel verschiedener Hormone gesteuert. Über mehrere Mechanismen wird die Gebärmutter Schleimhaut auf- und umgebaut, was letztendlich dazu dient, eine Schwangerschaft zu ermöglichen. Bleibt eine Befruchtung aus, werden mit Blut vermischte Reste der obersten Schleimhautschicht abgestoßen – die Regelblutung setzt ein, mit der ein neuer Zyklus beginnt.

Menstruation – Menarche Der medizinische Fachausdruck für die Blutung lautet Menstruation (von lat. menses = Monate), da sie circa einmal im Monat stattfindet. Die Synonyme Regel oder Periode greifen ihre regelmäßige Wiederkehr auf, auch wenn Unregelmäßigkeiten völlig normal sind. Gewisse Schwankungen gehören zu einem Zyklus gesunder Frauen dazu, ohne dass gleich eine

Zyklusstörung vorliegt. Die erste Regelblutung wird als Menarche bezeichnet, da sie den Anfang der Geschlechtsreife signalisiert (von griech. men = Monat, arche = Anfang). Während sie bei unseren Urgroßmüttern mit etwa 16 oder 17 Jahren einsetzte, haben insbesondere der verbesserte Ernährungsstatus dazu beigetragen, dass sich in den letzten 150 Jahren der Zeitpunkt der ersten Regelblutung deutlich nach vorne verschoben hat. Heute haben junge Mädchen ihre erste Menstruation meist zwischen dem 11. und 15. Lebensjahr beziehungsweise durchschnittlich mit 12,8 Jahren.

Erste Anzeichen Bereits zwei Jahre vorher geht der ersten Regelblutung die Entwicklung der Schambehhaarung und der Brüste voraus. Ungefähr zwölf Monate zuvor zeigt ein Wachstumsschub, dass bald mit der ersten Menstruation zu rechnen ist. Etwa zur gleichen Zeit beginnt der Weißfluss, ein milchig-weißes Sekret, aus der Scheide zu fließen.

Letztendlich spielt das Gewicht eine maßgebliche Rolle für den genauen Zeitpunkt der Menarche. Daher zählen übergewichtige Mädchen oft zu den ersten in einer Klasse, die ihre Regel bekommen. Hingegen müssen Mädchen mit niedrigem Gewicht oder Untergewicht meist länger auf die Menarche warten.

Häufig schambehaftet Heute hat zwar niemand mehr Angst vor „giftigem“ Menstrualblut oder dem „bösen“ Blick menstruierender Frauen. Dennoch wird die Regelblutung noch immer häufig von falschen Vorstellungen begleitet. Viele junge Frauen denken, dass sie während ihrer Periode auf Sport besser verzichten sollten und Regelschmerzen ertragen müssen. Eine Ursache für die Fehlinformationen ist, dass es Frauen noch heute häufig peinlich ist, über ihre Periode zu sprechen. Auch wenn in der Schule bereits früh mit der Aufklärung begonnen wird und die Werbung oder die Präsentation von Periodenprodukten in den Drogerie-



**WERDEN SIE FAN
UND MIT UNS **AKTIV**
AUF FACEBOOK.**



www.facebook.com/ptainderapotheke

märkten einen enttabuisierten Umgang mit der Menstruation suggerieren, trauen sich gerade junge Mädchen oft nicht, bei Unklarheiten nachzufragen. Viele wissen daher auch nicht genau, was während der Regelblutung mit ihrem Körper eigentlich passiert. Dabei ist ein offener Umgang mit der Menstruation für die Gesundheit einer Frau jeden Alters sehr wichtig. Extreme Schmerzen können gelindert, Erkrankungen und Veränderungen an den Geschlechtsorganen behandelt und ungewollte Schwangerschaften verhindert werden.

Anfangs noch unregelmäßig

Die Menarche ist noch nicht mit dem Beginn regelmäßiger Blutungen gleichzusetzen. Zwar beginnt mit ihr die fruchtbare Lebensphase einer Frau, aber nicht alle Zyklen weisen von Anfang an immer einen Eisprung auf. Die Kommunikation zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Eierstock funktioniert zu Beginn der Geschlechtsreife noch nicht reibungslos, sodass mehrere Jahre vergehen kön-

Tampons, Binden oder Monatsstasse? Die Menstruation dauert zirka drei bis fünf Tage, wobei sie zumeist am zweiten Tag am stärksten ist. Durchschnittlich verliert die Frau während dieser Zeit 60 bis 70 Milliliter Flüssigkeit. Im Prinzip können bereits junge Mädchen ab der ersten Blutung Tampons verwenden. Allerdings bedarf das Einführen einer gewissen Übung und es ist bei einer schwachen Blutung erschwert. Daher eignet sich für die Anwendung von Tampons – und vor allem für die ersten Versuche – insbesondere der zweite Tag der Regelblutung. Junge Mädchen sollten zunächst vorzugsweise die kleinste Tamponggröße wählen. Ihre Größe kann später auf die individuelle Blutungsstärke angepasst werden. Binden oder Menstruationstassen können eine gute Alternative darstellen. Vor allem sind die kleinen Behälter aus Latex, Silikon oder Kunststoff bei jungen Frauen beliebt. Um einen unerwünschten Keimbewuchs zu vermeiden, sind sie vor Gebrauch immer gut auszuwaschen und am Ende der Menstruation auszukö-

brechen, Kreislaufbeschwerden oder Kopfschmerzen begleitet sein. Jedes zehnte Mädchen hat so starke Beschwerden, dass es nicht am Schulunterricht teilnehmen kann. Schränken die Menstruationsschmerzen den Alltag derart ein, sollten die Betroffenen durch einen Besuch beim Gynäkologen schwere Erkrankungen, wie beispielsweise eine Endometriose oder ein polyzystisches Ovarialsyndrom, die schon im jungen Alter vorhanden sein können, ausschließen lassen. Ebenso sollten sie einen Arzt aufsuchen, wenn ihre Blutungen länger als sieben Tage anhalten oder die Abstände zwischen den Blutungen sehr kurz sind. Blutarmut und Eisenmangel können die Folge sein.

Schmerzhafte Regelblutungen müssen weder duldsam ertragen werden, noch müssen die Betroffenen auf wohlthuende Aktivität während der Menstruation verzichten. Wärme (z. B. Wärmflasche, Thermoauflagen, Kirschkernkissen) sowie Sport fördern die Durchblutung und lindern so die Schmerzen. Unter den Schmerzmitteln sind nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen und Naproxen eine gute Empfehlung, wobei letztere Substanz aufgrund ihrer langen Wirkdauer von bis zu zwölf Stunden besonders bei Regelbeschwerden geschätzt wird.

Bis sich die hormonelle Situation eingespielt hat, sind unregelmäßige Zyklen normal.

nen, bis sich das Hormonsystem und damit ein regelmäßiger Zyklus eingespielt hat. Anfangs sind mehr als die Hälfte aller Zyklen noch ohne Eisprung und verlaufen damit unregelmäßig. Daher gelten etwa drei Jahre nach der Menarche Zyklusunregelmäßigkeiten als normal und meist nicht als therapiebedürftig. Sollte sich allerdings bis zum 16. Lebensjahr gar keine Menstruation eingestellt haben, empfiehlt sich eine gynäkologische Untersuchung, um eventuelle Erkrankungen und Veränderungen an der Gebärmutter oder den Eierstöcken zu therapieren. Auch können Essstörungen für ausbleibende Regelblutungen verantwortlich sein.

chen. Generell sollten alle Artikel zur Monatshygiene immer nur mit sorgfältig gewaschenen Händen eingesetzt werden.

Krampfartige Regelschmerzen

Bei zwei von drei Frauen geht die Menstruation durch Kontraktion der Gebärmutter mit schmerzhaften Krämpfen einher. Vor allem leiden junge Mädchen an einer Dysmenorrhö, so der medizinische Fachbegriff für eine schmerzhafte Monatsblutung. Dabei bleiben die Schmerzen nicht immer auf den Unterleib beschränkt, sie können bis in den Rücken und in die Oberschenkel ausstrahlen sowie von Übelkeit, Er-

Achtung, Verhütung erforderlich

Auch wenn zu Beginn der Geschlechtsreife nur selten ein Eisprung stattfindet, sollten sich junge Mädchen nicht darauf verlassen, noch nicht schwanger werden zu können. Ebenso ist es falsch zu glauben, dass Geschlechtsverkehr während der Menstruation nicht zur Schwangerschaft führen könne. Da Spermien im Körper der Frau bis zu fünf Tage überleben, besteht bei einem frühen Eisprung die Möglichkeit zur Befruchtung. Daher müssen auch junge Mädchen mit Beginn der ersten Regel bereits für eine Verhütung sorgen. ■

Gode Chlond,
Apothekerin