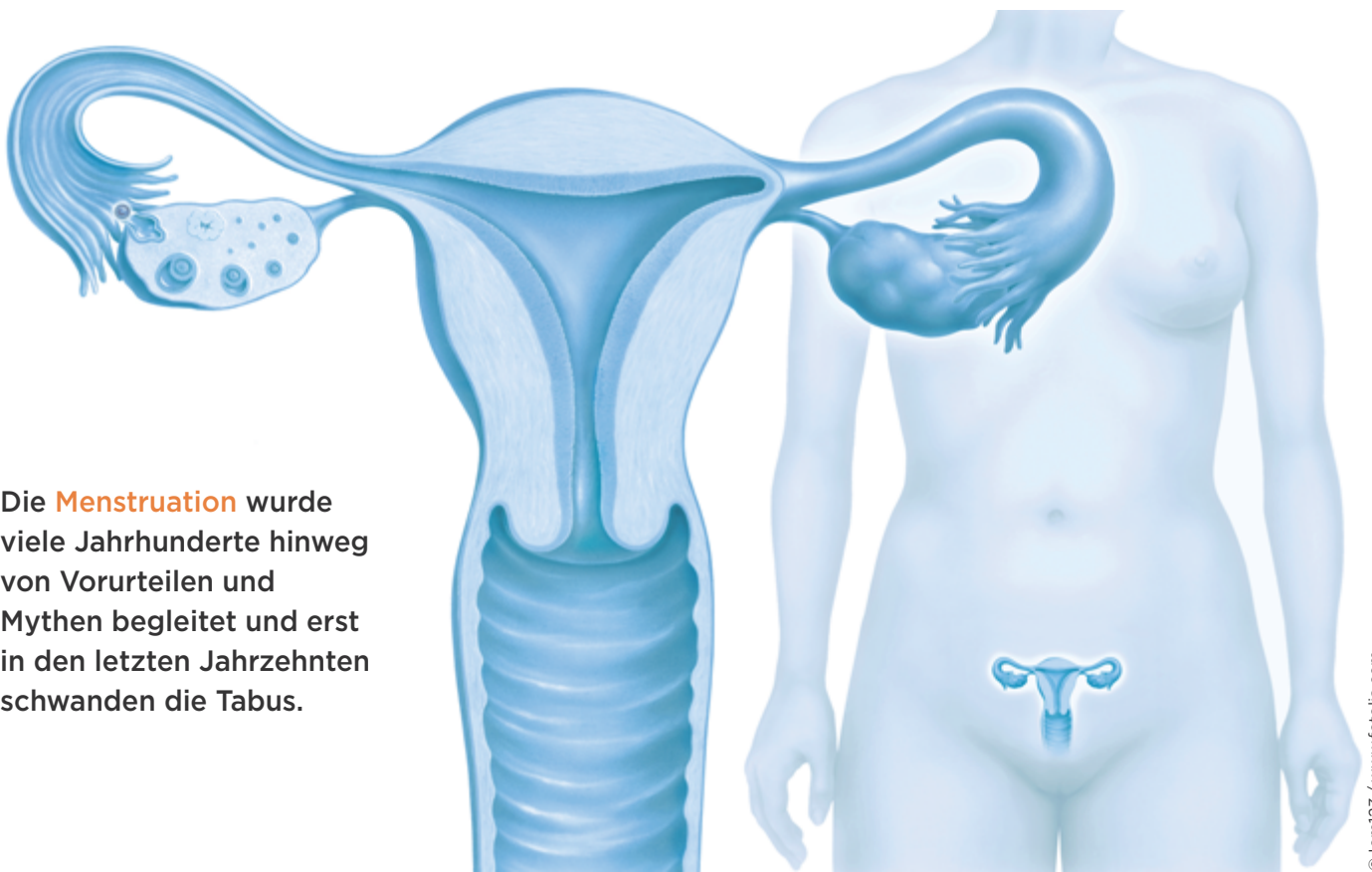


Rund um den Zyklus



Die **Menstruation** wurde viele Jahrhunderte hinweg von Vorurteilen und Mythen begleitet und erst in den letzten Jahrzehnten schwanden die Tabus.

Steigende Estrogenspiegel führen in der ersten Hälfte des Zyklus zu einer Verdickung der Gebärmutter-schleimhaut. Zeitgleich reift das Eibläschen (Follikel) unter dem Einfluss des follikelstimulierenden Hormons (FSH) heran, weshalb die erste Zyklusphase bis zum Eisprung auch Follikel- oder Eireifungsphase genannt wird. Ihre Dauer kann sehr schwanken. Ungefähr zwei Wochen vor Beginn der Regelblutung kommt

es zu einem Anstieg des luteinisierenden Hormons (LH), das wenig später den Eisprung auslöst. Dabei platzt der Follikel und gibt die Eizelle frei, die dann über den Eileiter in die Gebärmutter wandert.

Blutung signalisiert den Zyklusbeginn Mit dem Eisprung beginnt die zweite Zyklushälfte. Sie wird als Gelbkörperphase bezeichnet, da sich aus den Resten des Follikels der Gelbkörper (Corpus luteum) entwickelt,

der das Gelbkörperhormon (Progesteron) produziert. In der Regel ist die zweite Zyklusphase mit 12 bis 16 Tagen relativ konstant. Progesteron sorgt zwei Tage nach dem Eisprung für den Anstieg der Körpertemperatur um mindestens 0,3 °C und bleibt auf diesem erhöhten Niveau bis kurz vor dem Einsetzen der Menstruation bestehen. Es bereitet die zuvor aufgebaute Gebärmutter-schleimhaut für die Einnistung einer befruchteten Eizelle vor. Bleibt die Befruchtung ▶

► aus, bildet sich der Gelbkörper zurück und stellt seine Funktion ein. Als Folge sinken die Progesteronspiegel, wodurch die oberste Schicht der Gebärmutter-schleimhaut abgeblutet wird. Damit fängt ein neuer Zyklus an, denn der erste Blutungstag ist als Beginn des neuen Menstruationszyklus definiert.

Durchschnittlich verliert die Frau während der Menstruation 65 Milliliter Flüssigkeit, die aus mit Blut vermischten Resten der Gebärmutter-schleimhaut besteht. Die Blutung dauert in der Regel drei bis fünf Tage, wobei sie meist am zweiten Tag am stärksten ist. Zum Auffangen der Blutungen können schon junge Mädchen Tampons verwenden. In der Regel lassen sich kleine Größen problemlos einführen, ohne das Jungfernhäutchen zu verletzen.

Individuelle Zykluslänge Die Monatsblutung wird mit dem Begriff Menstruation von lat. menses = Monate bezeichnet, da es sich um eine circa einmal im Monat stattfindende Blutung handelt. Allerdings ist es ein Irrglaube, dass eine normale Zykluslänge grundsätzlich 28 Tage beträgt. Dies ist nur ein Durchschnittswert. Lediglich etwa zehn Prozent aller Frauen haben genau alle vier Wochen eine Blutung, Zykluslängen zwischen 25 und 35 Tagen gelten als normal, wobei vor allem die erste Zyklushälfte in ihrer Länge variiert, da die Eireifungsphase unterschiedlich lange dauert.

BERECHNUNG DER FRUCHTBAREN TAGE

Die Eizelle ist nach dem Eisprung nur 24 Stunden befruchtungsfähig. Spermien können im Körperinneren bis zu sechs Tage überleben. Daraus errechnet sich eine Dauer der fruchtbaren Phase von etwa sechs Tagen. Dies sind die fünf Tage vor dem Eisprung und der Tag des Eisprungs selbst. Die Bestimmung der fruchtbaren Tage ist aber oftmals schwierig, da der Eisprung vieler Frauen nicht immer zum gleichen Zeitpunkt während eines Zyklus stattfindet.

einem Zyklus gesunder Frauen dazu, ohne dass eine Zyklusstörung vorliegt. Auslöser können beispielsweise seelischer oder körperlicher Stress, Reisen mit Klimawechsel, Infekte, Diäten oder Phasen der Hormonumstellung (z. B. Pubertät, Wechseljahre, Absetzen der Pille) sein.

Ausnahmen von der Regel Abweichend von der normalen Menstruation sind aber auch vielfältige Störungen im Zyklusablauf möglich. Unterschieden werden folgende Formen:

- Hypomenorrhoe: sehr schwache Periode, die nur maximal zwei Tage andauert
- Hypermenorrhoe: sehr starke Blutung über fünf Tage hinweg

- Polymenorrhoe: zu häufige Blutungen (< 25 Tage)
- Oligomenorrhoe: seltene Blutungen mit verlängerten Zyklen (> 35 < 45 Tage)

Wann zum Arzt? Eine Amenorrhoe sollte immer ärztlich abgeklärt werden. Die anderen Zyklusabweichungen haben zwar meist keinen Krankheitswert, ein Mediziner kann aber behandlungsbedürftige Befunde ausschließen. Ein Arztbesuch ist auch bei starken Regelschmerzen sinnvoll, die unvermittelt nach zahlreichen beschwerdearmen Zyklen auftreten. Dann handelt es sich um eine sekundäre Dysmenorrhoe, die häufig auf therapiebedürftige Erkrankungen (z. B. Myome, Endometriose) zurückzuführen ist. Von einer primären Dysmenorrhoe spricht man bei einer schmerzhaften Periode, die seit dem ersten Auftreten der Regel (Menarche) existiert, ohne dass körperliche Ursachen vorliegen. Hier kann die Frau den Schmerzen in Eigenregie entgegentreten. Sie können der Betroffenen zu leichter Bewegung raten, denn sportliche Aktivitäten bringen manchmal bei Menstruationsschmerzen Erleichterung.

An Verhütung denken Obwohl die vollständige Fruchtbarkeit meist erst einige Jahre nach der ersten Periode erreicht wird, sollte man sich nicht darauf verlassen, dass zu Beginn der Geschlechtsreife nur selten ein Eisprung stattfindet. Um eine Befruchtung sicher auszuschließen, müssen auch junge Mädchen von Anfang an verhüten. Geschlechtsverkehr kann auch während der Blutung stattfinden. Da aber gleich am Anfang eines neuen Zyklus ein Eisprung stattfinden kann und die Spermien einige Tage überleben, darf auf Verhütung nicht verzichtet werden. Kondome schützen zudem vor einer erhöhten Infektionsgefahr, die aufgrund eines veränderten Scheidenmilieus während der Menstruation besteht. ■

Gode Meyer-Chlond, Apothekerin

»Zykluslängen zwischen 25 und 35 Tagen gelten als normal.«

Natürliche Schwankungen Obwohl andere gebräuchliche Bezeichnungen wie Regel oder Periode auf die regelmäßige Wiederkehr der Blutung Bezug nehmen, sind Unregelmäßigkeiten häufig. Gewisse Schwankungen der Zykluslänge gehören zu

- Amenorrhoe: Ausbleiben der Blutung
- Menorrhagie: sehr starke und verlängerte Blutungen (> sieben Tage)
- Metrorrhagie: azyklische Blutungen