

Erfahrungsbericht zum Thema „Starke Regelblutung“



„Der Alltag war geprägt von diesen starken Blutungen. Ich bin nie ohne eine komplette Ausrüstung aus dem Haus gegangen: eine frische Unterhose, Binden, Slipeinlagen und Tampons in allen Stärken.“

Ich habe kurz vor meinem zwölften Geburtstag meine erste Regelblutung bekommen. Die ersten Jahre war mein Zyklus sehr unregelmäßig. Ich hatte schon immer starke Blutungen, damals waren sie auch schmerzhaft und oft von Kreislaufproblemen begleitet.

Mit Anfang 20 hat sich mein Zyklus stabilisiert und ich hatte etwa 10 Jahre eine unproblematische Blutung. Ich habe schon immer stärker geblutet als andere, obwohl es schwierig ist, das zu vergleichen. Man kann es sich schlecht vorstellen, wie es bei anderen Frauen ist.

Als ich etwa 30 Jahre alt war, wurde bei mir ein Myom diagnostiziert. Ich habe es zuerst gar nicht weiter gespürt. Dann wurden die Blutungen mit der Zeit jedoch sehr stark. Ich hatte immer wieder regelrechte Blutstürze. Wenn ich auf die Toilette ging, hatte ich oft das Gefühl, dass ich sofort wieder einen neuen Tampon brauche. Zuerst habe ich versucht, es auszuhalten. Aber irgendwann habe ich beschlossen, mich in Behandlung zu begeben.

Eine zeitlang habe ich die Pille genommen und dadurch Probleme mit der Haut bekommen. Mir war recht bald klar, dass ich die Pille nicht weiter nehmen möchte. Ich war auch bei einer Heilpraktikerin. Zuerst haben wir es mit Akupunktur versucht. Das war nicht sehr erfolgreich. Ich habe dann chinesische Tees getrunken und mit Qi Gong angefangen. Ich habe mich in dieser Zeit intensiv mit dem Thema beschäftigt und viele Gespräche geführt.

Die nächsten drei bis vier Jahre haben die Blutungen keine große Rolle in meinem Leben gespielt. Doch das Myom ist mit den Jahren immer größer geworden und die Blutungen haben sich wieder verstärkt. Mein Alltag war geprägt von diesen starken Blutungen. Ich bin nie ohne eine komplette Ausrüstung aus dem Haus gegangen: eine frische Unterhose, Binden, Slipeinlagen und Tampons in allen Stärken. Es konnte jederzeit losgehen, die Blutungen konnten stärker werden oder es konnten Schmierblutungen auftreten. Ich war nie wirklich entspannt, sondern im Kopf immer irgendwie mit der Blutung beschäftigt: Kommt sie, oder kommt sie nicht oder ist sie wieder so stark? Auf Reisen habe ich mir immer Sorgen gemacht, dass ich in den fremden Betten nicht alles verblute. Das war sehr belastend für mich.

Ich habe eigentlich kein Problem mit dem Blut. Aber wenn ich so ein paar Tage blute, dann habe ich das Gefühl, dass es langsam reicht: Ich kann den Geruch nicht mehr ertragen und es ist mir einfach unangenehm.

Der Arzt hat mir empfohlen, das Myom entfernen zu lassen. Ich habe diese Operation sehr gefürchtet und lange damit gehadert. Es war meine erste Operation überhaupt. Es ging aber irgendwann nicht mehr anders. Das Myom hat sich so bemerkbar gemacht, dass einfach klar war, dass es raus muss. Ich konnte es nicht mehr ignorieren.

Ich hatte zwischen der Vereinbarung des Operationstermins und der Operation eine richtig schlimme Blutung. Ich war in dieser Zeit mit einer Freundin in Paris. Das ist mir deshalb so in Erinnerung geblieben, weil ich diese Tage als sehr belastend erlebt habe. Ich war ständig dabei, mir eine Toilette zu suchen, ganz gleich, wo wir waren. Stündlich war ich durchgeblutet. Die Freundin war eher distanziert und wir haben auch gar nicht drüber gesprochen. Mir war das sehr unangenehm.

Nach der Operation wurde es mit den Blutungen erstmal besser. Nach etwa 2 Jahren haben sich aber wieder neue Myome gebildet und die Blutungen wurden wieder stärker. Nicht so extrem wie früher, es gab diese Blutstürze nicht mehr, aber die Blutungen waren sehr stark. Der Arzt hat mir dann empfohlen, über eine Gebärmutterentfernung nachzudenken. Da war ich 43 Jahre alt und die Familienplanung abgeschlossen. Das wäre jedoch eine endgültige Entscheidung gewesen und das wollte ich unbedingt vermeiden. Ich habe etwa ein halbes Jahr ein Progesteron-Gel angewandt, das die starken Blutungen eindämmen sollte. Es hat bei mir nicht wirklich geholfen. Etwas später habe ich dann mit der Einnahme von Mönchspfeffer begonnen. Das hilft mir gut und die Blutungen sind wieder besser geworden.

Ich mache mir heute nicht mehr allzu große Gedanken um meine Blutungen. Momentan habe ich an einem Tag im Monat relativ starke Blutungen. Ich richte mich danach und schaue, dass ich mich nicht allzu weit von den Toiletten entferne. Aber es ist in keiner Weise so einschränkend wie früher.

Als es in meinen Dreißigern sehr stark und auch lästig wurde, hat es mir geholfen, Frauen zu treffen, denen es ähnlich ging. Ich musste nichts erklären. Das fand ich sehr angenehm. Für andere Frauen, die nichts damit zu

tun haben oder Männer, ist so viel Blut oft ein wenig erschreckend.

Psychisch fand ich die starken Blutungen für mich nicht wirklich belastend. Ich hatte aber oft einfach keine Energie. Blut bedeutet für mich auch Lebensenergie. Wenn ich jeden Monat so viel Blut verliere, fühle ich mich energielos. Es ist eine Zeit, in der ich mich einfach eingeschränkt fühle.

Durch den starken Blutverlust habe ich einen Eisenmangel, den ich nicht wirklich in den Griff bekomme. Ich habe mich lange Zeit einfach erschöpft gefühlt. Ich hatte das Gefühl, dass ich einfach nichts mehr hinbekomme und habe an mir gezweifelt. Das ist eine Dauerbelastung für mich. Der Eisenmangel begleitet mich nun schon seit 20 Jahren. Mit Ernährung habe ich es nicht geschafft, ihn auszugleichen. Ich musste Tabletten nehmen und eine zeitlang habe ich auch Eiseninfusionen bekommen. Dann war es auf einem Level, wo es ging. Aber ich wäre gern leistungsfähiger. Ich bin einfach nicht so fit wie andere.

Kleidung war lange Zeit ein wichtiges Thema für mich: Einmal hatte ich auf einer Party eine helle Hose an und hatte einen Blutsturz. Die Hose war praktisch bis zum Oberschenkel durchgeweicht und ich habe von der Gastgeberin eine Jogginghose bekommen. Ab dann war es aus: Ich hatte jahrelang keine einzige helle Hose mehr im Schrank. Am liebsten trug ich Jeans oder schwarze Hosen. Vor drei, vier Jahren habe ich mir wieder die erste helle Hose gekauft.

Ich habe mir immer überlegt, was ich am besten anziehen kann. In der Regel bekomme ich schon mit, wann ich blute. Aber manchmal bin ich mir auch unsicher und denke, blute ich jetzt oder nicht? Ich hatte lange Zeit gar kein Vertrauen in meinen Körper. Man denkt bei jedem komischen Gefühl im Unterleib: Geht es jetzt wieder los? Das fand ich sehr anstrengend. Auch der Verlauf während der Tage der Regelblutung war immer unterschiedlich: Manchmal fing die Blutung mit Schmierblutungen an, manchmal war sie von Beginn an stark, manchmal kam die stärkere Blutung erst gegen Ende. Wobei das vielleicht auch am Myom liegen kann. Man gewöhnt sich mit der Zeit daran. Irgendwann wird es zur Normalität. Ich hab nicht damit gehadert, sondern ich habe versucht, damit umzugehen.

Ich habe keine Schmerzen während der Tage, aber es ist manchmal unangenehm und ich bin angespannt. Manchmal habe ich mir eine Wärmflasche auf den Rücken gelegt oder zwischen die Beine geklemmt und Eiswürfel auf

den Bauch gelegt. Das fand ich total angenehm. Mir tut es auch gut im kalten Wasser während meiner Tage zu schwimmen. Im Urlaub mache ich das richtig gern! Im Alltag bin ich da manchmal zu faul oder zu schlaff.

Ich habe unterschiedliche Erfahrungen mit den Blutungen in Partnerschaften gemacht. Manchmal habe ich mich sehr unterstützt gefühlt. Da war es überhaupt kein Problem und auch kein Tabuthema. In einer anderen Beziehung war das schwieriger. Da gab es schon so etwas wie Ekel, das Blut war einfach zu viel. Es kann dem Partner auf sexueller Ebene unangenehm sein. In meiner jetzigen Beziehung ist es kein unangenehmes Thema. Es ist einfach so und das empfinde ich als sehr angenehm, dass es keine Berührungängste gibt und ich nicht das Gefühl habe, etwas verstecken oder vertuschen zu müssen.

Ich fühle mich sehr stark mit meiner Gebärmutter und meinem Zyklus verbunden. Ich habe einfach unterschiedliche Zyklusphasen: Um den Eisprung herum bin ich viel aktiver und später im Zyklus viel ruhiger. Wenn ich mich in der Zeit, in der ich blute ein wenig zurückziehe, empfinde ich das als sehr angenehm. Ich passe mich dem Rhythmus, so weit wie es geht, an. Ich versuche mir in diese Zeit nicht allzu viel aufzuhalsen. Bei der Arbeit lässt sich das in der Regel nicht so steuern. Aber ich sehe zu, dass ich mich am Abend nicht verabrede oder nicht ausgehe. Das versuche ich schon zu steuern und es tut mir total gut.

Aber das schaffe ich nicht immer. Ich fände es sehr schön, wenn man zwei Tage im Monat zu Hause bleiben könnte.

DANKSAGUNG

Die hier veröffentlichten Erfahrungsberichte sind Teile von Lebensgeschichten. Sie wurden im Rahmen von Interviews gesammelt. Unser herzlicher Dank gilt allen Interviewpartnerinnen und Interviewpartnern.

Alle Interviewpartnerinnen und Interviewpartner haben der Veröffentlichung der Erfahrungsberichte zugestimmt.

Die im Rahmen der Erfahrungsberichte veröffentlichten Aussagen sind Erfahrungen und Meinungen von einzelnen Personen. Sie stellen keine Empfehlung des IQWiG für eine Entscheidungsfindung dar.

Glossar

Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

Progesteron

Progesteron ist ein Geschlechtshormon, das zur Gruppe der Gestagene (Gelbkörperhormone) gehört. Es wird vermehrt nach dem Eisprung in den Eierstöcken einer Frau gebildet. Progesteron hat unterschiedliche Aufgaben: Das Hormon spielt vor allem eine wichtige Rolle bei der Vorbereitung und Erhaltung einer Schwangerschaft. Es sorgt dafür, dass die Gebärmutter Schleimhaut aufgelockert wird und sich eine befruchtete Eizelle somit besser in der Gebärmutter einnisten kann. Während einer Schwangerschaft ist die Konzentration von Progesteron stark erhöht, da es dann im Mutterkuchen und außerdem weiterhin im Eierstock produziert wird. Dort verhindert es, dass erneut Eizellen heranreifen. Zusätzlich fördert Progesteron unter anderem den Knochen- und Muskelaufbau.

Quellen

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.