

Gesundheitsinformation.de
UNABHÄNGIG, OBJEKTIV UND GEPRÜFT

Flyer: Regelschmerzen – Infos für Mädchen

Hier findest du diesen Text als Flyer, den du gleich ausdrucken und verwenden kannst:

Flyer: Regelschmerzen – Infos für Mädchen (URL:

http://www.gesundheitsinformation.de/flyer_regelschmerzen.downdownloadable243offe7d224d3ef5a15392a380.html) (als PDF)



Wie sich Mädchen und junge Frauen während der Menstruation fühlen, ist sehr individuell. Manche spüren gar nichts davon, andere haben während ihrer Periode Schmerzen oder gar Krämpfe im Unterleib. Oft lassen diese Regelschmerzen aber im Laufe der Zeit wieder nach. Warum das so ist und was man gegen die Schmerzen tun kann, erfährst du hier.

Was geschieht bei der Menstruation?

Bei Frauen in ihren fruchtbaren Jahren baut sich die Gebärmutter Schleimhaut jeden Monat neu auf. Diese Schleimhaut kleidet die Wand der Gebärmutter von innen aus. Sie dient dazu, den Embryo zu ernähren, falls die Frau schwanger wird.

Kommt es zu keiner Befruchtung, wird die oberste Schleimhautschicht zusammen mit etwas Blut ausgeschieden. Die Periode (auch Menstruation oder Regelblutung genannt) dauert bei den meisten Frauen drei bis fünf Tage.

Um die Schleimhaut abzustößen, ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter in unregelmäßigem Rhythmus zusammen und entspannen sich wieder. Dadurch können Gewebe und Blut durch die Scheide abfließen.

Dieses Zusammenziehen der Muskeln spüren viele Frauen gar nicht oder nur als ein leichtes Ziehen im Bauch. Andere haben gelegentlich Schmerzen. Manche Frauen haben jedoch häufige, starke und sehr schmerzhafte Menstruationskrämpfe. Die Schmerzen können auch in den Rücken und die Beine ausstrahlen. Bei einigen Frauen lösen die Krämpfe auch Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall aus.

Wie viele Frauen haben Menstruationsbeschwerden?

Wenn du Beschwerden während der Menstruation hast, bist du damit nicht allein: Etwa 3 von 4 Frauen haben

während ihrer Periode zeitweise Schmerzen unterschiedlicher Stärke. Bei einer von 10 Frauen sind die Beschwerden sehr stark. Von jungen Frauen unter 20 Jahren haben 24,3% der Frauen 7,2% der Frauen 5,1% der Frauen 3,9% der Frauen 2,3% der Frauen 1,5% der Frauen 0,9% der Frauen 0,5% der Frauen 0,3% der Frauen 0,2% der Frauen 0,1% der Frauen starke Beschwerden.

Doch deine Chancen stehen gut, dass die Beschwerden im Lauf der Zeit nachlassen: Bei den meisten jungen Frauen schwächen sie sich wenige Jahre nach ihrer ersten Periode ab, bei manchen hören sie auch irgendwann ganz auf.

Was ist die Ursache der Schmerzen?

Warum manche Frauen eine schmerzhafte Periode haben und andere nicht, weiß man nicht. Eine Rolle spielt wahrscheinlich ein Überschuss an bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen im Körper, den Prostaglandinen, oder eine besondere Empfindlichkeit diesen gegenüber. Vermutlich gewöhnt sich dein Körper mit der Zeit an diese Stoffe, sodass die Schmerzen nachlassen oder ganz verschwinden können.

Was kann ich gegen die Beschwerden tun?

Viele Frauen probieren verschiedene Möglichkeiten aus und lernen aus eigener Erfahrung, was ihre Beschwerden am zuverlässigsten lindert. Einige dieser Möglichkeiten sind:

- Methoden, um Schmerzen zu lindern und Krämpfe zu lösen: Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen (zum Beispiel Yoga); nicht zu heiße Wärmeanwendungen (Bäder, Wärmflaschen oder -auflagen, Sauna); Massage.
- Pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel: Wissenschaftliche Studien liefern schwache Hinweise darauf, dass die Einnahme von Fischöl, Vitamin B oder Magnesium die Beschwerden vermindern könnte. Hierzu ist aber mehr Forschung nötig.
- Schmerzmittel wie Ibuprofen: Sie lindern die Schmerzen nachweislich, können aber Nebenwirkungen haben, wie Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen.
- Hormonelle Verhütungsmittel wie die "Pille", die du einsetzen kannst, wenn du verhüten willst: Sie verhindern den Eisprung, bei dem sich eine reife Eizelle aus dem Eierstock löst. Bleibt er aus, baut die

Gebärmutterschleimhaut sich nicht in normaler Dicke auf und die Regelblutung ist schwächer. Für hormonelle Verhütungsmittel ist nachgewiesen, dass sie Regelschmerzen lindern können. Sie können aber ebenfalls Nebenwirkungen haben.

Sind deine Schmerzen so stark, dass du regelmäßig zu Hause und im Bett bleiben musst oder Medikamente dagegen nehmen möchtest, kann es hilfreich sein, eine Ärztin oder einen Arzt um Rat zu fragen. Mit ärztlicher Hilfe kannst du herausfinden, ob deine Beschwerden auf andere Gesundheitsprobleme hinweisen und welche Behandlungsmöglichkeiten für dich geeignet sind.

Mehr Informationen rund um die Menstruation findest du hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/menstruation.350.56.html>)

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Ibuprofen

Ibuprofen ist ein Wirkstoff, der schmerzstillend, entzündungshemmend und fiebersenkend wirkt. Er zählt wie Acetylsalicylsäure (ASS) zur Gruppe der nichtsteroidalen Antirheumatika.

Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind Konzentrate aus zum Beispiel Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Ballaststoffen und / oder anderen Substanzen, die die Nahrung ergänzen sollen. Ihre Befürworter behaupten, dass sie im Körper eine bestimmte, häufig vorbeugende oder stärkende, Wirkung entfalten. Sie werden zum Beispiel als Kapseln, Tabletten, Pulver oder Ampullen angeboten. Nahrungsergänzungsmittel zählen rechtlich zu den Lebensmitteln und benötigen daher – im Gegensatz zu Arzneimitteln – keine behördliche Zulassung. Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des Bundesinstituts für Risikobewertung: [Zur Website des BfR](#)

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.