



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Starke Regelblutung:

### Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei Ihnen wurde eine starke Regelblutung festgestellt. Das bedeutet, dass Sie während der Menstruation deutlich mehr Blut verlieren als andere Frauen. Dies kann im Alltag belastend sein und zu Blutarmut (Anämie), Müdigkeit und Antriebslosigkeit führen.

Es gibt verschiedene Wege, eine starke Regelblutung zu behandeln. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen auch eine Operation empfohlen, bei der Ihre Gebärmutter entfernt wird. Die Gebärmutter kann jedoch oft erhalten bleiben.

Diese Entscheidungshilfe soll Ihnen helfen, gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten eine informierte Entscheidung zu treffen.

#### ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- |                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| <b>Medikamente</b> | [ | Schmerzmittel: NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac |
|                    |   | Blutungshemmer (Tranexamsäure)                    |
|                    |   | Hormone: Antibabypille oder Hormonspirale         |
| <b>Operation</b>   | [ | Entfernung der Gebärmutter Schleimhaut            |
|                    |   | Entfernung der Gebärmutter (Hysterektomie)        |

*Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.*

Daneben gibt es verschiedene Strategien, im Alltag mit starken Blutungen umzugehen.

Eine Blutarmut kann mit Eisentabletten behandelt werden.

Ein Hinweis: Diese Entscheidungshilfe ist nicht für Frauen gedacht, deren starke Regelblutung von Myomen ausgelöst wird. Für sie gibt es weitere Behandlungsmöglichkeiten.

#### Informiert entscheiden

Diese kurze Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Arztgespräch nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Behandlungsentscheidung hängt unter anderem davon ab,

- wie belastend die Beschwerden sind,
- was die starke Regelblutung verursacht,
- wie gut nicht operative Behandlungen helfen,
- wie alt Sie sind,
- ob Sie noch Kinder bekommen möchten,
- ob es Ihnen wichtig ist, die Gebärmutter zu behalten, und
- ob Sie weitere Erkrankungen haben.

**WICHTIG:** Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen! Auch wenn die Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren und zu entscheiden.

## VOR- UND NACHTEILE VON MEDIKAMENTEN

	Schmerzmittel	Blutungshemmer	Antibabypille	Hormonspirale
<b>Wie läuft die Behandlung ab?</b>	Können bei Bedarf als Tabletten eingenommen werden.	Die Tabletten mit dem Wirkstoff Tranexamsäure werden 3-mal täglich während der Regelblutung eingenommen.	Die Antibabypille wird täglich eingenommen. Entweder mit einer monatlichen Einnahmepause oder durchgehend ohne Pause („Langzyklus“).	Die Hormonspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt und kann dort 3 bis 5 Jahre bleiben.
<b>Bessern sich die Beschwerden?</b>	Können Schmerzen und Krämpfe lindern. Verringern möglicherweise auch den Blutverlust, sind aber weniger wirksam als die meisten anderen Behandlungen.	Das Medikament kann starke Regelblutungen mindern.	Die Regelblutung wird schwächer. Bei durchgehender Einnahme bleibt sie meist ganz aus.	Die Regelblutung wird deutlich gemindert und bleibt oft sogar ganz aus. Die Hormonspirale ist wirksamer als Schmerzmittel und die Pille (mit Einnahmepause).
<b>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</b>	Magenbeschwerden, Übelkeit.	Kopfschmerzen, Müdigkeit, erhöhtes Thromboserisiko.	Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühle in der Brust, erhöhtes Thromboserisiko.	Akne, Zwischenblutungen, Stimmungsschwankungen und Spannungsgefühle in der Brust.
<b>Für wen kommt die Behandlung infrage?</b>	Für die meisten Frauen mit starker Regelblutung.	Für die meisten Frauen mit starker Regelblutung.	Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch.	Für Frauen ohne aktuellen Kinderwunsch.

## VOR- UND NACHTEILE DER OPERATIONSVERFAHREN

	<b>Entfernung der Gebärmutter-schleimhaut</b>	<b>Gebärmutterentfernung</b>
<b>Was passiert bei der Operation?</b>	Das Gewebe wird mit chirurgischen Instrumenten entfernt oder zum Beispiel durch Laserstrahlen zerstört.	Die Gebärmutter wird über die Bauchdecke oder die Scheide entfernt.
<b>Bessern sich die Beschwerden?</b>	Etwas 90 von 100 Frauen geben nach der Operation an, dass ihre Blutung ausbleibt oder schwächer ist. Die Gebärmutter-schleimhaut kann jedoch wieder nachwachsen. Etwas 20 von 100 Frauen lassen sich innerhalb von zwei Jahren erneut operieren.	Nach der Operation hat eine Frau keine Regelblutung und keine damit verbundenen Beschwerden mehr.
<b>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</b>	Verletzungen der Gebärmutterwand, Infektionen. Hat weniger Nebenwirkungen als eine Gebärmutter-entfernung.	Verletzungen im Bauchraum (bei etwa 5 von 100 Operationen). Zudem bestehen allgemeine Operationsrisiken wie Infektionen oder Wundheilungsprobleme.
<b>Kann ich nach der Behandlung noch Kinder bekommen?</b>	Schwangerschaften sind danach selten und mit höheren Risiken verbunden.	Nein.
<b>Für wen kommt die Operation infrage?</b>	Für Frauen, die sich keine Kinder (mehr) wünschen.	Für Frauen, die sich keine Kinder (mehr) wünschen. Meist kommt eine Entfernung nur infrage, wenn sich Beschwerden nicht anders lindern lassen.

## HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie noch unsicher, welche Behandlung Sie bevorzugen. Auf den nächsten beiden Seiten können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Schmerzmittel	<input type="radio"/>		
Blutungshemmer	<input type="radio"/>		
Antibabypille	<input type="radio"/>		
Hormonspirale	<input type="radio"/>		
Entfernung der Gebärmutter-schleimhaut	<input type="radio"/>		
Gebärmutter-entfernung	<input type="radio"/>		
Keine Behandlung	<input type="radio"/>		

### Wenn Sie noch unentschieden sind: Was fehlt Ihnen für die Entscheidung?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Ein Vorteil von Medikamenten ist, dass sich eine Operation unter Umständen vermeiden lässt. Wenn sie nicht helfen, ist eine Operation immer noch möglich.

Falls Sie weitere Unterstützung brauchen:

- Hinweise auf weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.
- Sie können noch einmal mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.
- Sie können auch eine zweite ärztliche Meinung einholen. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Sie können sich mit Freundinnen oder Angehörigen austauschen.
- Sie können sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.





## **ENTSCHEIDUNGSHILFE**

### **Starke Regelblutung:**

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

#### **Impressum**

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

- [www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten](http://www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten)

Stand 05/2021