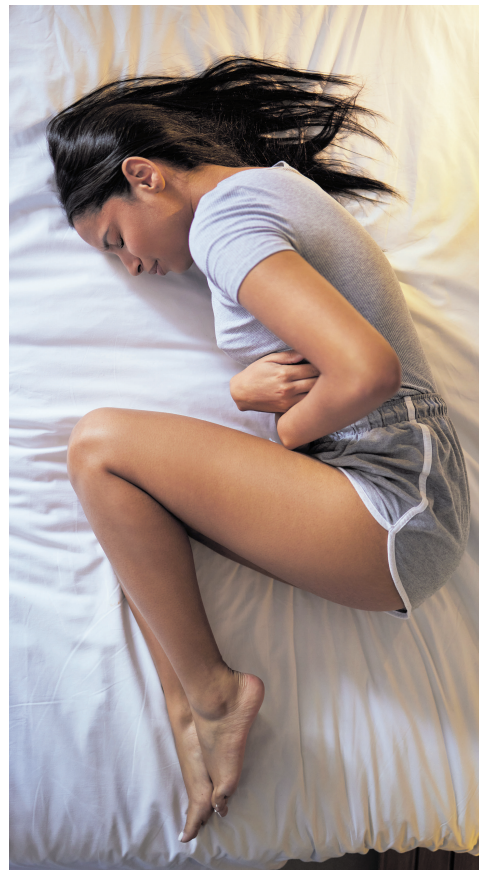
Ratgeber Gesundheit

# DYSMENORRHOE

## Wenn die Tage zum Albtraum werden



*Bis zu 91 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter haben monatlich Regelbeschwerden.*

Bereits 3000 vor Christi, auf Tontafeln in Keilschrift zu lesen, berichteten Frauen über ihre monatlichen Schmerzen und baten die Götter um Hilfe.

Der Begriff Dysmenorrhoe kommt aus dem Griechischen/Lateinischen und bezeichnet eine gestörte und schmerzhafte Regelblutung. Viele Frauen leiden während ihrer Periode unter Schmerzen. So stark, dass Arbeiten, Schule oder Freizeitaktivitäten unmöglich erscheinen. Starke Blutungen, Krämpfe, Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall – unter diesen Beschwerden leiden bis zu 91 Prozent der Frauen im gebärfähigen Alter, wie eine Analyse von Studien zeigt.

Bei Heranwachsenden sind Menstruationsbeschwerden der häufigste Grund für einen Arztbesuch und für die Einnahme von Schmerzmitteln. Sie leiden meist an einer sogenannten primären Dysmenorrhoe – das heisst, die Beschwerden haben im ersten Jahr nach der ersten Regelblutung begonnen und es ist keine organische Ursache feststellbar.

Von einer sekundären Dysmenorrhoe spricht man, wenn die Frau plötzlich an Monatsbeschwerden leidet, die sie früher nicht hatte. Oft sind Endometriose oder Myome die Ursachen. Zyklische oder nicht-zyklische Unterleibsschmerzen können jedoch viele weitere Gründe haben.

Verantwortlich für die Schmerzen bei primärer Dysmenorrhoe ist vermutlich eine erhöhte Produktion von Botenstoffen, den sogenannten Prostaglandinen und Leukotrienen, die zu verstärkten Gebärmutterkontraktionen und einer schmerzhaften Minderdurchblutung der Gebärmutterschleimhaut führt.

Zu den Risikofaktoren für eine primäre Dysmenorrhoe zählen eine frühe erste Regelblutung, Rauchen und eine schlanke Figur (BMI unter 20 kg/m$^2$). Auch körperliche und/oder sexuelle Gewalterfahrungen scheinen die Erkrankungsgefahr zu vergrössern. Psychische Belastungen wie Angst oder Stress können die Beschwerden verstärken.

Viele junge Mädchen versorgen sich bei Regelschmerzen auf eigene Faust mit Schmerzmitteln oder erhalten diese von ihrer Mutter.

Ein Arztbesuch ist vor allem dann notwendig, wenn die Unterleibsschmerzen sehr stark sind oder plötzlich schlimmer werden. Mittlerweile gibt es viele Möglichkeiten, betroffenen Mädchen und Frauen zu helfen. Von pflanzlichen Medikamenten, geeigneten Schmerzmitteln bis zu den aktuellen Verhütungsmethoden stehen uns gute Therapiemöglichkeiten zur Verfügung.

Die sogenannte sekundäre Dysmenorrhoe entwickelt sich meist erst nach dem 25. Lebensjahr, ist aber auch bei jungen Mädchen nicht ganz auszuschliessen. Häufigste Ursache ist die Endometriose, also die Ansiedlung von Gebärmutterschleimhaut (Endometrium) ausserhalb der Gebärmutterhöhle, zum Beispiel an Eierstöcken, Blase, Darm oder Bauchfell.

Schätzungen zufolge leiden 5 bis 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter an Endometriose.

Viele Frauen klagen über zyklusabhängige krampfartige Schmerzen vor oder während der Monatsblutung

Viele Frauen wissen jedoch gar nichts von ihrer Erkrankung. Denn im Schnitt vergehen von den ersten Symptomen bis zur Diagnose etwa zehn Jahre. Oft werden die Beschwerden auch als «normale» Regelschmerzen abgetan.

Eine ursächliche Therapie der Endometriose gibt es bisher nicht. Dennoch muss sie behandelt werden, wenn die Frau unter entsprechenden Symptomen leidet, da sich die sogenannten Endometriome immer weiter ausbreiten. Als effektivste Massnahme gilt die operative Entfernung der Herde bei einer Bauchspiegelung. Daneben gibt es noch weitere Therapieansätze, bei Verhütungswunsch die Pille, aber auch mit Medikamenten, die zur künstlichen Absenkung natürlicher Geschlechtshormone führen.

Die Ursachen einer schmerzhaften Regelblutung sind mannigfaltig und nicht immer einfach zu diagnostizieren. Um einer Chronifizierung frühzeitig zu begegnen, bedarf es Aufklärung, engmaschiger Betreuung und vor allem der nötigen Wahrnehmung dieser Erkrankung.

**DIPL. MED.**
**BERYL SCHOLTES**
**CHEFÄRZTIN**
**GYNÄKOLOGIE**
**UND GEBURTSHILFE**

### ZUWEISUNG ANS REGIONALSPITAL SURSELVA

Leiden Sie unter Regelschmerzen?
Dann melden Sie sich für eine gynäkologische Sprechstunde an. Kontaktieren Sie uns:
www.spitalilanz.ch

**Sponsored Content: Der Inhalt dieses Ratgebers wurde von der Regionalspital Surselva AG in Ilanz zur Verfügung gestellt.**