

Die Regel - was ist normal?

Die meisten Frauen erkennen eine abnorme Periode nicht oder trauen sich nicht darüber zu sprechen. Es ist wichtig zu klären, was eine normale Regelblutung ist, um Auffälligkeiten zu identifizieren und sich frühzeitig beim behandelnden Arzt vorzustellen.

Die Menarche, also die erste Menstruation beim Mädchen, findet normalerweise zwischen dem 9. und 16. Lebensjahr statt. In den ersten zwei Jahren nach der Menarche und während der Wechseljahre (Menopause) ist die Periode grundsätzlich unregelmäßig und wird nicht unbedingt als auffällig eingestuft.

Die Länge eines Menstruationszyklus stellt die Anzahl der Tage zwischen dem ersten Tag der Menstruationsblutung eines Zyklus und dem Beginn der Menstruation des nächsten Zyklus dar (1). Die normale Periode variiert zwischen 21- 35 Tage, die Blutung dauert 3-7 Tage und das typische Blutvolumen, das während Menstruation verloren geht, beträgt ca. 30 ml (1).

Eine Frau erreicht Ihre Menopause oder die Wechseljahre im Durchschnittsalter von 51 Jahre, wenn sie für ein ganzes Jahr keine Regelblutung mehr hatte.

Zyklusstörungen

Als Zyklusstörung bezeichnet man eine auffällige Frequenz, Stärke oder Dauer der Regelblutung. Demnächst wird Ihr Arzt die Zyklusstörung näher definieren und die möglichen Ursache genauer abklären:

- Eine zu kurze Periode, z.B. unter 21 Tage, nennt man *Polymenorrhoe*.
- Eine zu lange Periode, also über 35 Tage, wird als *Oligomenorrhoe* klassifiziert.
- Eine ausbleibende Periode **mit negativem** Schwangerschaftstest, ist eine *Amenorrhoe*.
- Je nach Stärke der Regelblutung lassen sich die *Hypomenorrhoe* und *Hypermenorrhoe* definieren.

Auch eine verlängerte Blutung (*Meno—/Metrorrhagie*) sowie Zwischenblutungen müssen abgeklärt werden.

Es gibt viele mögliche Ursachen für die o.g. Blutungsstörungen, wie z.B. Myome, Polypen, Karzinome, Unter—/ Überfunktion der Schilddrüse, PCOS (Polycystisches Ovarialsyndrom), Infektionen, Fehlbildungen, Chromosomenanomalien usw. Einige davon sind harmlos, andere sind aber lebensgefährlich und genau aus diesem Grund wird eine frühzeitige Vorstellung bei Ihrem Frauenarzt/in indiziert. Nur so können Sie eine schnelle Diagnose und die richtige Therapie bekommen.

Begleitende Beschwerden der Periode

Symptome die eine regelmäßige Periode begleiten sind Abklärungsbedürftig. Eine *Dysmenorrhoe* (Unterbauchschmerzen vor der Periode) kann ein Zeichen für eine Endometriose sein (**siehe Artikel Endometriose**).

Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen oder sogar depressive Stimmungen, die vor der Periode auftreten und mit der Einsetzung der Periode sistieren, müssen auch abgeklärt werden, da sie die Folgen eines prämenstruellen Syndroms sein können.

Zyklusstörungen beeinträchtigen nicht zuletzt die Lebensqualität und haben einen unmittelbaren Einfluss auf Ihr soziales, berufliches und privates Leben. Sollten Sie an einer den o.g. Beschwerden leiden, sprechen Sie bitte Ihrem Frauenarzt/ärztin an.

Diagnostik und Therapie in der Praxis

- gynäkologische Untersuchung
- Ultraschalluntersuchung
- Kolposkopie
- Laboruntersuchung (ggf. Hormondiagnostik)
- Abstrich (Krebsvorsorge oder zum Ausschluss entzündlicher Krankheiten)
- Konservative oder medikamentöse Therapie
- Zusammenarbeit mit spezialisierte Zentren bei operationsbedürftiger Therapie

Und nicht vergessen: Fragen Sie uns gerne!

Literatur:

1. Reed BG, Carr BR. The Normal Menstrual Cycle and the Control of Ovulation. 2018 Aug 5. In: Feingold KR, Anawalt B, Boyce A, Chrousos G, de Herder WW, Dhatariya K, Dungan K, Hershman JM, Hofland J, Kalra S, Kaltsas G, Koch C, Kopp P, Korbonits M, Kovacs CS, Kuohung W, Laferrère B, Levy M, McGee EA, McLachlan R, Morley JE, New M, Purnell J, Sahay R, Singer F, Sperling MA, Stratakis CA, Trencle DL, Wilson DP, editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000–. PMID: 25905282.