

# Tipps zur Menstruation

## Der Zyklus

Mädchen haben ihre erste Mens im Alter von 11 bis 16 Jahren. In den ersten drei Jahren ist die Mens oft unregelmässig. Danach pendelt sich ein Rhythmus ein. Er beträgt je nach Frau 21 bis 35 Tage. Der erste Tag der Blutung gilt als Beginn des Zyklus, die Mens dauert drei bis acht Tage. Der Eisprung findet in der Mitte des Zyklus statt, also ungefähr am 14. Tag (siehe Grafik). Die Menopause signalisiert das Ende der fruchtbaren Jahre. Dies passiert im Alter von 40 bis 55 Jahren.

Sexualhormone wie Östrogen und Progesteron steuern den Zyklus. Während der Mens ist der Spiegel tief. Doch am Ende der Periode stösst der Körper Hormone ins Blut. Sie lassen die Gebärmutter-schleimhaut wachsen und reichern sie mit Nährstoffen an, damit sie für eine Schwangerschaft bereit ist. In den Eierstöcken reift ein Eibläschen mit einer Eizelle heran. Beim Eisprung platzt es und sie gelangt in den Eileiter. Wenn die Frau Sex hat und Spermata die Eizelle befruchtet, nistet sie sich in der Gebärmutter-schleimhaut ein. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie ab und es kommt zur Menstruation. Dabei zieht sich die Gebärmutter zusammen und stösst die Schleimhaut mit Blut

durch die Scheide ab. Nun ist der Hormonspiegel wieder auf seinem Tiefpunkt.

## Der Menskalender

Lernen Sie Ihren Zyklus kennen. Dann wissen Sie, wann Sie mit Ihrer Mens rechnen müssen, wann der Eisprung ist und wann die fruchtbaren Tage sind.

### Tipps:

- ▶ Notieren Sie jeweils, wann Sie Ihre Regel bekommen und wie lange sie dauert.
- ▶ Beobachten Sie Ihren Ausfluss. Wenn er klar und flüssig ist, haben Sie wahrscheinlich einen Eisprung. Ansonsten ist er dickflüssig und milchig-weiss.
- ▶ Menskalender zum Ausdrucken: [www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de) → Zyklusblatt → Download

## Unregelmässige Mens

Es ist normal, dass die Periode hin und wieder früher oder später kommt. Wenn sie länger als sieben Tage auf sich warten lässt oder ausbleibt, könnte Folgendes dahinterstecken: Sie sind schwanger, gestresst, unter- oder übergewichtig oder haben eine Infektion.

### Tipps:

- ▶ Machen Sie einen Schwangerschaftstest.

- ▶ Wenden Sie eine Entspannungstechnik an, z.B. Meditation oder autogenes Training.
- ▶ Gehen Sie joggen, Velo fahren oder schwimmen, aber trainieren Sie nicht über Ihre Grenzen.
- ▶ Essen Sie genug, aber nicht zu übermässig. Achten Sie auf viel Gemüse und Vollkornprodukte.
- ▶ Gegen unregelmässige Zyklen hilft auch Mönchspfeffer.
- ▶ Wenn die Mens um mehr als acht Tage schwankt oder länger als drei Monate ausbleibt, sollten Sie zur Frauenärztin.

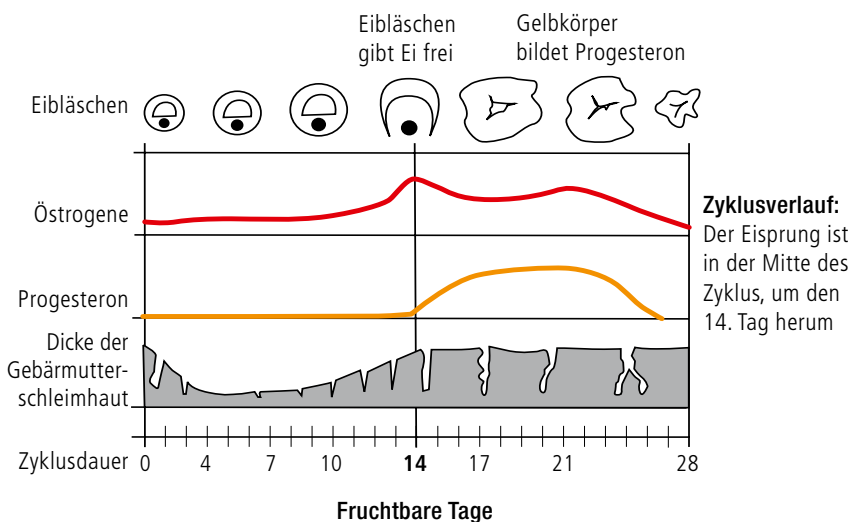
## Beschwerden vor der Mens

In dieser Zeit fühlen sich viele Frauen gereizt und müde. Andere haben Bauchweh oder ein Ziehen in den Brüsten. Oft sind Stress und seelische Sorgen die Ursache. Am besten hilft deshalb ein gesunder Lebensstil (siehe auch Gesundheitstipp 3/14).

### Tipps:

- ▶ Reden Sie mit Freundinnen über Ihre Sorgen – dann finden Sie leichter Lösungen.
- ▶ Reduzieren Sie Stress: Machen Sie während der Arbeit Pausen, gehen Sie an die frische Luft und atmen Sie tief durch.
- ▶ Gehen Sie spazieren oder laufen. Bewegung und Tageslicht sind gut fürs Gemüt.
- ▶ Achten Sie auf genügend Schlaf, gehen Sie jeweils zur gleichen Zeit ins Bett.
- ▶ Massieren Sie die Brüste mit Geraniumöl.

## Schematische Darstellung des Menstruationszyklus



## Gut durch die Mens

Viele Frauen leiden an Regelbeschwerden oder finden die Hygiene während dieser Tage mühsam. Die Tipps auf der folgenden Seite helfen Ihnen durch die monatliche Periode.

### Beschwerden behandeln

Während der Mens ziehen sich die Muskeln der Gebärmutter zusammen, um das Blut herauszupressen. Manche Frauen bekommen davon Bauchweh. Andere leiden unter Kopfwahl, Rückenschmerzen, Übelkeit oder Stimmungsschwankungen.

**Tipps:**

- ▶ Trinken Sie Tee mit Frauenmantel, Kamillenblüten, Schafgarbe oder Johanniskraut. Achtung: Johanniskraut reduziert die Wirkung der Antibaby-Pille.
- ▶ Legen Sie eine Bettflasche auf den Bauch oder baden Sie, um die Muskeln im Unterleib zu entspannen.
- ▶ Machen Sie einen Spaziergang oder treiben Sie leichten Sport.
- ▶ Gegen die Schmerzen eignen sich Medikamente mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Naproxen.
- ▶ Bei sehr starken Krämpfen sollten Sie zur Frauenärztin. Sie könnten

unter Endometriose leiden. Dabei wandern Teile der Gebärmutter-schleimhaut im Körper und wuchern an anderen Organen.

### Gesund essen

Schweres Essen belastet den Magen, macht müde und verstärkt Beschwerden. Essen Sie also ausgewogen. Gesunde Fette und Magnesium können Schmerzen lindern. Wählen Sie zudem eisenhaltige Speisen, da Sie während der Mens etwa 0,5 Deziliter Blut verlieren.

**Tipps:**

- ▶ Essen Sie Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen. Sie enthalten viel Eisen.
- ▶ Ergänzen Sie diese Speisen mit einer Orange – sie hilft, das Eisen im Körper aufzunehmen.
- ▶ Kaffee und Schwarztee hemmen die Aufnahme von Eisen im Körper.
- ▶ Sehr gut sind Broccoli, Fenchel und Nüsse. Diese Lebensmittel ent-

halten Magnesium und das lindert die Krämpfe.

- ▶ Essen Sie nicht zu viel Fleisch, stattdessen fettreiche Fische wie Lachs und Forelle.

### Sex

Während der Mens wird die Scheide stärker durchblutet und ist sensibler. Einige Frauen haben deshalb mehr Lust auf Sex.

**Tipp:**

- ▶ Verhüten Sie! Denn auch während der Periode können Sie einen Eissprung haben (oder sich mit Geschlechtskrankheiten anstecken).

### Menshygiene

Nebst Hygieneartikeln wie Binden und Tampons gibt es weitere Produkte (siehe Tabelle). Fachleute empfehlen z.B. die Mens-Tasse: ein Becher aus Kunststoff. Er trocknet die Scheide nicht aus und ist wiederverwendbar (siehe auch Gesundheitstipp 12/2010).

## Hygieneartikel während der Mens

	Mens-Tasse	Mens-Schwämmchen	Tampon	Wegwerfbinde	Stoffbinde
<b>Material</b>	Silikon oder Latex	Feinporiger Naturschwamm	Viskose, Baumwolle (auch Bio), chemische Zusätze	Viskose, Kunststoffe, chemische Zusätze	Baumwolle, Seide
<b>Wo kaufen</b>	Internet, Apotheke, Outdoor-Shops	Internet, Badeshops	Grossverteiler, Apotheke	Grossverteiler, Apotheke	Internet, Reformhaus
<b>So gehts</b>	In die Scheide einführen. Becher nach 8 bis spätestens 12 Stunden leeren und spülen. Nach der Mens auskochen	Anfeuchten und in die Scheide einführen. Nach 4 Stunden Schwamm entfernen, auswaschen und wieder einführen	In die Scheide einführen. Nach 4 bis 8 Stunden wechseln	In den Slip legen und nach spätestens 8 Stunden wechseln	In den Slip legen. Binde nach Gebrauch mit der normalen Wäsche bei 60 Grad waschen
<b>Vorteile</b>	– Unsichtbar – Trocknet Scheide nicht aus (Pilzrisiko klein) – Wiederverwendbar – Praktisch auf Reisen	– Unsichtbar – Trocknet Scheide nicht aus – Wiederverwendbar – Praktisch auf Reisen	– Einfach zu handhaben – Praktisch beim Sport	– Trocknet Scheide nicht aus – Blut fliesst frei	– Gut verträglich für die Haut – Blut fliesst frei – Wiederverwendbar
<b>Nachteile</b>	– Braucht Übung – Nichts für Frauen, die sich ekeln, die blutige Tasse auszuwaschen – Sehr selten: gefährlicher Infekt mit Kreislauf- und Organversagen	– Kann Krankheitskeime verschleppen – Frauen, die zu Scheidenentzündungen neigen, sollten darauf verzichten	– Schnürchen sichtbar – Kann Scheide austrocknen (das fördert Pilze) – Sehr selten: gefährlicher Infekt mit Kreislauf- und Organversagen	– Sichtbar – Kunstfasern können Scheide reizen – Unpraktisch beim Sport und auf Reisen – Viel Abfall	– Sichtbar – Unpraktisch beim Sport und auf Reisen