

## Merkblatt: Regelschmerzen

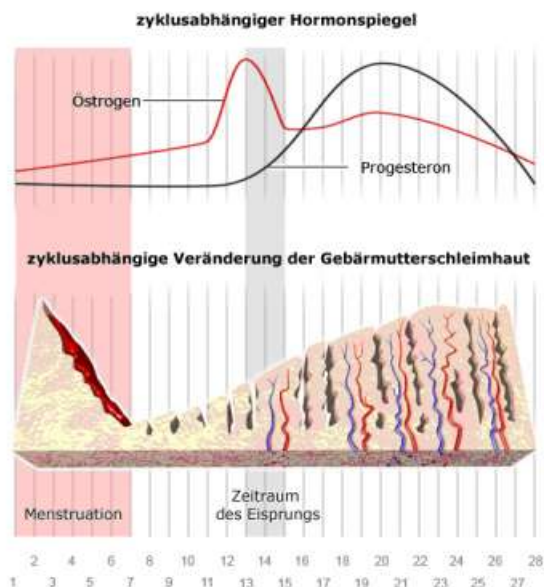


Für viele Frauen ist die monatliche Regelblutung mit Krämpfen und Schmerzen im Unterleib, manchmal auch mit anderen Beschwerden wie Kopfschmerzen und allgemeinem Unwohlsein verbunden. Manche Frauen haben schon in den Tagen vor der Menstruation Beschwerden wie Bauch- und / oder Kopfschmerzen und Spannungsgefühle in den Brüsten (Prämenstruelles Syndrom, PMS). In diesem Merkblatt erhalten Sie Informationen über Beschwerden während der Periode, nicht in den Tagen davor.

Für viele Frauen ist die monatliche Regelblutung mit Krämpfen und Schmerzen im Unterleib, manchmal auch mit anderen Beschwerden wie Kopfschmerzen und allgemeinem Unwohlsein verbunden. Manche Frauen haben schon in den Tagen vor der Menstruation Beschwerden wie Bauch- und / oder Kopfschmerzen und Spannungsgefühle in den Brüsten (Prämenstruelles Syndrom, PMS). In diesem Merkblatt erhalten Sie Informationen über Beschwerden während der Periode, nicht in den Tagen davor.

## Was geschieht während der Menstruation?

Bei Frauen in ihren fruchtbaren Jahren zwischen erster und letzter Regelblutung (Menopause) baut sich die Gebärmutter Schleimhaut jeden Monat neu auf. Diese Schleimhaut, die die Wand der Gebärmutter von innen auskleidet (Endometrium), besteht aus stark durchblutetem, drüsenreichem Gewebe. Sie dient dazu, den Embryo zu ernähren, falls die Frau während eines Monatszyklus schwanger wird. Kommt es zu keiner Befruchtung, wird die Gebärmutter Schleimhaut durch die Regelblutung (Monatsblutung, Menstruation, Periode) ausgeschieden. Die Periode 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 kann sich das

Gewebe von der Gebärmutterwand lösen und durch den Muttermund und die Vagina abfließen. Dieses Zusammenziehen der Muskeln (Kontraktion) bleibt meist unbemerkt oder verursacht ein leichtes Ziehen. Manche Frauen haben jedoch häufige, starke und sehr schmerzhaft Kontraktionen (Menstruationskrämpfe). Die Schmerzen können auf den Unterleib beschränkt sein, aber auch in den Rücken und die Beine ausstrahlen. Bei einigen Frauen lösen die Krämpfe auch Übelkeit, Erbrechen und / oder Durchfall aus. Die medizinische Bezeichnung für stark schmerzhaft Regelblutungen ist "Dysmenorrhoe".

## Wie häufig sind starke Menstruationsbeschwerden?

Beschwerden während der Menstruation sind weit verbreitet: Etwa 3 von 4 Frauen haben während ihrer Periode zeitweise Schmerzen unterschiedlicher Stärke. Bei einer von 10 Frauen werden die Beschwerden so stark, dass sie jeden Monat für ein bis 3 Tage nicht in der Lage sind, ihren normalen Alltag zu bewältigen.

Mittlere bis starke Menstruationsbeschwerden sind bei sehr jungen Frauen (unter 20 Jahren) weiter verbreitet als bei älteren, nämlich bei etwa 7 bis 9 von 10 weiblichen Teenagern. Bei den meisten jungen Frauen schwächen sich die Beschwerden wenige Jahre nach ihrer ersten Periode ab, bei manchen hören sie auch ganz auf. Viele Frauen haben weniger Menstruationsbeschwerden, nachdem sie ihr erstes Kind geboren haben. Frauen mit starker Blutung haben oft auch stärkere Schmerzen. Es gibt Hinweise, dass Rauchen das Risiko für Menstruationsbeschwerden erhöht.

## Wann können Beschwerden auf eine Erkrankung hinweisen?

Medizinisch werden zwei Arten von Regelschmerzen unterschieden: primäre und sekundäre. Als primäre Regelschmerzen bezeichnet man Beschwerden, die allein durch Menstruationskrämpfe ausgelöst werden. Sekundäre Regelschmerzen haben ihre Ursache in Veränderungen wie Zysten (mit Flüssigkeit gefüllte Gewebekammern) an den Eierstöcken, Myomen (gutartigen Geschwulsten, die sich vor allem in der Muskelschicht der Gebärmutter bilden) oder Endometriose. Hierbei wächst Gebärmutter Schleimhaut auch außerhalb der Gebärmutter. Über Endometriose können Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.411.56.de.h>) mehr lesen. Hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/endometriose.411.56.de.h>)

<http://www.gesundheitsinformation.de/index.340.de.html>) erhalten Sie Informationen, die Ihnen helfen können herauszufinden, ob Ihre Regelschmerzen normal sind oder auf eine Endometriose hinweisen. Manchmal werden sekundäre Regelschmerzen auch durch eine Spirale zur Empfängnisverhütung (Intra-Uterin-Pessar, IUP) ausgelöst.

Zysten, Myome oder Endometriose bleiben häufig unbemerkt. Zu einer behandlungsbedürftigen Erkrankung werden diese Veränderungen erst dann, wenn sie starke Beschwerden verursachen oder zu Verwachsungen führen, die zum Beispiel die Funktion der Eierstöcke oder anderer Organe beeinträchtigen. Sehr starke Menstruationsbeschwerden oder Schmerzen, die mit der Zeit stärker werden, können auf solche Gewebewucherungen hinweisen. In diesem Fall ist eine ärztliche Untersuchung zur Abklärung sinnvoll.

Grundsätzlich unterscheiden sich primäre und sekundäre Regelschmerzen neben der Stärke der Beschwerden durch den Zeitpunkt, an dem sie zum ersten Mal auftreten. Primäre Beschwerden machen sich meist etwa sechs bis zwölf Monate nach der ersten Regelblutung eines Mädchens bemerkbar und dauern während der Periode für zwei bis drei Tage an. Zu sekundären Beschwerden kommt es häufig erst, wenn eine junge Frau bereits einige Jahre ihre Menstruation hatte. Sie können auch außerhalb der Regelblutung auftreten.

## Was ist die Ursache von Menstruationsbeschwerden?

Warum manche Frauen eine schmerzhafteste Periode haben und andere nicht, ist unbekannt. Eine Rolle spielt wahrscheinlich ein Überschuss an bestimmten hormonähnlichen Botenstoffen, den Prostaglandinen, oder eine besondere Empfindlichkeit diesen gegenüber. Prostaglandine regulieren unter anderem die Anspannung der glatten Muskulatur und beeinflussen das Schmerzempfinden. Sie bewirken auch, dass sich die Gebärmuskulatur zusammenzieht, um die Gebärmutterschleimhaut abzustößen. Bei diesen Kontraktionen wird die Gebärmutter schwächer durchblutet, was ebenfalls zu Schmerzen führen kann.

Die meisten Medikamente, die gegen Menstruationsbeschwerden eingesetzt werden, zielen darauf ab, die Prostaglandin-Produktion zu beeinflussen. Schmerzmittel aus der Gruppe der sogenannten nicht steroidal Antirheumatika (NSAR) blockieren sie. Die "Pille" verhindert den Eisprung (wenn sich eine reife Eizelle aus dem Eierstock löst). Bleibt der Eisprung aus, werden

weniger Prostaglandine produziert, die Gebärmutterschleimhaut baut sich nicht in normaler Dicke auf und die Regelblutung fällt schwächer aus.

Früher sind manche Ärztinnen und Ärzte davon ausgegangen, dass Menstruationsbeschwerden ihre Ursache vor allem in emotionalen und psychologischen Problemen haben. Mittlerweile ist jedoch geklärt, dass es körperliche Gründe für die Schmerzen gibt. Es ist allerdings auch möglich, dass das psychische Befinden einer Frau die Prostaglandin-Produktion beeinflusst. Einen anderen Einfluss könnten Ernährungsgewohnheiten oder Diäten haben.

## Was kann man gegen Menstruationsbeschwerden tun?

Es gibt viele unterschiedliche Mittel und Methoden, um Menstruationsbeschwerden zu vermindern oder ihnen vorzubeugen. Manche werden nur dann eingesetzt, während eine Frau ihre Periode hat, andere beeinflussen den gesamten Monatszyklus (wie die "Pille"), den Lebensstil oder die Ernährung. Sie zielen mehr oder weniger darauf ab,

- die Ursache der Krämpfe zu beeinflussen (zum Beispiel die Hormonproduktion),
- Schmerzen und Unwohlsein zu lindern,
- das vom Gehirn gesteuerte Schmerzempfinden zu beeinflussen, und / oder
- der Frau im Umgang mit ihren Beschwerden zu helfen.

Frauen erhalten viele verschiedene, zum Teil widersprüchliche Ratschläge zu Menstruationsbeschwerden – von Ärztinnen und Ärzten, aber auch von anderen Frauen, Freundinnen, Müttern und Schwestern. Zum Beispiel empfehlen manche Menschen Bettruhe, solange die Schmerzen andauern, andere ermuntern zu möglichst normaler Aktivität und warnen davor, sich ins Bett zu legen, weil dies das körperliche und seelische Wohlbefinden eher verschlechtert. Leider gibt es nicht viele wissenschaftliche Nachweise dazu, welche Behandlungsmethoden am besten helfen. Viele Frauen probieren daher verschiedene Möglichkeiten aus und lernen aus eigener Erfahrung, was ihre Beschwerden am zuverlässigsten lindert. Einige dieser Möglichkeiten sind:

- Methoden, um Krämpfe zu lösen und Schmerzen zu lindern: Bewegungs-, Entspannungs- und

- Atemübungen (zum Beispiel Yoga);  
Wärmeanwendungen (Bäder, Wärmflaschen oder -auflagen, Sauna); Massage,
- Schmerzmittel (NSAR wie Ibuprofen oder Diclofenac, Paracetamol),
  - hormonelle Wirkstoffe wie Gestagen und Östrogen, die in verschiedenen Kombinationen in "Pillen"-Präparaten enthalten sind, oder als Gestagen-Monopräparat ("Minipille"),
  - Methoden der psychologischen Schmerztherapie (zum Beispiel Verhaltenstherapie zur Schmerzbewältigung, Biofeedback, Atemübungen, Entspannungstechniken),
  - Verfahren, die den Schmerzreiz beeinflussen sollen, wie Akupunktur, Akupressur oder TENS (transkutane elektrische Nervenstimulation),
  - pflanzliche Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel,
  - Diäten, die die Hormonproduktion regulieren sollen (wie zum Beispiel eine fettarme vegetarische Ernährung, salzarme Kost) oder die Erhöhung der Trinkmenge,
  - alternative Verfahren wie Homöopathie oder Chiropraktik,
  - chirurgische Behandlung.

## Welche Mittel helfen?

Schmerzmittel aus der Gruppe der NSAR können Menstruationsbeschwerden nachweislich lindern. In den ausgewerteten Studien blieben 7 von 10 Frauen, die ein Scheinmedikament bekamen wegen Schmerzen zu Hause. Von den Frauen, die NSAR einnahmen, gingen nur 3 von 10 nicht zur Schule oder zur Arbeit. NSAR lindern darüber hinaus Schmerzen wahrscheinlich etwas besser als Paracetamol. Mehr darüber können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.289.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.289.de.html)) lesen. Auch hormonelle Wirkstoffe wie die „Pille“ können erwiesenermaßen Schmerzen lindern. Es gibt schwache Hinweise darauf, dass die Einnahme von Fischöl, Vitamin B oder Magnesium die Beschwerden vermindern könnten. Um hier eine verlässliche Aussage treffen zu können, ist mehr Forschung nötig. Ein Nutzen chirurgischer und chiropraktischer Verfahren gegen Regelschmerzen konnte wissenschaftlich bisher nicht ausreichend nachgewiesen werden. Auch für die Akupunktur fehlen trotz einiger Studien Belege, dass sie Schmerzen lindern kann.

Die Einnahme von NSAR kann unerwünschte Wirkungen haben. Die häufigsten unerwünschten Wirkungen von NSAR sind Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen,

Kopfschmerz und Benommenheit. Auch bei Frauen, die hormonelle Wirkstoffe einnehmen, können unerwünschte Wirkungen wie zum Beispiel Kopfschmerzen oder Übelkeit auftreten. Für manche pflanzlichen Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel sind Nebenwirkungen ebenfalls bekannt. Informationen zur Anwendung und zu möglichen Neben- und Wechselwirkungen alternativer Medikamente und Behandlungsmethoden finden Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.383.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.383.de.html)).

Menstruationsbeschwerden bei jungen Frauen schwächen sich mit der Zeit oft ab. Sind die Schmerzen aber so stark, dass sie regelmäßig zu einer "Auszeit" zwingen, kann es hilfreich sein, eine Ärztin oder einen Arzt um Rat zu fragen. Mit ärztlicher Hilfe lässt sich herausfinden, ob die Beschwerden auf eine Erkrankung, wie zum Beispiel Endometriose, oder andere Gesundheitsprobleme hinweisen und welche Behandlungsmöglichkeiten geeignet sind.

Die wichtigsten Informationen zu Endometriose können Sie in unserem Merkblatt ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.341.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.341.de.html)) lesen.

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

**Nächste geplante Aktualisierung:** Februar 2014. Mehr darüber, wie unsere Gesundheitsinformationen aktualisiert werden, erfahren Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab\[sul](http://www.gesundheitsinformation.de/index.643.de.html?bab[sul)).

## Glossar

### Ibuprofen

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

### Akupunktur

Akupunktur ist eine alternative bzw. komplementäre Therapieform der traditionellen chinesischen Medizin. Die Ärztin oder der Arzt sticht feine Nadeln in genau definierte Punkte des Körpers. Dies soll angenommene Blockaden im Körper auflösen oder Organe anregen bzw. beruhigen.

### Homöopathie

Homöopathie ist eine Behandlungsform der alternativen/komplementären Medizin. Sie geht auf den Mediziner Samuel Hahnemann zurück, der die Prinzipien Ende des 18. Jahrhunderts entwickelt hat. Die Homöopathie geht davon aus, dass Substanzen, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome auslösen, dieselben Symptome bei Kranken lindern, nach dem Leitsatz "Heile Ähnliches durch Ähnliches". Nach diesem Prinzip soll z.B. Kaffee ein Heilmittel gegen Schlaflosigkeit sein. Neben den Symptomen bezieht die Therapeutin oder der Therapeut auch die Persönlichkeitsmerkmale der Patientin oder des Patienten in die Therapie mit ein. Arzneien werden in stark verdünnten Konzentrationen in Milchzuckerkügelchen, den Globuli, verabreicht, aber auch in flüssiger Form und als Tabletten. Die errechneten Konzentrationen können so niedrig ausfallen, dass sie tatsächlich keinen Wirkstoff mehr enthalten.

### Prostaglandin

Prostaglandine sind Gewebshormone, das heißt, sie werden von Zellen im Gewebe und nicht von speziellen Drüsen gebildet. Man unterscheidet mehrere Gruppen mit zum Teil gegensätzlichen Wirkungen. Prostaglandine der Gruppe 1 zum Beispiel wirken entzündungshemmend, Prostaglandine der Gruppe 2 fördern dagegen Entzündungen und verstärken die Schmerzwahrnehmung. Daher wirken viele Schmerzmittel wie zum Beispiel Acetylsalicylsäure (ASS) dadurch, dass sie unter anderem die Bildung von Prostaglandinen der Gruppe 2 hemmen.

### NSAR

Abkürzung für „nicht-steroidale Antirheumatika“ oder „nicht-steroidale Antiphlogistika“. Dies sind entzündungshemmende, fiebersenkende Schmerzmittel. Auch die englische Abkürzung NSAID für „nonsteroidal antiinflammatory drugs“ wird häufig verwendet.

### Biofeedback

Biofeedback ist ein Entspannungsverfahren aus der Verhaltenstherapie. Dabei werden zum Beispiel Puls, Atemfrequenz, Körpertemperatur, Hirnströme und Muskelspannung über Sensoren gemessen und mittels eines Computers hör- und sichtbar gemacht. Im nächsten Schritt soll man lernen, über eine Rückkopplung (Feedback), in der Regel durch Entspannung, diese Werte zu beeinflussen und zu verändern.

### TENS

TENS ist die Abkürzung für „transkutane elektrische Nervenstimulation“. TENS-Geräte werden bei der Schmerzbehandlung eingesetzt. Sie übertragen elektrische Reize über die Haut auf das Nervensystem. Dadurch soll die Weiterleitung des Schmerzes ans Gehirn gemindert und die Bildung des körpereigenen, schmerzlindernden Hormons Endorphin angeregt werden.

### 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

Diese hier bereitgestellten Informationen gründen auf einer Expertise, die das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums (BMG) erstellt hat.

Marjoribanks J, Proctor ML, Farquhar C. Nonsteroidal anti-inflammatory drugs for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 1. CD001751. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001751/frame.html>) ]  
[Gesundheitsinformation.de-Zusammenfassung (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/index.289.de.html>) ]

Proctor ML, Farquhar CM. Dysmenorrhoea. *Clin Evid* 2007; 3: 813.

Proctor ML, Murphy PA, Pattison HM, Suckling J, Farquhar CM. Behavioural interventions for dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 11. CD002248. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD002248/frame.html>) ]

Smith CA, Zhu X, He L, Song J. Acupuncture for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2011, Issue 1. CD007854. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/o/cochrane/clsysrev/articles/CD007854/frame.html>) ]

Wong CL, Farquhar C, Roberts H, Proctor M. Oral contraceptive pill for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2009, Issue 4. CD002120. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD002120/frame.html>) ]

Zhu X, Proctor M, Bensoussan A, Wu E, Smith CA. Chinese herbal medicine for primary dysmenorrhoea. *Cochrane Database of Systematic Reviews*: Version 2010, Issue 11. CD005288. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD005288/frame.html>) ]

## 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](http://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.