



Factsheet

Was ist eine normale Menstruation (=Periode)?

- Die Periode ist eine monatliche Blutung aus der Gebärmutter. In der ersten Hälfte des Monatszyklus wird die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut, damit sich allenfalls ein befruchtetes Ei einnisten kann. Wird das Ei nicht befruchtet, wird die Schleimhaut abgestossen und durch die Vagina ausgeschieden. Die Blutung wird durch den hormonellen Zyklus ausgelöst. Die Hormone werden zentral von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) gesteuert und vom Eierstock produziert.
- Die Blutung erfolgt meist alle 21-28 Tage und dauert 3-7 Tage. Der Zyklus ist nicht immer regelmässig, dies ist normal.
- Die erste Periode kann im Alter von 10 bis 15 Jahren auftreten. Dies ist individuell sehr unterschiedlich.
- Die Periode ist etwas Natürliches, ist nicht unhygienisch und ist nicht etwas, wofür man sich schämen muss.
- Die sogenannte Monatshygiene kann mit Binden, Tampons oder einem Cup erfolgen, ganz nach dem Wunsch oder Bedürfnis jedes einzelnen Mädchens. Meist genügen Tampons oder Binden, welche am ersten Tag maximal alle 2 Stunden gewechselt werden müssen. Für den Gebrauch von Tampons oder Cup braucht es etwas Übung. Falls dies trotz wiederholten Versuchen nicht gelingt, sollte die Frauenärztin kontaktiert werden.
- Durch das Zusammenziehen der Gebärmutter (=Muskulatur) kann es zu leichten, ziehenden Schmerzen kommen.
- Es kann sein, dass man sich während der Periode anders fühlt, z.B. an Blähungen, Kopfschmerzen oder Müdigkeit leidet. Solange dies den Alltag nicht beeinträchtigt, ist es normal.

Wann sollte man einen Frauenarzt aufsuchen?

- wenn die Periode sehr stark ist
- wenn die Periode sehr schmerzhaft ist
- wenn eine Verhütung angebracht ist
- wenn das Tampon nicht angewendet werden kann (sofern dies gewünscht ist)

Was ist Endometriose?

- Weltweit sind etwa 10% aller Frauen im gebärfähigen Alter von Endometriose betroffen. Trotzdem handelt es sich um eine eher unbekanntes Krankheit und es kann Jahre dauern, bis die Endometriose als solche erkannt wird.
- Endometriose sind Ablagerungen von Gebärmutterschleimhaut ausserhalb der Gebärmutterhöhle. Bei allen Frauen fliesst ein Teil der Schleimhaut über die Eileiter in den Bauchraum. Bei Frauen mit Endometriose wächst die Gebärmutterschleimhaut an. Warum das bei der einen Frau passiert und bei der anderen nicht, weiss man nicht.
- Auch diese sogenannten Endometrioseherde bluten während der Menstruation und das führt zu Entzündungen und Verwachsungen im Bauchraum. Dies wiederum kann starke Schmerzen

verursachen, typischerweise bei der Periode im Unterbauch, manchmal auch beim Wasserlösen, beim Stuhlgang oder beim Sex.

- Bei schwereren Formen können andere Organe wie Darm und Blase beeinträchtigt werden oder später Probleme verursachen, wenn man z.B. schwanger werden möchte.
- Endometriose ist eine gutartige, aber chronische Krankheit. Sie begleitet einen bis zur Menopause (Wechseljahre).
- Endometriose ist nicht ansteckend.

Wenn eine junge Frau in der Schule wiederholt wegen der Periode fehlen muss und mehr als eine Schmerztablette pro Tag benötigt, sollte sie mit einer Frauenärztin darüber sprechen.

Diagnostik von Endometriose

- Die Endometriose ist nicht ganz einfach zu erkennen. Es braucht viel Erfahrung. Manchmal erkennt man Hinweise beim Tasten, im Ultraschall oder mithilfe anderer Bildgebungen.
- Sicher diagnostiziert werden kann Endometriose nur durch eine operative Bauchspiegelung (Laparoskopie).

Therapieoptionen bei Endometriose

- Grundsätzlich erfolgt die Therapie medikamentös mit Hormonen oder durch eine operative Entfernung der Endometriose. Die Operation erfolgt minimalinvasiv mit drei kleinen Schnitten im Bauch für die Instrumente (Laparoskopie, Schlüssellochchirurgie).
- Daneben können eine Ernährungsumstellung, Bewegung oder komplementärmedizinische Behandlungen die Therapie unterstützen.
- Endometriose kann nicht geheilt werden. Ziel einer Therapie ist es, die Endometriose unter Kontrolle zu halten und die Lebensqualität zu verbessern.