

Primäre Dysmenorrhö: Schmerzlinderung mit Probiotika

Datum: 10.06.2026

Original Titel:

Efficacy of probiotic supplementation in reducing primary dysmenorrhea: a double-blinded randomized controlled trial

Kurz & fundiert

- Primäre Dysmenorrhö – keine Unterbauch-Pathologie, trotzdem Menstruationsschmerzen
- Randomisiert-kontrollierte Studie mit 48 Frauen: Helfen Probiotika?
- Behandlung über 3 aufeinanderfolgende Menstruationszyklen, 3 Monate Nachbeobachtung
- Signifikante Schmerzlinderung mit Probiotika, aber nur bei fortlaufender Behandlung

MedWiss – Schmerzhaftes Menstruation ohne pathologische Ursache im Unterleib wird als primäre Dysmenorrhö bezeichnet. Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 48 Teilnehmerinnen fand nun, dass Probiotika über 3 Monate einen ergänzenden Beitrag zur Linderung der Schmerzen leisten können.

Als primäre Dysmenorrhö bezeichnet man eine schmerzhaftes Menstruation, bei der keine pathologischen Ursachen im Unterleib nachweisbar sind. Als sekundäre Dysmenorrhö werden Menstruationsschmerzen bezeichnet, die als Folge einer zugrundeliegenden Erkrankung im Unterbauch auftreten, beispielsweise einer Endometriose. Typischerweise werden zur Linderung der Schmerzen in der Erstlinie nicht-steroidale antiinflammatorische Wirkstoffe eingesetzt. Neuere Studien deuteten auf eine mögliche Modulation des Darmmikrobioms als Methode zur Linderung von Menstruationsschmerz, vermutlich vermittelt durch immunologische und neuroendokrine Pfade.

Primäre Dysmenorrhö - keine Unterbauch-Pathologie, trotzdem Menstruationsschmerzen

Wissenschaftler untersuchten nun in einer doppelblind, randomisiert und placebokontrolliert durchgeführten Studie die Wirksamkeit einer täglichen probiotischen Nahrungsergänzung mit multiplen Spezies. Ziel der Behandlung war die Reduktion des Schweregrads menstrueller Schmerzen bei Frauen im Alter von 18 - 24 Jahren mit einer diagnostizierten mittelschweren bis schweren primären Dysmenorrhö. Die Behandlung versus Placebo erfolgte über 3 aufeinanderfolgende Menstruationszyklen, gefolgt von einer 3-monatigen Nachbeobachtungsphase. Das primäre Behandlungsergebnis war eine Veränderung in der Schmerzintensität, ermittelt mit Hilfe eines Schmerzlineals (visuelle Analogskala, VAS, 10 cm).

Randomisiert-kontrollierte Studie mit 48 Frauen: Helfen Probiotika?

Insgesamt nahmen 48 junge Frauen an der Studie teil und erhielten für 3 aufeinanderfolgende Menstruationszyklen zufällig zugeteilt entweder das Probiotikum oder ein Placebo. Zu Beginn der

Studie unterschieden sich die Schmerzschweregrade der beiden Gruppen nicht voneinander (VAS-Werte; Probiotika: $6,1 \pm 1,17$ vs. Placebo: $6,3 \pm 1,26$; $p = 0,62$). Nach 3 Monaten der Intervention zeigte sich in der Probiotikagruppe eine signifikant größere Reduktion der Schmerzwerte im Vergleich zum Placebogruppe (VAS; Probiotika: $3,7 \pm 1,84$ vs. Placebo: $5,8 \pm 2,14$; $p < 0,01$). Allerdings blieb der Effekt nicht anhaltend über die Nachbeobachtungsphase von 3 Monaten bestehen. Es wurden keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet.

Signifikante Schmerzlinderung mit Probiotika, aber nur bei fortlaufender Behandlung

Die Autoren schließen, dass die Daten für einen hilfreichen Beitrag von Probiotika zur ergänzenden Linderung von primärer Dysmenorrhö sprechen.

Referenzen:

Vallibhakara O, Tosiri W, Vallibhakara SA, Sophonsritsuk A, Lekpittaya N. Efficacy of probiotic supplementation in reducing primary dysmenorrhea: a double-blinded randomized controlled trial. Sci Rep. 2026 Mar 17;16(1):13873. doi: 10.1038/s41598-026-44327-5. PMID: 41844737; PMCID: PMC13128873.