

Schmerzen, keine Regel, starke Blutung – wann Mädchen zur Ärztin gehen sollten

Auch wenn Verhütung noch kein Thema ist, ist für junge Mädchen ein Termin in der frauenärztlichen Praxis eine gute Idee. Die häufigsten Gründe sind starke, lang dauernde Regelblutungen, oder ein Ausbleiben der Regel, oder auch heftige Regelschmerzen. Auf dem FOKO, dem größten jährlichen frauenärztlichen Fortbildungskongress, der im Jahr 2021 komplett digital stattfindet, berichteten ÄrztInnen aus Universitätskliniken und der Praxis von ihren Erfahrungen und Konzepten.

Ungefähr jedes zehnte Mädchen hat so starke Schmerzen vor und während der Regelblutung, dass es in der Schule nicht mehr voll konzentriert ist. Während es den meisten Mädchen völlig ausreicht, in den ersten Tagen der Menstruation mit einer Wärmflasche zu ent-spannen, um ansonsten in der Schule und auch im Sport voll belastbar zu sein, helfen bei einigen Ruhe, Wärme und sogar Schmerzmittel kaum. Ihre einzige Hoffnung ist, dass die Qual nach einigen Tagen vorüber ist, aber jedes Mal bleibt die [Furcht](#), dass die Tortur in wenigen Wochen wieder von neuem beginnt. Manchmal beginnen die regelmäßigen, krampfähnlichen Schmerzen im Unterbauch schon, bevor die Regelblutung überhaupt eingesetzt hat.

Starke Schmerzen sind nicht normal

„Manche Mädchen hören von ihren Müttern oder Lehrerinnen, dass Schmerzen normal seien und dass sie nur mehr Selbstdisziplin zeigen müssten. Manchmal wird auch der Zusammenhang zwischen den Schmerzen und der Menstruationsblutung nicht erkannt, zum Beispiel dann, wenn die Schmerzen auch in den Rücken ausstrahlen oder sie schon vor der Blutung beginnen. Das alles kann dazu führen, dass die Mädchen jahrelang unnötig leiden und ohne ärztliche Hilfe bleiben“, erläuterte Prof. Dr. med. Patricia Oppelt von der Universitäts-Frauenklinik Erlangen.

„Schwere Menstruationsschmerzen, die auch das Alltagsleben einschränken, sollen unbedingt frauenärztlich abgeklärt werden. Denn es kann auch eine Erkrankung dahinterstecken, die von allein nicht abheilen kann und die behandelt werden muss. Und so gut wie immer gibt es Mittel, selbst starke Schmerzen erfolgreich zu bekämpfen, es muss nicht sofort zu einem Hormonpräparat gegriffen werden. So kann durch eine Optimierung der Schmerzmitteleinnahme, manchmal auch durch ein pflanzliches Mittel versucht werden die Schmerzen zu lindern. Es ist für die Mädchen eine unglaubliche Erleichterung, wenn sie ihre Menstruation nicht mehr als unentrinnbare Qual erleben müssen.“

Auch wenn die Blutungen länger als sieben Tage anhalten oder die Abstände zwischen den Blutungen sehr kurz sind, sollten junge Mädchen unbedingt in die frauenärztliche Sprechstunde kommen: „Wir sehen manchmal Mädchen, die durch die dauerhaften Blutungen schon eine Blutarmut haben“, so Prof. Oppelt. „Ein deutliches [Symptom](#) sind Blässe, häufiges Schwindelgefühl, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und eine nachlassende Leistungsfähigkeit beim Sport. Langanhaltende Blutungen sollten unbedingt behandelt werden. Oft reicht es dafür aus, ein geeignetes Mittel nur über kurze Zeit zu verwenden, um den schädlichen Kreislauf zu durchbrechen.“

Veränderungen an Eierstöcken und Gebärmutter frühzeitig entdecken

Doch auch das umgekehrte Problem ist nicht selten: Sehr lange Abstände zwischen den Regelblutungen oder auch das völlige Fehlen der Blutung, das meist ein Zeichen dafür ist, dass kein Eisprung stattfindet: Wenn ein Mädchen das letzte unter den Mitschülerinnen ist, das noch keine Blutung bekommen hat, ist eine frauenärztliche Beratung oft hilfreich. Das Ausbleiben der Regel kann mehrere Gründe haben: Vielleicht ist einfach der biologische Rhythmus noch nicht so weit.

„Manchmal liegen aber auch Erkrankungen und Veränderungen an der Gebärmutter und den Eierstöcken vor, die einen normalen Zyklus und eine Menstruation verhindern“, erläutert Prof. Dr. med. Sara Brucker von der Universitäts-Frauenklinik Tübingen. „Zu uns werden auch Mädchen von weit her überwiesen, bei denen solche Veränderungen festgestellt wurden, die auch angeboren sein können. Manchmal machen sie es sogar unmöglich, Kinder zu bekommen, wenn keine Korrektur stattfindet. Diese Mädchen sollten sich, am besten zusammen mit ihren Müttern, in der Spezialsprechstunde vorstellen.“ Die Professorin hat eine gute Nachricht: „In sehr vielen Fällen können angeborene Veränderungen mit Hilfe von Operationen korrigiert werden, manchmal muss später noch die Kinderwunschmedizin unterstützen; dann wird der Wunsch, ein Kind zu bekommen, Realität.“ An der Universitäts-Frauenklinik Tübingen wurde sogar bei vier Frauen, die von Geburt an gar keine Gebärmutter hatten, die Gebärmutter einer nahen Verwandten transplantiert, und drei der Frauen haben inzwischen ein gesundes Kind bekommen.

Auch bei zu viel Esskontrolle kann die Regelblutung ausbleiben

Häufig liegen die Ursachen für eine ausbleibende Regelblutung – im Fachbegriff „Amenorrhoe“ genannt – allerdings ganz woanders, und sie werden zunächst auch gar nicht als Krankheit wahrgenommen. „Sehr früh fangen manche Mädchen an, Diäten einzuhalten und ihre Nahrungsaufnahme intensiv zu kontrollieren, weil sie sich sonst zu dick, zu unansehnlich, zu unsportlich oder nicht genug anerkannt fühlen“, erläutert Priv.-Doz. Dr. med. Michael Stephan von der Klinik für Psychosomatik der Medizinischen Hochschule Hannover. „Wenn ein Mädchen aber längere Zeit konsequent weniger Energie zu sich nimmt als es eigentlich biologisch braucht, kann die Menstruation auch schon bei normalem Gewicht ausbleiben.“ Denn der Körper „entscheidet“ dann selbstständig, dass nicht genug Energie vorhanden ist, um eine Schwangerschaft durchzustehen; der Zyklus wird eingestellt.

Nur ein Teil der Mädchen findet nach einer solchen Phase des sehr reduzierten und kontrollierten Essens in ein gesundes Gleichgewicht zurück. Andere entdecken, dass die starke Einschränkung ihrer Nahrung für sie persönlich nicht nur ein Mittel darstellt, um Körpergewicht zu reduzieren, sondern auch ein Weg ist, um Emotionen zu beherrschen, überlegen zu sein, nicht erwachsen zu werden und auch ihrer Sexualität aus dem Weg zu gehen. Für diese Mädchen und jungen Frauen bedeutet ihr Essverhalten kein Problem, sondern im Gegenteil die Lösung für ihre Probleme.

Wenn das, was als Diät begonnen und sich dann verselbständigt hat, über Monate oder gar Jahre fortgeführt wird, kann sich dieser Prozess allerdings gegen das Mädchen richten: Alle Gedanken kreisen am Ende nur noch um die Nahrungsaufnahme und das Vermeiden des Essens; die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und Lebenskraft schwinden. Immer stärkere Kontrolle scheint die Rettung, führt jedoch immer tiefer in den Teufelskreis.

Was für Außenstehende – also die Eltern oder auch Ärzte – eine gute Idee scheine, nämlich der Rat „Iss doch mal mehr“, stelle sich in dieser Situation aber schnell als wirkungslos heraus. „Für die Mädchen bedeutet das nur, dass da jemand ist, der sie nicht versteht und nicht verstehen will“, so Dr. Stephan. „Einen Weg aus dieser Situation heraus gibt es eigentlich nur, wenn das Mädchen oder die junge Frau selbst erkennt, dass es ihr besser gehen wird, wenn sie ihr – für sie bewährtes –

Konzept der völligen Nahrungskontrolle aufgibt. Das bedeutet, sich auf einen neuen Weg zu begeben, der als gefährlich und beängstigend wahrgenommen wird.“

Rückzüge sind eher die Regel als die Ausnahme

Auch dass irgendwann die Menstruation wieder einsetzt, werde dabei nicht immer als positiv gesehen. Überhaupt sei es für manche Mädchen und junge Frauen sehr schwierig, Hilfe anzunehmen. „Es ist in der Betreuung dieser Patientinnen und ihrer Familien manchmal ein langer Prozess, sich vorsichtig zu öffnen, sich dabei nicht zu verletzen, sich zu vertrauen und dann in winzigen Schritten die Situation gemeinsam zu ändern. Rückzüge und Rückschritte sind eher die Regel als die Ausnahme. Denn in vielen Situationen kann es immer wieder einfacher scheinen, die Kontrolle über das Leben durch eine Kontrolle des Essens zu gewinnen, statt sich damit befassen zu müssen, wie alltägliche Konflikte auf andere Weise ausgehalten und gelöst werden könnten. Aber es lohnt sich für alle, die Hoffnung und die Zuversicht nicht aufzugeben. Ein Ausweg aus der scheinbar verfahrenen Situation ist in vielen Fällen möglich.“

(1) FOKO 2021, 05.03.2021. 4. Hauptthema: Das junge Mädchen in der [Gynäkologie](#) und Geburtshilfe. Priv.-Doz. Dr. med. Michael Stephan, Hannover: Essstörungen: Was der Frauenarzt dazu wissen muss. Prof. Dr. med. Patricia G. Oppelt, Erlangen. Blutungsstörungen. Prof. Dr. med. Sara Brucker, Tübingen: Fehlbildungen - rechtzeitig erkannt und richtig operiert.