

Taynie

DIE MENSTRUATION

Alles, was du wissen musst

Was bedeutet „Menstruation“ eigentlich?

Menstruation - diesen Begriff hat womöglich jeder schon einmal gehört.

Doch was bedeutet dieses „komplizierte“ Wort eigentlich? Ursprünglich kommt der Begriff aus dem Lateinischen und stammt von dem Wort „menstruus“, mit der Bedeutung „monatlich“, ab. Aber warum „monatlich“? Das hängt damit zusammen, dass der Menstruationszyklus circa 28 Tage dauert und die Menstruation, d.h. die Blutung der Frau, monatlich auftritt. Der monatliche Zyklus beginnt immer ab dem ersten Tag, an dem die Periode anfängt. Ein Zyklus geht dann einen Tag vor Beginn der nächsten Menstruationsblutung zu Ende. Danach beginnt derselbe Prozess von vorne und ein neuer Monatszyklus startet. Andere Synonyme für die Blutung sind auch die Regel, Periode, Monatsfluss, Menses, die Tage oder die Erdbeerwoche. Dabei bezieht sich die Bedeutung nahezu aller genannten Begriffe auf die periodische Wiederkehr der monatlichen Blutung im Abstand von circa 28 Tagen. Die Menstruation dient der Fortpflanzung und tritt lediglich innerhalb der fruchtbaren Zeit der Frau auf. Während die Periode zum einen einen Aufschluss über den gesundheitlichen Zustand einer Person geben kann, können ebenso mögliche gesundheitliche Defizite an der Menstruation festgemacht werden. Kommt es beispielsweise zu einem sehr unregelmäßigen Zyklus oder bleibt die Periode sogar ganz aus, dann kann es naheliegend sein, dass ein körperliches oder psychisches Problem vorliegt. Während die erste Periode meist im Alter von 12 bis 13 Jahren eintritt, so wird sie mit den Jahren immer unregelmäßiger. Meist ist das im Alter zwischen 45 und 55 feststellbar. In dieser Zeit beginnen die Wechseljahre und das Ende, das an diese Phase anknüpft, wird als Menopause bezeichnet. Im Laufe des Lebens menstruiert eine Frau insgesamt circa 500 Mal.

Wichtig zu wissen: Nicht nur Menschen können menstruieren, sondern auch andere Säugetiere. Jedoch beschränkt sich dies auf bestimmte wenige Tierarten wie z.B. den Haushund oder bestimmte Fledermausarten.

Damit wäre aber noch nicht geklärt, was bei der Menstruation genau passiert und welcher Sinn sich dahinter verbirgt. Der Vorgang der Menstruation lässt sich wie folgt erklären: Jeden Monat beginnt die Gebärmutter erneut, eine Schleimhaut aufzubauen. Wird anschließend also eine Eizelle befruchtet, so kann sie sich an die Schleimhaut anheften. Kommt es jedoch nicht zur Befruchtung einer Eizelle, wird die Schleimhaut nicht mehr benötigt und die monatliche Blutung setzt ein. Beim Einsetzen der Periode fließt sowohl das in der Schleimhaut bestehende Blut als auch die Schleimhaut aus der Gebärmutter durch die Scheide ab. Das Abstoßen der Gebärmutter Schleimhaut ist ein natürlicher Vorgang, der bei Menschen im gebärfähigen Alter normal ist. Diese Blutung hält meist 3 bis 7 Tage an - von Person zu Person variiert die Länge dabei. Schließlich sind alle Menschen unterschiedlich und das wird auch an der Menstruation ersichtlich. Aber Achtung: Die Länge der Menstruation ist nicht mit der Länge des Zyklus gleichzusetzen. Der Begriff „Menstruation“ beschreibt die Tage der Blutung, wohingegen der „Zyklus“ die Anzahl der Tage von einer bis zur nächsten Periode bezeichnet. Doch nicht nur die Dauer der Menstruation ist individuell unterschiedlich, sondern auch die Stärke und die Farbe des Blutes. Zusätzlich haben viele Frauen vor und auch während der Periode mit verschiedenen Symptomen zu kämpfen, die auch ganz unterschiedlich ausfallen können.

1. Phasen des Zyklus

Bei dem Menstruationszyklus handelt es sich um einen immer wiederkehrenden Vorgang, den die Frau durchlebt. Er startet erstmals mit der ersten Periode während der Pubertät und mit den Wechseljahren findet er sein Ende. Der erste Zyklustag ist stets der erste Blutungstag der Menstruation und der Zyklus endet mit dem letzten Tag vor der nächsten Blutung. Diese Zeitspanne wird entsprechend als Zykluslänge bezeichnet. In der Regel dauert ein Zyklus 28 Tage, jedoch kann er je nach Person länger oder kürzer sein. Dabei gelten alle Zykluslängen zwischen 25 und 35 Tagen als völlig normal und gesundheitlich unbedenklich.

Der Menstruationszyklus gliedert sich in zwei Zyklushälften und insgesamt 4 verschiedene Zyklusphasen. Orientiert wird sich dabei an der durchschnittlichen Zykluslänge von 28 Tagen.

1

MENSTRUATIONSPHASE

Die erste Phase des Zyklus ist nicht gerade schwer zu erkennen.

Denn in dieser Phase wird das Menstruationsblut durch Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur über die Scheide ausgeschieden.

Das Menstruationsblut besteht dabei aus Schleim, Gebärmutter Schleimhaut und Blut.

FOLLIKELPHASE

2

Die Follikelphase beginnt mit dem ersten Tag der Menstruation und dauert circa 14 Tage. In dieser Phase beginnen die Eierstöcke, einzelne Eibläschen, sogenannte Follikel, zu bilden. Die Follikel enthalten unreife Eizellen, von welchen sich schließlich einer durchsetzt. Im gesamten Zyklus bleibt dann ein dominanter Follikel bestehen, welcher eine reife Eizelle enthält. Zusätzlich beginnt die Gebärmutter damit, eine dickere Schleimhaut zu entwickeln, sodass eine Eizelle aufgenommen werden und somit eine mögliche Schwangerschaft erfolgen kann.

3

OVULATIONSPHASE

In dieser Phase des Zyklus findet der Eisprung statt. Dabei platzt der zuvor gebildete Follikel und entlässt die reife Eizelle. Diese wird anschließend vom Eierstock in den Eileiter befördert und wandert von dort aus in Richtung Gebärmutter.

4

LUTEALPHASE

Nach dem Eisprung wandelt sich der Follikel, aus welchem die Eizelle entsprungen ist, in den sogenannten Gelbkörper um. Hierdurch kann die Gebärmutter die Gebärmutterschleimhaut aufbauen. Damit bereitet sich die Gebärmutter auf die mögliche Einnistung der Eizelle vor, sofern diese befruchtet wird.

Hat sich keine befruchtete Eizelle in der Schleimhaut eingenistet, bildet sich der Gelbkörper zurück und die Eizelle löst sich auf.

Damit beginnt der Zyklus erneut mit der Menstruationsblutung.



2. Hormone während des Zyklus

Die Steuerung des gesamten Zyklus übernehmen vier Hormone: Östrogen, Progesteron, das follikelstimulierende Hormon (FSH) und das luteinisierende Hormon (LH). Das Level der Hormone verändert sich während des gesamten Menstruationszyklus ständig. Das kann Auswirkungen auf die Stimmung, die Haut, die Libido, die sportliche Leistungsfähigkeit und vieles mehr haben.

Doch was sind Hormone überhaupt? Es handelt sich dabei um Botenstoffe, welche Mitteilungen an verschiedene Organe des Körpers senden. So besitzt jedes Hormon seine eigenen Aufgaben und es wird über die Blutbahnen durch den Körper, hin zum entsprechenden Organ, befördert. Doch nicht immer ist nur ein Hormon für eine Aufgabe verantwortlich; verschiedene Hormone können sich an einer Aufgabe beteiligen und sich zudem gegenseitig beeinflussen.

Ein Ort, an welchem Hormone gebildet werden, sind die sogenannten Hormondrüsen. Dazu zählen beispielsweise die Bauchspeicheldrüse, die Schilddrüse, die Eierstöcke oder die Hoden.

Östrogen

Östrogen ist eines der wichtigsten weiblichen Sexualhormone. Vor allem die Regulation des Menstruationszyklus zählt dabei zu seinen Aufgaben. In der Follikelphase des Zyklus sorgt es dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut aufgebaut und somit dicker wird. Damit wird die Aufnahme einer befruchteten Eizelle erleichtert. Gebildet wird Östrogen in den Wänden der Eibläschen (Follikeln). Der Ort im Körper, an dem dies geschieht, sind die Eierstöcke. Während der Zeit vor dem Eisprung steigt das Östrogenlevel immer weiter an, bis es schließlich knapp vor dem Eisprung seinen Höhepunkt erreicht.

Progesteron

Progesteron hat ebenfalls eine wichtige Aufgabe während des Menstruationszyklus. Es sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut bestmöglich auf eine eventuelle Einnistung und somit eine mögliche Schwangerschaft vorbereitet ist. Progesteron wird innerhalb der Lutealphase vom Gelbkörper gebildet. Der Gelbkörper ist der Follikel, der bestehen bleibt, sobald ein Ei im Zuge des Eisprungs entlassen wurde. Sein Maximum erreicht das Progesteronlevel circa am 21. Tag des Zyklus.

Follikelstimulierendes Hormon

Das follikelstimulierende Hormon (FSH) wird innerhalb der Follikelphase an einem anderen als den oben genannten Orten gebildet, nämlich in der Hirnhangdrüse (Hypophyse) im Gehirn.

Seine Hauptaufgabe besteht darin, die Eibläschen (Follikel) zur Reifung zu bringen.

Innerhalb der Menstruationsphase ist ein Anstieg des FSH-Spiegels festzustellen und kurz vor dem Eisprung sinkt das FSH-Level wieder. Während des Zeitraums, in dem der FSH-Wert niedrig ist, trifft der Körper die Auswahl einer Eizelle für die weitere Reifung.

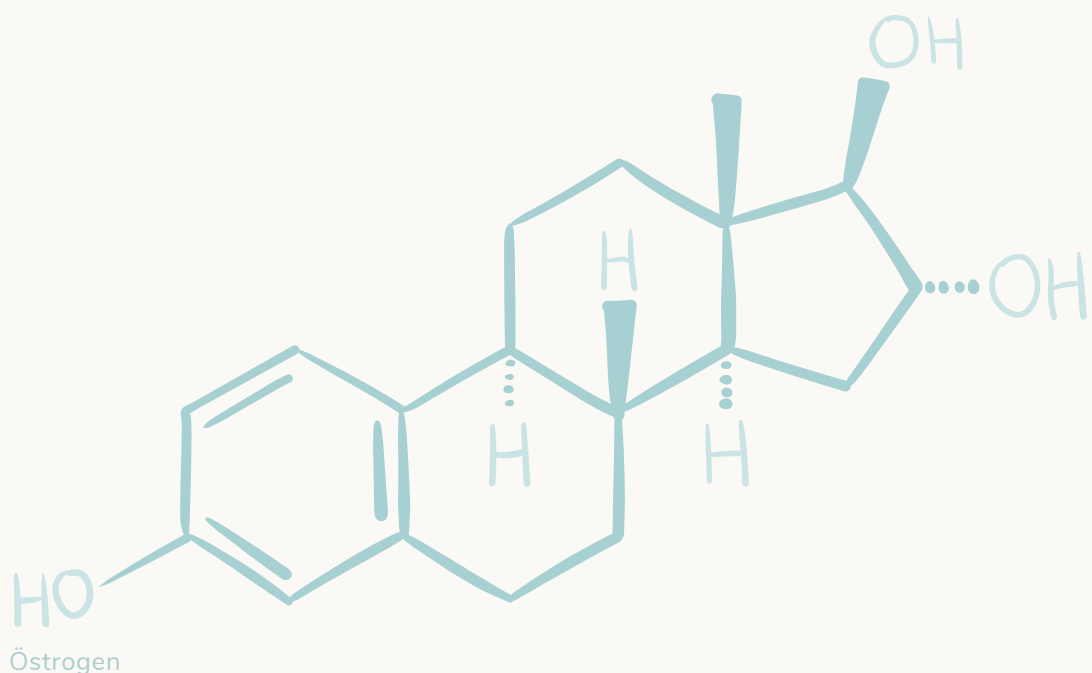
Anschließend steigt der FSH-Wert erneut an und die Hormone sorgen für eine Erleichterung des Eisprungs. Knapp vor der Periode wird das niedrigste Level des Hormons erreicht.

Luteinisierendes Hormon

Genau wie FSH, wird auch das luteinisierende Hormon (LH) in der Hypophyse produziert.

Die Ermöglichung des Eisprungs und die Freisetzung des reifsten Eis zählen zu seinen wichtigsten Aufgaben. Die Produktion des LH startet dann, wenn das Östrogenlevel am höchsten ist. Der höchste Wert des luteinisierenden Hormons sorgt schließlich dafür, dass der am besten entwickelte Follikel platzt und die reife Eizelle in den Eierstock entlassen wird. Der Eisprung findet also statt.

Auch für die Pubertät ist die Produktion von FSH und LH ausschlaggebend, denn sie sind für die Produktion der Sexualhormone Testosteron und Östrogen verantwortlich. Diese wiederum sind an der Entwicklung der Geschlechtsorgane beteiligt.



3. Pubertät

1. Die erste Periode

Mit der Pubertät gehen viele körperliche Veränderungen einher. Eine bedeutende Veränderung, die dabei eintritt, ist die Periode. Die erste Periode, die auch unter dem Fachbegriff Menarche bekannt ist, ist für viele Mädchen oft ungewohnt, aber gleichzeitig auch aufregend.

1.1 Wann kommt meine erste Periode?

Wann die erste Periode auftritt, kann sehr unterschiedlich sein. Die Altersspanne dabei liegt zwischen 10 und 16 Jahren. Jedoch kommt es durchschnittlich mit 12,5 Jahren zur ersten Blutung. Während manche Jugendliche sehr früh ihre Periode bekommen, kann es bei anderen wiederum etwas länger dauern. Da der Zeitpunkt des Eintretens der ersten Periode individuell ist, sollte sich diesbezüglich auch nicht mit anderen Menschen verglichen werden, denn jeder Körper ist anders. Wenn Mitschülerinnen also bereits ihre Blutung haben, man selbst aber noch nicht, besteht zunächst auch kein Grund zur Sorge. Sollte die Periode bis zum 16. Lebensjahr noch nicht eingetreten sein, dann bedarf es einer medizinischen Abklärung.

1.2 Vorbereitung des Körpers

Der Eintritt der Regelblutung ist der letzte Abschnitt der Pubertät. Vorab haben sich bereits andere körperliche Veränderungen bemerkbar gemacht, die den Beginn der Pubertät gekennzeichnet haben. Zu diesen körperlichen Veränderungen zählen beispielsweise das Wachstum der Brust sowie der ersten Schamhaare.

Wenn die Pubertät beginnt, dann kommt es zur Reifung der weiblichen Geschlechtsorgane, nämlich der Gebärmutter sowie den beiden Eierstöcken und zwei Eileitern. Die Eierstöcke sind dafür zuständig, dass die sogenannten Geschlechtshormone Östrogen und Gestagen gebildet werden. Zusätzlich sind sie für die Reifung der Eizellen verantwortlich. Der Körper wird also zunehmend auf die Funktion vorbereitet, schwanger zu werden.

1.3 Woran kann ich bemerken, dass es bald soweit ist? (Mögliche Anzeichen)

Die erste Blutung macht sich meist durch verschiedene körperliche Anzeichen bemerkbar. Dazu zählt der Ausfluss, der auch unter dem Begriff Weißfluss bekannt ist. Der meist milchige, gelbe, weiße oder auch glasige Ausfluss gibt Aufschluss darüber, dass der Körper nun Geschlechtshormone produziert. Wenn es zudem bereits zum Wachstum der Brüste und Schamhaare kam, dann könnte es bald soweit sein, dass die allererste Periode einsetzt. Aber es gibt noch weitere Merkmale, die den Eintritt der Menstruation kennzeichnen. Diese Symptome haben aber auch Menschen, die bereits mehrfach ihre Regelblutung hatten. Kommt es plötzlich zu Hautunreinheiten, so kann dies ein Vorbote dafür sein, dass die Periode bald eintritt. Besonders in der Pubertät bekommen einige Jugendliche Pickel oder Akne. Außerdem können oft schmerzende Brüste oder eine generelle Empfindlichkeit der Brüste wahrgenommen werden. Der schwankende Hormonspiegel kann nämlich dafür sorgen, dass die Brüste anschwellen und wehtun. Ein eindeutiges Zeichen sind häufig Menstruationskrämpfe, die sich durch ein Ziehen im Unterleib bemerkbar machen.

Diese können sogar bis in den Rücken schmerzen. Gleichzeitig kann es auch zu einem aufgeblähten Bauch kommen. Aber abgesehen von den körperlichen Symptomen kann sich der Eintritt der Menstruation auch anhand der Stimmung feststellen lassen, denn Stimmungsschwankungen kennzeichnen häufig den Beginn der Periode. Eine allgemeine Abgeschlagenheit und Müdigkeit sind auch typisch für die Menstruation. Vielleicht befinden sich aber auch schon ein paar Blutstropfen in der Unterhose, die aber aufgrund der geringen Menge noch nicht nach einer richtigen Periode aussehen. Auch das ist ein Anzeichen dafür, dass es bald soweit ist und die erste Periode eintritt.



2. Nach der ersten Periode

Viele fragen sich, ob sie nach der ersten Periode bereits einen regelmäßigen Zyklus haben. Diese Frage ist berechtigt, denn man möchte natürlich nicht einfach durch die nächste Blutung überrascht werden.

2.1 Was passiert nach meiner ersten Periode? Kommt sie ab dem ersten Mal direkt regelmäßig?

Bei jüngeren Personen ist die Menstruation zu Beginn meistens noch nicht regelmäßig. Während ein Zyklus im Schnitt 25 bis 35 Tage dauert, kann es sein, dass die ersten Zyklen noch unregelmäßig sind und die Blutung sogar einen oder mehrere Monate ausfällt. Das ist zunächst kein Grund zur Sorge, denn es ist normal, dass die Periode nach dem ersten Menstruieren noch nicht regelmäßig kommt. Doch woran liegt es, dass die Blutung anfangs noch unregelmäßig ist? Das liegt daran, dass die Hormone noch nicht richtig reguliert sind und erst einmal ein Gleichgewicht hergestellt werden muss. Meistens stellt sich dann nach einigen Monaten ein regelmäßiger Menstruationszyklus ein.

2.2 Wie kann ich mich auf meinen nächsten Zyklus einstellen, damit ich nicht überrascht werde?

Gerade, wenn der Zyklus zu Beginn noch unregelmäßig ist, kann es sinnvoll sein, Menstruationsprodukte dabei zu haben - für den Fall der Fälle, dass die Blutung unerwartet einsetzt. Die Periode kann beispielsweise plötzlich in der Schule eintreten.

Deswegen ist es ratsam, die Schultasche mit ein paar Menstruationsartikeln und einer frischen Unterhose auszustatten. Sollten keine Menstruationsprodukte vorliegen, können auch Lehrerinnen oder Mitschülerinnen gefragt werden, ob sie möglicherweise welche dabei haben. Meistens gibt es auch im Erste-Hilfe-Kasten des Sekretariats Produkte für die Periode.

Zykluskalender

Auch wenn die Periode noch unregelmäßig ist, kann es hilfreich sein, einen Zykluskalender zu führen. Dabei werden die Tage, an denen die Blutung auftritt, in einem Kalender markiert. Wenn sich die Menstruation dann nach einigen Monaten eingestellt hat, können die regelmäßigen Abstände des Eintretens der Blutung am Zykluskalender erkannt werden. Das Dokumentieren der Periode in einem Kalender kann dabei helfen, einzuschätzen, wann mit der nächsten Blutung gerechnet werden kann. Damit ist der Eintritt der Periode nicht mehr so überraschend. Mithilfe eines Zykluskalenders kann zudem datiert werden, wie viele Tage die Menstruation andauert. Hilfreich sind hier auch Zyklusapps mit denen du deinen Zyklus genau beobachten kannst

Zykluskalender

Täynie

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI

PERIODENSTÄRKE

LEICHT MITTEL STARK

Vermerke die Stärke deiner Blutung mit einem Kreuzchen in die jeweilige Kalenderspalte.

Trage deine Menstruationssymptome mit den entsprechenden Kürzeln an den jeweiligen Tagen ein.

SYMPTOME (KÜRZEL)

KRÄMPFE	KR	SCHLAFPROBLEME	SP
KOPFSCHMERZEN	KO	MÜDIGKEIT	MÜ
RÜCKENSCHMERZEN	RÜ	SCHWITZEN	SW
MAGEN-DARM-BESCHWERDEN	MADA	BRUSTSCHMERZEN	B
UNREINHEITEN	UN	ÜBELKEIT	ÜB
STIMMUNGSSCHWANKUNGEN	ST	WASSEREINLAGERUNG	W

www.taynie.de

3. Ausfluss

Der Beginn der Pubertät ist häufig durch eine wässrige Absonderung der Scheide gekennzeichnet. Dieser Ausfluss kann ein Anzeichen dafür sein, dass die erste Periode nicht mehr weit entfernt ist. Oft macht er sich durch einen weißen und brüchigen Film in der Unterhose bemerkbar.

3.1 Ausfluss: Erklärung

Viele Mädchen bekommen ein bis eineinhalb Jahre vor dem Eintreten der ersten Periode einen Ausfluss, der meist weißlich ist. Aufgrund seiner Farbe wird er auch als Weißfluss bezeichnet. Wenn der Weißfluss in der Unterhose trocknet, kann er aber auch gelblich aussehen. Von der Konsistenz her ist er meist schleimig, wässrig oder zäh. Dabei handelt es sich um normalen Scheidenausfluss, der zur Pubertät dazugehört. Es kann auch sein, dass die erste Periode vom weißlichen Ausfluss begleitet wird und noch gar nicht nach Blut aussieht. Schließlich stellen sich in der Pubertät die Hormone um und diese müssen erst noch richtig ins Gleichgewicht gebracht werden.

Doch wo wird der Scheidenausfluss gebildet? Im Gebärmutterhals und der Vagina kommt es zur Bildung des Sekrets, das anschließend für eine ausreichende Befeuchtung und einen Schutz der Schleimhaut sorgt. Durch das Hormon Östrogen findet eine generelle Durchfeuchtung der Scheide statt.

Da die Regulation des Zyklus durch die Hormone erfolgt, kann sich der Scheidenausfluss aber auch im Verlauf des Zyklus verändern. Es ist also nicht ungewöhnlich, dass der Ausfluss mal flüssiger erscheint oder in der Mitte des Zyklus stärker ist.

Wenn der Ausfluss plötzlich mit einem unangenehmen Geruch einhergeht und die neue Farbe des Ausflusses Unsicherheiten hervorruft, dann empfiehlt sich ein Gespräch mit einer Gynäkologin oder einem Gynäkologen. Treten auch Schmerzen, Jucken und Brennen im Intimbereich oder Schmerzen beim Urinieren auf, ist eine medizinische Abklärung ebenfalls wichtig.

3.2 Produktverwendung

Wenn der Ausfluss stärker ist, greifen manche Menschen in dieser Zeit auf Slipeinlagen zurück, damit die Unterhose nicht nass wird und sich keine Flecken in dieser bilden.

Dabei ist es aber wichtig darauf zu achten, dass die Slipeinlagen auch luftdurchlässig sind, da die angestaute Feuchtigkeit ansonsten Infektionen verursachen kann.

Die kleine Verpackung der Slipeinlage erscheint dabei praktisch, da sie überall mit hingenommen werden kann. Jedoch sind Slipeinlagen nicht biologisch abbaubar und müssen nach dem einmaligen Verwenden im Restmüll entsorgt werden.





Eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Slipseinlagen ist Periodenunterwäsche. Aber ist Periodenunterwäsche nicht eigentlich für die Menstruationsblutung gedacht? Periodenslips können sowohl für die Periode als auch für den Ausfluss verwendet werden. Es gibt Periodenunterhosen in unterschiedlichen Saugstärken, sodass sie je nachdem sowohl für Ausfluss als auch für die Regelblutung angewendet werden können.

Es gibt die sogenannte Daily-Kollektion von Taynie. Wie ihr Name schon verrät, eignen sich die Modelle besonders für den täglichen Gebrauch. Somit gewährleisten die Slips auch bei täglichem Ausfluss ein trockenes Gefühl in der Unterhose. Periodenunterhosen sind zudem wesentlich nachhaltiger als Slipseinlagen, da sie nach dem einmaligen Gebrauch gewaschen und wiederverwendet werden können. Überdies ist Periodenunterwäsche auch atmungsaktiver als Slipseinlagen, denn hier ist keine luftundurchlässige Plastikschiicht zu finden.

Besonders das Modell Daily Classic, das es in schwarz und grau gibt, eignet sich sehr gut für den Ausfluss. Das liegt vor allem daran, dass diese Periodenunterhose durch ihr schlichtes Design einer ganz normalen Unterhose ähnelt, sodass niemandem auffallen würde, dass es eigentlich eine Periodenunterhose ist. Durch das Material aus Bio-Baumwolle ist die Hose auch luftdurchlässig und verhindert ein feuchtes Milieu, das ansonsten der perfekte Nährboden für Infektionen wäre. Die Periodenunterwäsche kann sogar bis zu 20 ml Flüssigkeit auffangen, das entspricht einer Menge von zwei Tampons oder einer Binde.



4. Woran kann ich merken, dass ich meine Periode bekomme? (PMS)

Das prämenstruelle Syndrom, kurz auch als PMS bezeichnet, beschreibt das Auftreten verschiedener Symptome kurz vor dem Beginn der Periode. Es tritt also in der zweiten Zyklushälfte auf, besonders in der Woche bevor die Menstruation eintritt. Das PMS kann dabei durch verschiedene Symptome begleitet werden. Zunächst hört sich das prämenstruelle Syndrom ziemlich lästig an, jedoch kann es auch praktisch für die Betroffenen sein, denn es gibt Aufschluss darüber, dass die Periode bald eintritt.

4.1 PMS-Symptome

Es gibt viele verschiedene körperliche Symptome, die beim prämenstruellen Syndrom auftreten können. Diese werden im Übrigen auch als prämenstruelle Beschwerden bezeichnet. So gibt es viele Frauen, die Unterleibsschmerzen, Schwindel, Kreislaufbeschwerden, Durchfall oder Verstopfung, unreine Haut, Schweißausbrüche bzw. Hitzewallungen und Rückenschmerzen haben. Die körperlichen Beschwerden scheinen ziemlich unterschiedlich zu sein, denn PMS tritt bei jedem Menschen individuell auf und kann sich sogar bei einer Person von Monat zu Monat verändern. Mit dem Eintreten der Monatsblutung verschwinden die körperlichen Symptome des prämenstruellen Syndroms auch wieder.

Aber gibt es wirklich nur körperliche Symptome? Neben den körperlichen Beschwerden kann sich PMS auch an der Psyche bemerkbar machen. Es kann beispielsweise vorkommen, dass Menschen vor ihrer Menstruationsblutung gereizt, ängstlich, depressiv, antriebslos und müde sind. Gleichzeitig kann es auch sein, dass die Betroffenen schlechter schlafen und weniger Konzentration haben.

Auch die Stimmungsschwankungen, die mit PMS einhergehen können, verschwinden häufig plötzlich wieder.

4.2 Wie kann ich PMS vorbeugen?

In der Zeit vor der Periode empfiehlt es sich, alles ein wenig langsamer anzugehen. Vor allem Stress kann die Symptome verschlimmern, weshalb dieser bestmöglich vermieden werden sollte.

Entspannung und Bewegung

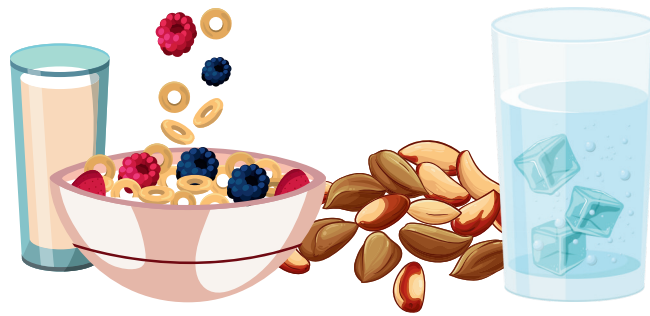
Es sollte bewusst auf Entspannung und ausreichend Schlaf geachtet werden, um der Erschöpfung, die als prämenstruelles Symptom auftreten kann, entgegenzuwirken.

Durch Sport werden die "Glückshormone" Endorphin, Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, weshalb Bewegung die Stimmung grundlegend verbessern kann.



Zusätzlich kann Sport sogar die Dysbalance der Hormone regulieren. Wenn Ausdauersportarten wie beispielsweise Fahrradfahren und Schwimmen zu anstrengend sind, dann kann alternativ auch Yoga oder Pilates durchgeführt werden. Yoga und Pilates, aber auch Meditationen und progressive Muskelentspannung, wirken zudem entspannend und können Stress reduzieren.

Das ist besonders dann hilfreich, wenn prämenstruelle Beschwerden wie beispielsweise depressive Verstimmungen und Gereiztheit auftreten.



Ernährung

Eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung kann eine ideale Unterstützung sein, um die PMS-Symptome zu lindern. Es sollte besonders darauf geachtet werden, dass genug Calcium, Vitamin B6 und Magnesium zu sich genommen werden. Dabei empfiehlt sich beispielsweise der Verzehr von Nüssen, Haferflocken und Joghurt.



Heilpflanzen

Gibt es auch Heilpflanzen, die dabei helfen können, PMS vorzubeugen? Tatsächlich gibt es auch pflanzliche Mittel, die prämenstruelle Beschwerden reduzieren können. Mönchspfeffer kann beispielsweise dabei helfen, Kopf- und Rückenschmerzen, aber auch Wassereinlagerungen und Brustschmerzen zu reduzieren. Gegen die depressiven Verstimmungen kann Melisse oder auch Johanniskraut eingesetzt werden. Ein weiteres bekanntes Mittel ist der Frauenmanteltee, der aus dem sogenannten Frauenmantelkraut besteht und nicht nur bei PMS, sondern auch für die Fruchtbarkeit und die Wechseljahre eingesetzt wird.

4. Tampons, Binden & Co.

Die Monatsblutung auffangen

Wenn die Periode das erste Mal eintritt, stellt sich zunächst die Frage, wie das Blut in Zukunft bestmöglich aufgefangen werden kann. Im Supermarkt und der Drogerie gibt es eine ganze Bandbreite an unterschiedlichen Menstruationsprodukten, die sich dann noch jeweils in verschiedene Stärken und Größen kategorisieren lassen. Auch hierbei ist die Wahl eines geeigneten Menstruationsproduktes wieder sehr individuell.

1. Tampons und ihre Anwendung

Tampons werden meistens von Frauen verwendet, die schon länger ihre Periode haben. Doch wie wird ein Tampon richtig verwendet? Die Anwendung eines Tampons scheint viele Jugendliche zunächst abzuschrecken, da sie im Vergleich zu Binden in die Vagina eingeführt werden müssen und diese Anwendung zu Beginn schwierig sein kann. Mit etwas Übung funktioniert aber auch das Einsetzen eines Tampons besser. Tampons sind so konzipiert, dass sie in der Scheide das Blut aufsaugen. Das ist besonders beim Schwimmen praktisch.

Bevor ein Tampon eingesetzt wird, ist es wichtig, dass die Hände gewaschen und gut abgetrocknet sind, damit beim Einsetzen des Tampons keine Bakterien in den Genitalbereich gelangen können. Um den Tampon dann erfolgreich einzuführen, empfiehlt sich eine bequeme Position, die am besten sitzend auf der Toilette oder stehend mit gespreizten Beinen stattfindet. Im Stehen dann beispielsweise ein Bein auf die Badewannenkante oder den Toilettendeckel gestellt werden.

Wenn der Tampon einmal in der Vagina ist, dann sollte er bequem sitzen und im Alltag nicht spürbar sein. Meistens ist der Tampon nicht weit genug in die Vagina eingeführt, wenn er stört und weht tut.



Am Ende des Tampons ist ein Faden, der aus der Vagina heraushängt. Beim Einsetzen des Tampons ist es wesentlich darauf zu achten, dass der Faden des Tampons auch wirklich aus der Scheide heraushängt, denn dieser ist wichtig dafür, um den Tampon wieder zu entfernen. Mithilfe des Rückholfadens kann der Tampon dann wieder aus der Vagina gezogen werden. Auch dabei sollten die Hände gewaschen sein, um zu vermeiden, dass mögliche Bakterien in den Genitalbereich gelangen.

Doch wie lange darf ein Tampon in der Scheide bleiben?

Tampons müssen regelmäßig gewechselt werden, es sollte nach ca. 4 bis 6 Stunden ein neuer Tampon verwendet werden. Ein Tampon sollte nie länger als 8 Stunden in der Scheide bleiben. Es ist wichtig, auf regelmäßiges Wechseln des Tampons zu achten, damit sich keine Bakterien ansammeln und das Risiko für Infektionen reduziert werden kann.

1.1 Waschbare Tampons

Die Verwendung von Tampons verursacht viel Müll. Schließlich wird dabei nicht nur der Tampon, sondern auch die Verpackung des Tampons, die häufig aus Plastik besteht, entsorgt. Somit verbraucht eine Frau im Schnitt 17.000 Tampons in ihrem Leben.

Aber gibt es eine nachhaltige Alternative zu herkömmlichen Tampons?

Tatsächlich gibt es seit einiger Zeit waschbare Tampons aus Stoff, die wesentlich nachhaltiger sind, als ihre Einwegvariante. Taynie verkauft Stofftampons, die zu 100 Prozent aus Bio-Baumwolle bestehen und somit besonders schonend für den Genitalbereich sind.

Die Stofftampons ähneln in ihrer Anwendung den gewöhnlichen Einwegtampons, denn sie werden auch in die Vagina eingeführt und verfügen über einen Rückholfad. Der einzige Unterschied ist, dass die nachhaltigen Tampons vor dem Gebrauch zusammengerollt werden müssen, sodass sie die typische Tampon-Form ergeben. Dabei wird das am Stoff befestigte Rückholbändchen um den zusammengerollten Tampon gebunden, damit der Tampon in seiner Form zusammenbleibt und problemlos in die Scheide eingeführt werden kann.



Die waschbaren Tampons von Taynie werden genauso wie die Einwegtampons nur 4-6 Stunden getragen. Zwar kann es auch bei dieser nachhaltigen Alternative zum sogenannten Toxischen Schocksyndrom (TSS) kommen, jedoch ist das Risiko hier weitaus geringer. Beim TSS handelt es sich um eine Krankheit, die besonders dann auftreten kann, wenn Menstruationsprodukte in die Vagina eingeführt und zu selten gewechselt werden. Einwegtampons werden zudem häufig synthetische Substanzen zugesetzt, durch welche die TSS-Gefahr noch weiter erhöht wird. Bei den Stofftampons von Taynie wird auf diese synthetischen Substanzen verzichtet, weshalb entsprechend auch das TSS-Risiko minimiert wird.

Nachdem ein waschbares Tampon gewechselt wurde, muss der gebrauchte Tampon zunächst mit kaltem Wasser ausgespült werden, damit das Blut nicht gerinnt. Danach kann der Tampon ganz normal mit anderer Kleidung in der Waschmaschine gewaschen werden. Die Baumwolltampons von Taynie können bei bis zu 90 Grad gewaschen werden. Zudem gibt es die Taynie Tampons in drei verschiedenen Stärken, die sich jeweils an eine schwache, mittlere und starke Blutung richten. Durch den schwarzen Stoff der Tampons sind auch keine Blutflecken sichtbar.

1.2 Toxisches Schocksyndrom

Bleibt ein Tampon länger als 8 Stunden in der Scheide, so kann es zum sogenannten Toxischen Schocksyndrom, das auch kurz unter TSS bekannt ist, kommen. Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, die im Zuge der Menstruation auftreten kann und durch das lange Tragen von Tampons oder anderen Produkten, die in die Vagina eingeführt werden, begünstigt wird. Die Krankheit entsteht durch giftige Stoffe namens Toxine. Die Gifte, die dabei entstehen, können dann schleunigst in den Kreislauf gelangen und unterschiedliche Symptome hervorrufen. Anzeichen eines Toxischen Schocksyndroms sind Fieber und Schüttelfrost, Erbrechen und Übelkeit, aber auch schmerzende Muskeln, Schwindel bis hin zur Benommenheit und ein Abfall des Blutdruckes. Um diese Erkrankung zu vermeiden, greifen viele Menschen präventiv direkt auf Menstruationsprodukte zurück, die nicht in die Vagina eingeführt werden müssen. Periodenunterwäsche und waschbare Binden von Taynie bieten hier eine nachhaltige Alternative zu Einwegprodukten, die nicht eingeführt werden müssen.

Um dem TSS erst gar keine Chance zu geben, wären Tampons und Menstruationstassen tabu. Jedoch kann das Risiko, unter einem TSS zu leiden, bei der Verwendung dieser Produkte enorm reduziert werden. Zum einen dann, wenn auf ein regelmäßiges Wechseln der eingeführten Menstruationsprodukte geachtet wird. Zum anderen besteht bei waschbaren Tampons ein geringeres TSS-Risiko als bei Einwegtampons. Das liegt darin begründet, dass Einwegtampons oftmals synthetische Substanzen wie beispielsweise Chlor oder Bleichmittel enthalten, durch welche das Toxische Schocksyndrom zusätzlich begünstigt wird. Bei den Bio-Baumwoll Tampons von Taynie wird auf diese Zusätze gänzlich verzichtet, um das TSS-Risiko weiter reduzieren zu können.

2. Menstruationstasse/Menstruationscup

Menschen, die gerne auf Menstruationsartikel zurückgreifen, die in die Vagina eingeführt werden, dabei jedoch umweltbewusst sein möchten, verwenden gerne Menstruationscups. Menstruationstassen bzw. Menstruationscups sind eine gute Alternative zu Tampons, denn sie verursachen keinen Müll. Der Name Menstruationstasse oder Menstruationscup kommt daher, dass dieses Produkt optisch aussieht wie eine kleine Tasse, in die dann das Menstruationsblut hineinfließen kann. Am Ende der Menstruationstasse befindet sich ein Stiel, damit die Tasse in der Vagina wiedergefunden werden kann.



Anwendung

Die Menstruationstasse muss zunächst gefaltet werden, damit sie in die Scheide eingeführt werden kann. Dabei können verschiedene Falttechniken angewendet werden. Nach mehreren Anwendungen entwickelt sich meistens ein Gefühl dafür, welche Falttechnik am besten für einen funktioniert.

3. Binden

Viele junge Mädchen greifen bei ihren ersten Blutungen zunächst auf Binden zurück, denn diese müssen nicht in die Vagina eingeführt werden und erweisen sich aufgrund dessen meistens als bequemer. Aber nicht nur junge Menschen, sondern auch Erwachsene finden den Tragekomfort von Binden häufig angenehmer, als den von Tampons. Binden sind zudem einfach in ihrer Handhabung, denn es muss nur die Verpackung entfernt werden und dann können sie mithilfe ihres Klebestreifens in die Unterhose geklebt werden. Slipeinlagen werden in derselben Art angewendet wie Binden. Es gibt Binden, die kleine Flügel an der Seite haben. Diese Flügel sind besonders praktisch, denn dadurch klebt die Binde besser in der Unterhose, es verrutscht nichts und somit ist auch ein höherer Auslaufschutz gesichert. Bei Binden ohne Flügel besteht die Gefahr, dass diese ihre Position in der Unterhose verändern, beispielsweise durch Bewegungen im Alltag oder aber auch beim Sport und dementsprechend etwas Blut in der Unterhose landet.

Bei der Wahl geeigneter Binden sollte die Stärke der Blutung und das Material der Binde beachtet werden. Während bei einer starken Blutung auf eine dickere Binde zurückgegriffen werden sollte, erweisen sich zum Ende der Periode, wenn die Blutung nur noch sehr schwach ist, Slipeinlagen als geeigneter. Die Binden sollten zudem aus einem atmungsaktiven Material und natürlichen Inhaltsstoffen bestehen.



Binden sind meistens in einer Plastikverpackung eingepackt. Daher können sie praktisch verstaut und auch in einer kleinen Handtasche mitgenommen werden.

Auch, wenn sich die kleine Verpackung als praktisch erweist, entsteht damit jedes Mal Müll, der entsorgt werden muss. Wird dabei die Lebenszeit betrachtet, so fällt schnell auf, dass dabei sehr viele Binden benötigt werden.

Somit entsteht eine große Menge Müll und zudem viele Kosten, denn herkömmliche Binden müssen immer wieder nachgekauft werden. So verbrauchen Frauen im Schnitt 15.000 bis 17.000 Binden und Tampons in ihrem Leben. Es gibt mittlerweile aber nachhaltige Alternativen, sowohl für Tampons, als auch für Binden. Also können Menschen mittlerweile der Umwelt zuliebe nachhaltige und waschbare Menstruationsprodukte erwerben, die entweder eingeführt werden oder nicht. Nicht nur Müllberge, sondern auch die Kosten für die immer wiederkehrende Neuanschaffung von Einweg-Menstruationsartikeln können mit dem Umstieg auf nachhaltige Alternativen erreicht werden. Außerdem werden Einwegprodukte oft mit Duftstoffen oder Bleichmitteln versetzt, die die empfindliche Haut im Genitalbereich reizen können.

4. Waschbare Binden

Da viele Jugendliche lieber auf Binden als auf Tampons zurückgreifen, bieten sich die waschbaren Binden von Taynie an. Diese Stoffbinden sind im Vergleich zur herkömmlichen Variante nachhaltiger und verfügen nicht über reizende Duftstoffe oder Bleichmittel. Die waschbaren Binden bestehen aus Bio-Baumwolle, was sie besonders atmungsaktiv und schonend für die Haut macht. Die Stoffbinden werden, genau wie die Einwegbinden, in der Unterhose befestigt. Sie verfügen jedoch nicht über einen Klebestreifen, sondern einen Druckknopf, der es ermöglicht, dass die Binde in der Unterhose hält. Die Stoffbinde kann 10-12 Stunden getragen werden. Wird die Binde dann gewechselt, so muss die gebrauchte Binde mit kaltem Wasser ausgespült werden, bis kein Blut mehr aus dieser kommt. Danach kann sie ganz normal mit anderen dunklen Kleidungsstücken bei 40 Grad gewaschen werden.



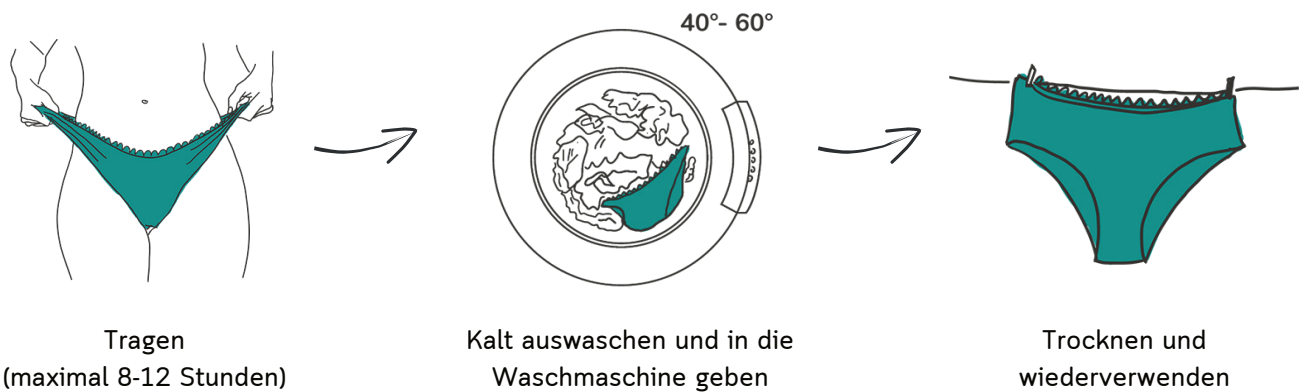
5. Menstruationsslips

Besonders zu Beginn der Periode werden viele Jugendliche durch unerwartete Blutungen überrascht. Um dabei etwas mehr Sicherheit zu haben, eignet sich das Verwenden von Menstruationsunterwäsche, denn diese kann auch dann getragen werden, wenn gerade keine Blutung vorliegt, man aber dennoch auch auf ein plötzliches Eintreten der Periode vorbereitet sein will. Mittlerweile gibt es auch viele Menstruationsslips, die in ihrer Optik einer gewöhnlichen Unterhose ähneln, sodass auch gar nicht erkannt werden kann, dass es sich eigentlich um Menstruationsunterwäsche handelt. Die Höschchen gibt es dabei sowohl in bunten als auch in unauffälligen und schlichten Farben. Für Menschen, die sich unwohl damit fühlen, ein Produkt in die Vagina einzuführen, aber dennoch ein nachhaltiges Menstruationsprodukt verwenden wollen, eignen sich die waschbaren Slips und Binden sehr gut.

5.1 Doch wie benutzt man Periodenunterwäsche?

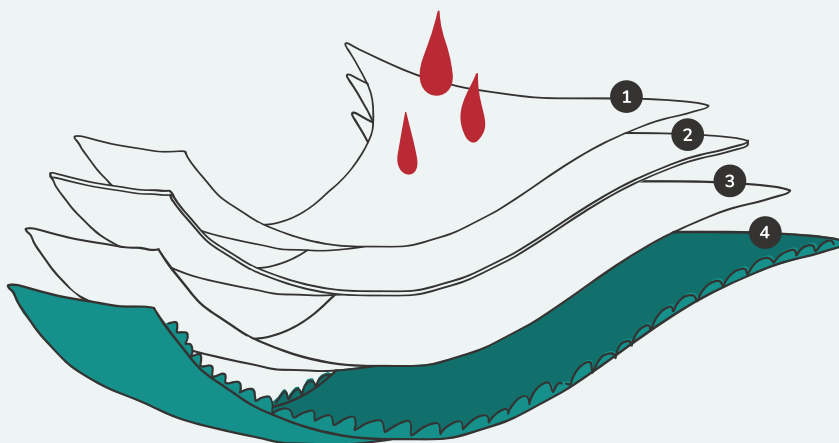
Periodenunterwäsche ähnelt normalen Unterhosen und wird im Endeffekt auch genau so getragen, nur dass die Periodenslips zusätzlich über die Funktion verfügen, dass sie das Menstruationsblut auffangen können. Menstruationsunterwäsche besteht aus mehreren Schichten, die dazu konzipiert wurden, das Periodenblut aufzufangen, ein trockenes Gefühl zu ermöglichen und einen hohen Auslaufschutz zu sichern.

Nachdem der Slip vollgesogen ist und gewechselt werden muss, wird dieser mit kaltem Wasser ausgewaschen, damit das Blut, das sich im benutzten Slip befindet, nicht gerinnt. Im Anschluss daran kann der benutzte Slip in der Waschmaschine gewaschen und anschließend wiederverwendet werden. Die einfache Anwendung der Slips überzeugt viele und eignet sich deswegen auch besonders gut für junge Mädchen.



5.2 4-Lagen-Schicht

Taynie verwendet für ihre Slips die sogenannte 4-Lagen-Schicht, um für einen möglichst hohen Auslaufschutz zu sorgen. Dabei besteht die erste körpernahe Schicht aus Bio-Baumwolle und leitet die Flüssigkeit ins Innere, sodass kein nasses und unangenehmes Tragegefühl in der Unterhose entsteht. Mögliche Gerüche werden ebenso verhindert. Die mittlere Schicht ist die zweite Schicht der Technologie. Sie ist extrem saugstark und schließt die Flüssigkeit ein, obwohl die Lage selbst sehr dünn ist. Als dritte folgt die sogenannte Schutzschicht, die eine feuchtigkeitsundurchlässige und atmungsaktive Schicht ist. Sie besteht aus thermoplastischem Polyurethan (TPU) und sorgt dafür, dass die Flüssigkeit nicht nach außen entweicht, sodass den ganzen Tag ein trockenes Gefühl generiert wird. Die vierte und somit äußerste Schicht besteht aus hochwertigen Materialien wie beispielsweise Bio-Baumwolle. Bio-Baumwolle ist ein besonders hautschonendes und verträgliches Material, das für einen bequemen und angenehmen Tragekomfort sorgt.



5.3 Vorsicht vor Bioziden

Mittlerweile gibt es viele verschiedene Hersteller, die nachhaltige Menstruationsprodukte verkaufen. Jedoch greifen dabei viele für ihre Höschen auf giftige Biozide zurück, da diese eine antibakterielle Wirkung und Vermeidung unangenehmer Gerüche versprechen sollen. Auch, wenn sich das erstmal vielversprechend anhört, verstecken sich dahinter einige negative Folgen, denn es handelt sich dabei um chemische Stoffe, die sogar gesundheitsschädigend sein können. Biozide können neben einer allergischen Reaktion auch die Fruchtbarkeit gefährden oder sogar die Bakterienflora beschädigen. Aufgrund dessen wird davon abgeraten, diese giftigen Stoffe zu verwenden.

Neben der gesundheitsschädigenden Folge von Bioziden, schaden diese auch der Umwelt, denn durch den Waschgang gelangen die giftigen Stoffe in das Grundwasser und sorgen dabei für eine Schädigung des Wasserorganismus. Bereits nach drei Waschgängen ist mehr als die Hälfte des Silbers, das ein häufig verwendetes Biozid ist, ausgewaschen. Nach 10 Wäschen sind bereits 98 % ausgewaschen, sodass die versprochene antibakterielle und desinfizierende Wirkung damit auch nicht mehr auf der Kleidung ist.

5. Menstruationsbeschwerden

Die Periode ist häufig durch verschiedene Menstruationsbeschwerden gekennzeichnet. Der medizinische Fachbegriff für dieses Phänomen lautet Dysmenorrhoe. Dabei können Menstruationsbeschwerden sehr unterschiedlich ausfallen und in ihrer Intensität variieren.

1. Welche Menstruationsbeschwerden können während der Periode auftreten?

Häufig treten dabei Krämpfe und Schmerzen im Unterleib, Kopfschmerzen und Übelkeit auf. Unterleibsschmerzen kommen dadurch zustande, dass sich während der Periode der Hormonhaushalt im Körper verändert. In den Tagen vor der Menstruationsblutung werden nämlich bestimmte Schmerzbotenstoffe, die auch als Prostaglandinen bezeichnet werden, ausgeschüttet. Durch diese Schmerzbotenstoffe wird die Gebärmutter dazu angeregt, sich zusammenzuziehen. Durch diesen Vorgang wird das unbefruchtete Ei wegtransportiert, doch damit geht die unschöne Folge einher, dass sich teils starke Menstruationsbeschwerden erkennbar machen. Aber nicht nur die Gebärmutter wird durch das Hormon Prostaglandin beeinflusst, sondern auch tiefliegende Muskelgruppen, wie beispielsweise die Faszien und das Bindegewebe im Bauch, Beinen, Rücken, Hals und Nacken. Diese können dann die Signale zur erhöhten Aktivität durch die Schmerzbotenstoffe erhalten.

1.1 Was hilft gegen Menstruationsbeschwerden?

Es gibt verschiedene Dinge, die Menstruationsbeschwerden lindern können und einfach in den Alltag integriert sind. Der Klassiker stellt dabei Wärme dar, aber daneben gibt es noch weitere hilfreiche Methoden und Mittel.

Wärme

Viele Menschen greifen während ihrer Periode auf Wärme zurück, denn diese soll die Bauchschmerzen und Krämpfe lindern. Dabei gibt es verschiedene Artikel, die eine wärmende Funktion haben, wie beispielsweise eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen. Von Taynie gibt es einen praktischen Wärmegürtel, der es ermöglicht, dass der Bauch auch im Stehen gewärmt wird. Somit können die Menstruationsbeschwerden gelindert werden, ohne währenddessen liegen zu müssen. Der Taynie Wärmegürtel kann wie ein normaler Gürtel um den Bauch gewickelt werden und wird dabei mit einem Klettverschluss zusammengehalten. Die im Gürtel integrierte Wärmflasche sorgt für denselben wärmenden Effekt wie eine handelsübliche Wärmflasche. Der flauschige Stoff des Taynie Wärmegürtels sorgt für einen zusätzlichen Wohlfühleffekt.

Sanfte Bauchmassage

Um Menstruationskrämpfe zu lindern kann es hilfreich sein, eine sanfte Bauchmassage durchzuführen. Eine Bauchmassage kann ganz einfach zuhause durchgeführt werden. Dabei wird zunächst einige Male über die Bauchdecke gestrichen. Im Anschluss daran wird der Unterleib mit Hilfe der flachen und ausgelegten Hand massiert, indem ein leichter Druck zwischen Brustkorb und Schambeinansatz ausgeübt wird.

Hierbei sollte sechsmal längs und quer gestrichen werden. Der Daumen sollte dabei zum Nabel zeigen und die Fingerspitzen nach unten. Anschließend folgen noch sechs mal kreisende Bewegungen und die Routine ist beendet.

Bewegung

Sportübungen, die die Herzfrequenz erhöhen, können dazu führen, dass sich der Hormonhaushalt stabilisiert und infolgedessen weniger Gebärmutter Schleimhaut gebildet wird. Durch ein moderates Cardio-Training, das beispielsweise in Form von Laufen oder Schwimmen durchgeführt werden kann, können Regelschmerzen gelindert werden, da weniger Schleimhaut durch die Periode ausgeschieden werden muss.

Wenn jedoch akute Menstruationsbeschwerden vorliegen, dann kann es durchaus sein, dass die Sportarten, die üblicherweise durchgeführt werden, nun zu anstrengend sind. Denn durch die Periode kann das Energielevel gesenkt werden. In solchen Fällen eignen sich leichte Sportarten wie beispielsweise Walken oder Spazieren. Yoga und Pilates können dabei hilfreich sein, die Regelschmerzen zu lindern.

Ausgewogene Ernährung

Um Regelschmerzen vorzubeugen, bietet sich eine Ernährung an, die den Körper mit ausreichenden Vitaminen versorgt. Frisches Obst und Gemüse sollten deswegen auf dem täglichen Speiseplan stehen. Um akute Regelbeschwerden zu lindern, eignet sich Ingwertee. Auf Alkohol und Nikotin sollte verzichtet werden. Durch Alkohol- und Koffeinkonsum kann zudem ein erhöhtes Stresslevel hervorgerufen werden, denn diese beiden Produkte können das Hormon Cortisol, das auch als Stresshormon bekannt ist, erhöhen. Und wie bereits beschrieben, kann Stress wiederum die Stärke der Menstruationsbeschwerden erhöhen.

Stress vermeiden

Yoga und Pilates haben nicht nur einen schmerzlindernden Effekt, der sich während der Periode als gewinnbringend erweist. Diese entspannenden Sportarten können Stress senken und das allgemeine Wohlempfinden steigern. Stress ist ein weiterer Faktor, der die Periode negativ beeinflussen kann. Somit kann es sein, dass der Zyklus vom Stress beeinflusst wird. Das zeigt sich dann beispielsweise daran, dass die Abstände der Periode größer werden oder diese sogar ganz ausbleibt. Neben den Zyklusschwankungen kann es aber auch zu verstärkten Menstruationsbeschwerden kommen, sodass es sehr hilfreich ist, entspannende Tätigkeiten in den Alltag einzubauen. Neben Pilates und Yoga empfiehlt sich auch progressive Muskelentspannung oder Meditationen. Einige Hobbys bringen auch eine entspannende Wirkung mit sich, so beispielsweise Malen und Stricken. Durch die Entspannung, die durch diese verschiedenen Tätigkeiten erreicht werden kann, können sich auch Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich oder sogar Spannungskopfschmerzen lösen. Zudem sollte auf einen ausreichenden Schlaf geachtet werden: jede Nacht mindestens 7 Stunden.

1.2 Besonders starke Menstruationsbeschwerden: Endometriose

Manche Menschen leiden unter besonders starken Menstruationsbeschwerden. In solchen Fällen kann es sein, dass die zweithäufigste gynäkologische Krankheit namens Endometriose vorliegt. Diese Krankheit betrifft etwa 8 bis 15 Prozent aller Frauen.

1.2.1 Was ist Endometriose?

Die gynäkologische Erkrankung Endometriose geht mit der Bildung von Zysten, sogenannten Endometrioseherden, einher. Diese siedeln sich beispielsweise an den Eierstöcken, am Darm oder sogar an der Lunge an. Das sorgt dafür, dass die Zellreste aufgrund der Endometrioseherden nicht aus der Vagina ausgeschieden werden können. Somit kommt es dann zu Verwachsungen und Entzündungen. Daraus ergeben sich für die Betroffenen häufig starke Regelschmerzen, aber auch Schmerzen, die den gesamten Körper betreffen können. Schmerzen können demnach auch im Rücken, in den Beinen oder beim Geschlechtsverkehr auftreten. Diese Beschwerden treten zudem nicht nur während, sondern auch außerhalb der Blutung auf.

1.2.2 Menstruationsprodukte bei Endometriose

Viele Frauen, die von Endometriose betroffen sind, verwenden lieber Menstruationsartikel, die nicht in die Vagina eingeführt werden müssen. Das liegt daran, dass das Einführen von Tampons oder einer Menstruationstasse die ohnehin schon starken Schmerzen der Betroffenen erhöhen kann. Deswegen sind waschbare Menstruationsunterhosen oder Stoffbinden eine geeignete Lösung für Menschen mit Endometriose, die auch trotz ihrer Erkrankung auf nachhaltige Menstruationsprodukte zurückgreifen möchten



2. Sport während der Periode möglich? Wie?

Viele Frauen verzichten während ihrer Periode lieber auf Sport, da die Menstruationsschmerzen häufig mit einem gesenkten Energielevel einhergehen und nicht dazu einladen, sich körperlich zu betätigen. Jedoch ist es tatsächlich so, dass Sport eine Unterstützung dabei sein kann, die Menstruationsschmerzen zu senken. Somit kann ohne Bedenken Sport während der Periode getrieben werden, sobald dies aufgrund der Schmerzen möglich ist. Es sollte lediglich bedacht werden, dass es sein kann, dass nicht so viel Kraft und Energie vorhanden ist, wie wenn die Sportart außerhalb der Periode betrieben wird. Denn der Höhepunkt der Leistungsfähigkeit liegt in der Zeit kurz nach der Periode und bevor der Eisprung einsetzt. Deswegen kann es sinnvoll sein, Trainingspläne an den Zyklus anzupassen.

2.1 Mögliche Vorteile von Sport während der Periode

Sport kann während der Periode sehr sinnvoll sein, denn Bewegungen können dazu führen, dass das Becken durchblutet wird und folglich Entspannung einsetzt.

Sport kann aber nicht nur einen positiven Einfluss auf die körperliche Entspannung, sondern auch auf das mentale Wohlbefinden haben.

Denn durch Sport kann die Stimmung verbessert werden. Häufig fühlen sich Personen kurz vor ihrer Periode bereits etwas angeschlagen, teils sogar depressiv und die Motivation lässt auch nach. Zudem kann es durch Hormonveränderungen zu Stress kommen, der sich ebenfalls auf das Gemüt und den Körper auswirken kann. Kommt es zu Stress, erweist sich Sport erneut als gewinnbringend, denn er führt dazu, dass das Stresshormon Cortisol reduziert wird.

Jedoch sollte dabei beachtet werden, dass es sich nicht um exzessiven oder gar Leistungssport handelt, denn dieser kann wiederum zu viel Stress für den Körper auslösen. Ein gesundes Maß mit Pausen ist also wichtig.

3. Ursachen von Zyklusschwankungen

Ein unregelmäßiger Zyklus kann häufig vorkommen und viele Menschen sind schon mal davon betroffen gewesen. In den meisten Fällen handelt es sich um eine leichte Schwankung der Zyklusdauer, aber aufgrund von diversen Ursachen kann es auch sein, dass es zu stärkeren Zyklusschwankungen kommt.

Ein normaler Zyklus umfasst eine Spanne von 26 bis 32 Tagen. Dabei dauert eine Regelblutung ca. 2 bis 7 Tage. Leichte Zyklusschwankungen sind normal und die wenigsten Menschen haben einen sehr regelmäßigen Zyklus. Somit erlebt jede Person zumindest in einer Lebensphase einmal Zyklusstörungen. Kommt es zu Zyklusstörungen, so zeigen sich diese anhand eines verlängerten Zyklus, der 35-90 Tage umfassen kann, oder eines verkürzten Zyklus, bei dem die Abstände zwischen den Menstruationsblutungen nur noch weniger als 25 Tage betragen.

3.1 Pubertät

In der Pubertät kommt es zu einem hormonellen Ungleichgewicht, denn der Hormonhaushalt muss sich noch regulieren. Deswegen ist es normal, dass die Pubertät durch Zyklusschwankungen begleitet wird und die Periode noch nicht regelmäßig eintritt. Häufig kann ein Zyklus sogar 20-60 Tage lang sein. Meistens kommt es in den ersten Zyklen von Jugendlichen noch gar nicht zu einem Eisprung. Zu einem normalisierten und regelmäßigen Zyklus kommt es dann erst nach etwa 3 Jahren.

3.2 Wechseljahre

Ebenso sind die Wechseljahre von einem hormonellen Ungleichgewicht gekennzeichnet. Die Wechseljahre, die auch als Klimakterium bezeichnet werden, beschreiben die Zeit vor und nach der letzten Regelblutung. Es ist ein Übergang der gebärfähigen Phase hin zu der Phase, in der die Gebärfähigkeit nachlässt und eine Schwangerschaft somit ausgeschlossen ist. Ab einem Alter von 40-45 Jahren beginnen die Wechseljahre. Dabei kommt es langsam zu einer verminderten Produktion der Geschlechtshormone und infolgedessen erscheint die Menstruation auch immer unregelmäßiger. Die Zyklen werden dabei auch kürzer. Ab einem Alter von ca. 51 oder 52 kommt es zur letzten Periode, die Menopause. Jedoch verhält es sich in den Wechseljahren genau so individuell wie beim Eintritt der ersten Regelblutung in der Pubertät, denn bei einigen erscheint diese Phase früher, während sie bei anderen später eintritt.

3.3 Schmierblutungen

Es kann auch zu Zwischenblutungen kommen, die sich besonders in der Zyklusmitte bemerkbar machen. Diese werden als Schmierblutungen bezeichnet und entstehen meistens als Folge einer hormonellen Umstellung, wie beispielsweise in der Pubertät, in den Wechseljahren oder aber auch durch hormonelle Verhütung. Neben körperlichen Umstellungen kann die Psyche aber auch der Auslöser für Schmierblutungen sein, denn Trauer und Stress können beispielsweise dazu führen, dass Schmierblutungen eintreten. Dabei kommt es zu zusätzlichen Blutungen, die meistens 1 bis 2 Tage andauern. Optisch ist eine Schmierblutung bräunlich und kann bei jedem Menschen in seiner Intensität variieren. Meistens ist eine Schmierblutung aber schwächer als eine normale Blutung und ähnelt einem Ausfluss.

Sie werden als harmlos eingestuft, wenn sie regelmäßig und auch zyklusabhängig erscheinen. Schmierblutungen können jedoch auch aufgrund von Infektionen oder sogar Gebärmutterhals- und Eierstockkrebs auftreten. Deswegen kann es ratsam sein, mit einer Ärztin oder einem Arzt über die Schmierblutungen zu sprechen, damit eine genaue Ursache des Problems festgestellt werden kann.

3.4 Hormonelle Verhütungsmittel absetzen

Durch hormonelle Verhütungsmittel, wie beispielsweise die Pille, kommt es zu einem Eingriff von außen in den Hormonhaushalt. Wird dann ein hormonelles Verhütungsmittel abgesetzt, so kann es danach zu Störungen des Hormonhaushaltes kommen. Häufig kann es sogar passieren, dass es im ersten Zyklus nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels zu keinem Eisprung kommt. Nach dem Absetzen muss sich die Hormonausschüttung zunächst wieder einpendeln, sodass es sein kann, dass es einige Monate dauert, bis es wieder zu einem regelmäßigen Zyklus kommt.



3.5 Gutartige Eierstockzysten

Die Ursache eines unregelmäßigen Zyklus kann der Tatsache zu verschulden sein, dass man unter dem sogenannten Polyzystischen Ovarialsyndrom, kurz auch PCO-Syndrom leidet. Dabei handelt es sich um die häufigste Hormonstörung, die bei Menschen im gebärfähigen Alter auftreten kann. Symptome, die bei dieser Erkrankung auftreten, sind neben einem unregelmäßigen Zyklus auch eine verstärkte Körperbehaarung, Übergewicht, Akne und eine fettige Haut. Auch, wenn diese Krankheit nicht heilbar ist, können die Beschwerden gedämpft werden.

Betroffene des PCO-Syndroms haben kleine Zysten, die sich an den Eierstöcken befinden. Diese Zysten sind Follikel, die nicht vollständig gereift sind. Wenn kein PCOS vorliegt, dann platzt monatlich ein Follikel, denn damit wird eine Eizelle freigegeben, die dann befruchtet werden kann. Dabei handelt es sich dann um den Eisprung. Durch die Hormonstörungen, die beim PCOS vorhanden sind, kommt es zu einer mangelnden Reifung der Follikel, sodass ein Eisprung ausbleibt. Somit kommt es zu einer Ansammlung der unreifen Follikel im Bereich an den Eierstöcken.

3.6 Bösartige Eierstocktumore

Hinter einem unregelmäßigen Zyklus können auch Ovarialkarzinome stecken. Das sind bösartige Tumore, die sich an den Eierstöcken befinden. Es handelt sich dabei um eine aggressive Form des Eierstockkrebses, die jedoch meistens erst nach den Wechseljahren auftritt. Tumore der Eierstöcke und Gebärmutter sind jedoch seltener die Ursache für starke und häufige Blutungen.

3.7 Endometriose

Die Erkrankung Endometriose kann ebenfalls Zyklusstörungen verursachen und sogar die Fruchtbarkeit einschränken. Somit kommen Zyklusstörungen bei Menschen mit Endometriose wesentlich häufiger vor als bei Menschen, die nicht von dieser Erkrankung betroffen sind. Das liegt daran, dass die Gebärmutter, Eileiter und Eierstöcke häufig von Verklebungen und Verwachsungen umgeben sind. Endometrioseherden, die sich im Eileiter ansiedeln, können dort eine Verstopfung verursachen, sodass das Ei folglich nicht transportiert und anschließend befruchtet werden kann.

3.8 Untergewicht

Wenn starkes Untergewicht vorliegt, dann kann es zu Zyklusstörungen oder sogar zum Ausbleiben der Periode kommen. Selbiges gilt auch für Crash-Diäten und das exzessive Betreiben von Sport. Dabei kann es passieren, dass die Geschlechtshormone, die sich im Körper befinden, wieder auf das Niveau reduziert werden, das sie auch zu Beginn der Pubertät hatten. Die Folge, die sich daraus ergibt, ist ein unregelmäßiger Zyklus. Es kann jedoch sogar zum kompletten Ausbleiben der Blutung kommen.

Bekommt der Körper also zu wenig Nährstoffe, dann fährt er seine Funktionen runter. Der Körper befindet sich dabei im Notfall und versucht die wenigen Energiereserven, die noch übrig sind, für die lebensnotwendigen Prozesse zu sparen.

3.9 Stress

Tatsächlich kann Stress ebenso den Zyklus beeinflussen und Zyklusstörungen verursachen. Die Ursache, die hinter Zyklusschwankungen steckt, kann nicht nur körperlichen Vorkommnissen zugeschrieben werden, sondern auch psychischen. Kommt es also zu privatem, schulischem oder beruflichem Stress, dann kann das nicht nur Einfluss auf die Periode haben, sondern sogar den Eisprung verzögern. Das liegt daran, dass die Stresshormone die Freisetzung der anderen Hormone im Körper verdrängen. Davon betroffen sind dann zum Beispiel die Sexualhormone, die wichtig für die Blutung sind. Kommt es dann zu chronischem Stress, kann der Hormonhaushalt davon stark beeinflusst werden. Deswegen ist es wichtig, dass man stets auf die möglichen Stressfaktoren achtet, die sich im Alltag befinden und mit bestimmten Techniken dagegen wirken. Es kann sehr hilfreich sein, wenn man sich im Alltag bewusst die Zeit dafür nimmt, sich mit entspannenden Dingen zu beschäftigen. Stress kann beispielsweise durch Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung reduziert werden.

4. Welche Ursachen kann es haben, wenn meine Menstruation ganz ausbleibt?

4.1 Die erste Blutung bleibt aus

Die erste Blutung, die auch als Menarche bezeichnet wird, sollte in etwa mit dem 13. Lebensjahr erfolgen. Manche Mädchen bekommen jedoch etwas früher oder später ihre erste Monatsblutung. Da der Eintritt bei jedem Menschen anders ist und sehr individuell ausfallen kann, besteht zunächst auch kein Grund zur Sorge, wenn man erst mit 15 statt mit 13 Jahren seine Periode bekommt. Dennoch sollte die erste Blutung spätestens mit dem 16. Lebensjahr eingetreten sein. Wenn es aber im Alter von 16 Jahren noch nicht zur ersten Regelblutung gekommen ist, dann sollte dies ärztlich abgeklärt werden.

4.2 Stress

Stress kann nicht nur Zyklusschwankungen auslösen, sondern im schlimmsten Fall sogar eine Amenorrhö, also das Ausbleiben der Periode verursachen. Psychische Belastungen, zu denen auch der Stress gehört, zählen zu den häufigen Auslösern einer Amenorrhö. Wenn der Zyklus einer Person generell von Unregelmäßigkeiten geplagt ist, dann kann psychischer Stress durchaus eine Amenorrhö auslösen.

4.3 Exzessiver Leistungssport

Genügend Bewegung im Alltag wird eigentlich mit einem gesunden Lebensstil in Verbindung gebracht. Das stimmt auch, jedoch sollte dabei darauf geachtet werden, dass der Sport dabei nicht zu exzessiv betrieben wird. Starkes körperliches Training kann nämlich die Folge haben, dass sowohl die Psyche als auch der Körper Stress ausgesetzt werden und es folglich zur Senkung der Sexualhormone kommt. Ruhezeiten und Erholung sind essentiell für ein körperliches und seelisches Wohlbefinden.

4.4 Untergewicht

Exzessiver Sport kann häufig auch mit Untergewicht einhergehen. Dabei kann es auch zum Ausbleiben der Periode kommen, denn im schlimmsten Fall findet kein Eisprung mehr statt. Der fehlende Eisprung ist dabei dann die Folge des niedrigen Körperfettanteils.

Wenn es nämlich zu einem kritischen Untergewicht kommt, dann stellt der Körper seine Funktionen ein und produziert beispielsweise nicht mehr genug Hormone, die eigentlich für den Eisprung notwendig sind. Dabei handelt es sich um eine Schutzfunktion des Körpers, denn bei starkem Untergewicht wäre eine mögliche Schwangerschaft sowohl für die Mutter als auch für das Ungeborene eine Gefährdung. Demnach kommt es erst gar nicht zum Eisprung und zur Periode.

4.5 Schwangerschaft

Wenn die Periode ganz ausbleibt, dann kann der Grund dafür auch eine Schwangerschaft sein. Besonders, wenn bereits eine sexuelle Aktivität stattfindet und gegebenenfalls auch auf keine Verhütung geachtet wurde, dann kann es durchaus sein, dass eine Schwangerschaft vorliegt. Es gibt noch weitere Symptome, die auf eine Frühschwangerschaft hinweisen können. Dazu gehören Spannungsgefühle in den Brüsten, Übelkeit am Morgen, vermehrtes Wasserlassen und eine erhöhte Müdigkeit. Besonders aufmerksam sollte man also sein, wenn zusätzlich zum Ausbleiben der Periode auch diese weiteren Symptome auftreten. In jedem Fall ist es ratsam, in einer solchen Situation einen Schwangerschaftstest zu machen. Denn besonders, wenn bereits mögliche Schwangerschaftssymptome auftreten, kann ein solcher Test Gewissheit bringen. Schwangerschaftstests gibt es in jeder handelsüblichen Drogerie zu kaufen. Zudem haben auch Apotheken Schwangerschaftstest im Sortiment.

Bei einem Schwangerschaftstest soll das sogenannte Schwangerschaftshormon Beta-HCG nachgewiesen werden. Dieses kann sowohl im Blut als auch im Urin nachgewiesen werden. Ein Schwangerschaftstest kann bereits 6-8 Tage nach einer Befruchtung angeben, ob das Schwangerschaftshormon im Blut oder im Urin ist. Möchte man eine Schwangerschaft mittels eines Tests nachweisen, so hat man die Wahl zwischen einem Blut- oder Urintest, denn in beiden Körperflüssigkeiten kann schließlich das Schwangerschaftshormon nachgewiesen werden. Häufig kommen jedoch Urintests zum Einsatz, die mittlerweile sogar so konzipiert sind, dass sie das Schwangerschaftshormon schon kurz vor dem Eintritt der eigentlichen Monatsblutung nachweisen können. Möchte man jedoch ein sicheres Ergebnis erhalten, so sollte man den Test ab dem 2. Tag nach dem Ausbleiben der Menstruation durchführen. Wird der Test zu früh durchgeführt, dann kann es zu einem falsch negativen Ergebnis kommen, obwohl eigentlich eine Schwangerschaft vorliegt. Dabei sollte man den Test stets mit Morgenurin durchführen, denn am Morgen ist die Konzentration des Schwangerschaftshormons am höchsten.

Nachdem der Urintest in der Drogerie oder Apotheke gekauft wurde, sollte zunächst darauf geachtet werden, die Packungsbeilage gründlich durchzulesen. Denn es ist wichtig, auf eine korrekte Durchführung des Tests zu achten, damit dieser auch ein sicheres Ergebnis liefern kann. Ein handelsüblicher Urintest hat eine Verlässlichkeit von ungefähr 90 bis 98 Prozent.

Eine hohe Gewissheit darüber, ob eine Schwangerschaft vorliegt, liefert eine Feststellung bei einer Ärztin oder einem Arzt. Dort kann nämlich zusätzlich zu einem Blut- oder Urintest ein Ultraschall durchgeführt werden, bei dem bereits sechs Wochen, nachdem die letzte Blutung stattgefunden hat, eine Fruchtblase zu erkennen ist.

Die Marke Taynie

1. Weg von Einweg - hin zur Nachhaltigkeit

Viele Menschen greifen mittlerweile lieber auf nachhaltige Menstruationsprodukte zurück als auf die üblichen Einwegprodukte, wie beispielsweise Binden und Tampons. Neben dem Nachhaltigkeitsaspekt überzeugen die Produkte jedoch auch aufgrund ihres Komforts. Denn besonders Tampons empfinden Jugendliche, aber auch Erwachsene als unbequem. Deswegen ist vor allem Periodenunterwäsche im Trend. Aber auch bei der Periodenunterwäsche sollte darauf geachtet werden, mit welchen Materialien die Produkte hergestellt werden, denn ansonsten handelt es sich dabei nicht wie erwartet um eine nachhaltige Alternative, sondern kann je nachdem sogar umweltschädigend sein.



2. Warum Taynie?

Periodenunterwäsche enthält häufig Biozide.

Diese sollen einen Schutz vor krankheitserregenden Keimen generieren und dabei eine antibakterielle und desinfizierende Wirkung versprechen. Doch es ist tatsächlich so, dass die Biozide durch wenige Waschgänge ausgeschwemmt werden können. Zudem können sie allergische Reaktionen auslösen und die Fruchtbarkeit senken.

Tatsächlich sind Periodenunterhosen auch ohne die Zugabe von Bioziden hygienisch, wenn dabei darauf geachtet wird, dass diese regelmäßig gewechselt werden und anschließend mit kaltem Wasser ausgewaschen werden, damit das Blut darin nicht gerinnt.

Werden sie dann bei 40 Grad in der Waschmaschine gewaschen, können dabei bereits alle Bakterien und Keime entfernt werden.

2.1 Oeko-Tex zertifiziert

Taynie ist Oeko-Tex zertifiziert. Somit wurden alle Bestandteile, die sich in der Periodenunterwäsche befinden, auf mögliche Schadstoffe geprüft. Das bedeutet, dass die Taynies gesundheitlich unbedenklich sind. Die Stoffe, die Taynie verwendet, also Bio-Baumwolle oder Viskose aus Bambus, sind besonders hautschonend ausgewählt.

2.2 60 Grad

Möchte man die Periodenslips dennoch bei 60 Grad waschen, da einem 40 Grad nicht ausreichen, dann eignen sich die Höschen von Taynie sehr gut, da sie auch einer Waschtemperatur von 60 Grad standhalten. Viele Höschen der meisten Anbieter können nur schwer einer Waschtemperatur von 40 Grad standhalten, ohne dass sich die Membran der Periodenslips verformt.

2.3 Vegan

Die Marke Taynie verwendet ausschließlich vegane Materialien in ihrer Periodenunterwäsche. Tierische Bestandteile, wie beispielsweise Schafwolle, befinden sich nicht in den Höschen.

2.4 Nachhaltigkeit

Die Produkte von Taynie werden in einer nachhaltigen Verpackung geliefert. Die Versandkartons werden nach Möglichkeit recycelt, sodass weniger Papiermüll entsteht. Dabei werden die Artikel klimaneutral mit DHL GoGreen verschickt.



Saugstark



Auslaufsicher



Keine Biozide



100% Vegan

Taynie

Periodenprodukte & mehr