

Wenn der Zyklus zur Qual wird

MEDIZIN Die Menstruationsblutung belastet manche Frauen so stark, dass sie sich die Gebärmutter entfernen lassen. Mittlerweile gibt es aber gute Alternativen.

RAHEL LÜND
wissen@luzernerzeitung.ch

Wenn sich der Unterleib wieder zu den monatlichen Krämpfen zusammenzog, konnte sich Sandra Maurer* fast nicht mehr bewegen. «Die Schmerzen waren sehr intensiv; vergleichbar mit Wehen vor der Geburt», erklärt die 45-jährige Luzernerin, «ich war an diesen Tagen sehr erschöpft und kämpfte auch gegen Übelkeit». Manchmal hatte Maurer das Glück, sich im Büro zurückziehen zu können. An anderen Tagen tauchten die Krämpfe ausgerechnet während Beratungsgesprächen auf, was sehr belastend war.

Jede Zehnte ist betroffen

So wie Sandra Maurer leiden Schätzungen zufolge etwa 10 bis 20 Prozent der Frauen unter so starken Monatsblutungen. «Blutungsstörungen sind ein sehr häufiges Sprechstundenproblem», sagt Irina Zivanovic, leitende Ärztin der Frauenklinik am Zuger Kantospital. Aus medizinischer Sicht spricht man von Blutungsstörungen, wenn die Blutungen so stark sind, dass die Hygiene nicht alle ein bis zwei Stunden gewechselt werden müssen, wenn sie länger als sieben Tage andauern oder der Zyklus in kürzeren Abschnitten als 24 Tagen auftritt.

Im Jahr 2014 wurden in der medizinischen Statistik der Krankenhäuser des Bundesamtes für Statistik knapp 11 500 Gebärmutterentfernungen ausgewiesen. Das sind 4000 Operationen mehr als noch im Jahr 2003. Ein beträchtlicher Teil der Gebärmutterentfernungen ist auf zu starke Regelblutungen zurückzuführen.

Inge Ruhe, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in der Frauenpraxis Luzern, hat langjährige Erfahrung mit der Thematik und weiss, warum manche Frauen zu diesem radikalen Mittel greifen: «Aufgrund der Schmerzen und Müdigkeit haben die starken Blutungen oft Auswirkungen auf das Soziale.» Manche Frauen müssen die sportlichen Tätigkeiten aussetzen oder sich an sozialen Ereignissen beziehungsweise am Arbeitsplatz krank melden. «Das beeinträchtigt die Lebensqualität entscheidend.



«Aufgrund der Schmerzen und Müdigkeit haben die starken Blutungen oft Auswirkungen auf das Soziale.»

INGE RUHE, GYNÄKOLOGIN,
FRAUENPRAXIS LUZERN

Wenn man jeden Moment damit rechnen muss, dass die Binde beziehungsweise der Tampon nicht standhält, schränkt das die Frauen zusätzlich ein. Durch den Blutverlust, der bis zu doppelt so hoch wie bei einer normalen Blutung ist, sinken ausserdem die Eisenernte.

Behandlung beginnt einfach

Die Therapiemöglichkeiten gegen starke Menstruation haben sich in den letzten Jahrzehnten weiterentwickelt. Wie Jürgen Weiss, Leiter Hormon- und Kinderwunschzentrum am Kantospital Luzern, ausführt, wird zu Beginn eine umfangreiche Diagnostik durchgeführt: «Mittels Ultraschall überprüfen wir, ob allenfalls ein Polyp oder ein Muskelknoten für die Blutungen verantwortlich ist», sagt er. Auch Gerinnungsstörungen, wobei jemand beispielsweise eine Verletzung stärker als üblich blutet, können eine Ursache für die starke Mens sein.



Schmerzen, vergleichbar mit Geburtswehen: So schlimm fallen bei manchen Frauen «die Tage» aus.
getty

finden die Ärzte keine eigentliche Ursache, beginnen sie die Behandlung auf kleinster Stufe. «Mit einfachen Medikamenten lässt sich etwa ein Drittel der Betroffenen erfolgreich behandeln», schätzt Weiss. Der nächste Schritt sind hormonelle Behandlungen wie eine Spirale oder Antibabytablette (siehe Box).

Auch Sandra Maurer hat es mit einer Hormonspirale versucht. Diese löste bei ihr aber permanente Schmierblutungen aus und vermehrte die monatlichen Schmerzen auch nicht zu lindern.

Üblicherweise nehmen die Beschwerden mit zunehmendem Alter zu. Bei der Luzernerin hat sich der Zyklus immer weiter verkürzt, bis sie alle drei Wochen ihre Periode hatte. «Davor konnte ich mich fast nicht mehr erholen», erzählt sie. Für sich hatte sie deshalb bereits den Entscheid gefasst, die Gebärmutter entfernen zu lassen. Dieser Eingriff ist zwar eine gute Lösung gegen die starken Blutungen und Schmerzen, bringt aber auch ein erhöhtes Risiko für Komplikationen mit sich. So sind spätere Scheidensenkung oder Harninkontinenz möglich.

Nur Schleimhaut entfernen

Maurer erfuhr schliesslich von einem einfacheren Eingriff, der ebenfalls Erfolg verspricht: die Entfernung der Gebärmutter-schleimhaut. Eine relativ neue Methode dafür heisst Novasure und wird sowohl in den Kantospitalen Luzern und Zug als auch in der Hirslanden-Klinik St. Anna durchgeführt.

Beim rund 15-minütigen Eingriff wird die Schleimhaut mit elektrischer Energie verodet. Im Vergleich zu ähnlichen Methoden - wie etwa einer Kältherapie oder einem mit Wasser erhitzten Ballon, der die Schleimhaut quasi verbrennt - hält Inge Ruhe Novasure für die schonendere unter ihnen: «Bei anderen Geräten kann es passieren, dass man die Gebärmutter verletzt oder irrtümlicherweise in die Bauchhöhle gerät, so die Fachärztin. «Novasure hat dafür einen Testeingang: Wenn das Gerät den Druck nicht ausreicht, funktioniert es gar nicht. So erkennt man, wenn etwas nicht stimmt.»

Von der Pille bis zur OP

THERAPIEN A Der nachfolgende Überblick enthält nützliche Informationen über die Behandlungsmöglichkeiten von starken Monatsblutungen.

Medikamente Hormonelle Medikamente, die Gestagen und Östrogen beinhalten, können die Gebärmutter-schleimhaut dünner machen und die Monatsblutung verringern. Deshalb wird diese Form der Behandlung sehr häufig verwendet.

Antibabytablette Auch die Hormone in der Antibabytablette können die Monatsblutungen abschwächen. Wegen störender Nebenwirkungen wird die Behandlung aber öfter abgebrochen.

Hormonspirale Eine Hormonspirale wird in die Gebärmutter eingesetzt, wo eine bestimmte Menge Gestagen abgegeben wird, um die Blutung besser unter Kontrolle zu haben. Es kann bis zu sechs Monate dauern, bevor die problematischen Blutungen in einen regulären Rhythmus zurückkehren. Der Hauptgrund, warum Frauen die Be-

handlung abbrechen, sind Zwischenblutungen.

Entfernung der Schleimhaut Die Entfernung der Gebärmutter-schleimhaut kann durch verschiedene Methoden erfolgen, unter anderem durch einen mit Wasser erhitzten Ballon, eine Gebärmutter-spiegelung oder Novasure. Bei Novasure wird ein Goldnetz in die Gebärmutterhöhle platziert, das sich deren Form genau anpasst. In einem zweiten Schritt wird dann die Schleimhaut über einen für jede Patientin individuell ermittelten elektrischen Strom verodet. Bei einer sehr grossen oder sehr kleinen Gebärmutter funktioniert dieses System nicht.

Gebärmutterentfernung Bei dieser Operation wird die Gebärmutter durch die Scheide oder durch einen Schnitt in der Bauchdecke entfernt. Die Risiken bei einer Gebärmutterentfernung sind ähnlich wie bei einer grossen Bauchoperation: Blutergüsse, schwere Infektionen, Blutungen, Schäden an den Harnwegen oder anderen inneren Organen sowie Darmverschluss.

zentralt diese nur noch schwach. Lediglich für die restlichen 5 Prozent ist das Ergebnis nicht zufriedenstellend, heißt Ruhe fest. Für Frauen, die ihre Familienplanung noch nicht abgeschlossen haben, ist der Eingriff keine Option: Ein Fetus kann ohne Gebärmutter-schleimhaut nicht mehr genügend versorgt werden. Gleichzeitig ist Verhütung bei nicht vorhandenem Kinderwunsch aber immer noch notwendig. Die Kosten für die Behandlung von zu starken Regelblutungen übernimmt bei einem ärztlichen Nachweises übrigens die Krankenkasse.

Kosten übernimmt die Kasse
Rund die Hälfte aller Patientinnen haben nach diesem Eingriff keine Monatsblutungen mehr, bei weiteren 45 Pro-

Ein Trauerjahr ist oft nicht genug

idw. Trauern ist ein Prozess, der sich lange hinzieht, das zeigt eine Studie von Psychologen der Uni Würzburg mit über 500 Personen. Für viele Betroffene ist er nicht nach dem traditionellen Trauerjahr abge-

KALEIDOSKOP

schlossen. «Unsere Ergebnisse zeigen, dass sich erst im zweiten Jahr nach dem Verlust entscheidet, ob die Beeinträchtigungen abnehmen oder auf hohem Niveau bestehen bleiben, ob sich ein normaler Bewältigungsprozess oder ein behandlungsbedürftiges Trauern vollzieht, so die Wissenschaftler. Die Bewältigung des Verlusts eines geliebten Menschen könne aber auch, so ein weiterer Befund, mit persönlichem Wachstum verbunden sein, das von den Betroffenen rückblickend positiv erlebt wird.

Drohnen suchen nach Vermissten

pd. Forscher der Uni Zürich, der Uni der italienischen Schweiz und der Fachhochschule Südschweiz haben eine auf künstlicher Intelligenz basierende Software entwickelt, mit der Drohnen Waldwege erkennen und ihnen selbstständig folgen können. Alleine in der Schweiz gibt es jährlich 1000 Notrufe von Wanderern, die sich verletzt haben oder vom Weg abgekommen sind. Die neuen Drohnen können Rettungskräfte schon bald effizient ergänzen. Da sie sofort reagieren können, würden die Reaktionszeit und das Risiko einer Verletzung für Vermissten und Rettungsteam verkleinert.

Weniger Stress in der Gruppe

idw. Je mehr sich Menschen mit ihrer Gruppe identifizieren, umso weniger Stress erleben sie. Das haben Psychologen der Universität Hildesheim in einer Studie mit 85 angehenden Sportstudenten gezeigt. Für den einflussreichen Aufnahmestoff mit verschiedenen Sportarts wurden die Bewerber zufällig in Gruppen eingeteilt. Vor Fragebögen zu ihren subjektiven Stressempfinden und zu ihrer Identifikation mit der Gruppe befragt. Mittels Speichelprobe wurde die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol untersucht. Es zeigte sich: Je mehr sich die Bewerber mit ihrer Gruppe identifizierten, umso weniger gestresst fühlten sie sich und setzten während der Sporttests weniger Cortisol frei.

Die Maus hat schlechte Laune

idw. Die Gefühlslage eines Internetnutzers lässt sich an der Art seiner Computermausbewegungen ablesen, wie ein internationales Forscherteam aus Liechtenstein, den USA, Hongkong und Deutschland herausfand. Ein entspannter Computerutzer bewegt die Maus rasch in geraden Linien oder leicht gekrümmten Kurven. Je frustrierter oder negativer gestimmt er ist, umso langsamer, aber auch eckiger und länger fallen die Mausbewegungen aus. Herausgefunden haben die Forscher dies durch Experimente, bei denen ein Teil der Probanden vorab durch unlösbare Aufgaben frustriert wurde. Der frustrierte Teil erhellte für die Betreiber von Online-Shopping-Plattformen von Nutzen sein.



HIMWIS
*Name der Redaktion bekannt