

Saturday, 02.05.2009, 00:27 Uhr

# ONLINE MEDICAL TRIBUNE

[Tools](#) [Eltern-Ecke](#) [Teenager](#) [Krankheiten](#) [Gesundheitstipps](#) [Im Blickpunkt](#) [Stellenmarkt](#) [Kliniksuche](#)

## Menstruation

### Regelmäßig die Regel - muss das eigentlich wirklich sein? (Seite 2)

Aber auch Frauen, die dieser Denkweise nicht so viel abgewinnen können, empfinden die Periode oft als positiv, weil es eine Zeit ist, in der man sich zwangsläufig mehr Ruhe gönnt, „eine Zeit, in der ich mich mehr auf mich selbst konzentriere, selbst wenn ich durch die Arbeit eingespannt bin“, wie es eine Frau einmal im Interview beschrieb.

Allerdings zeigen Studien, dass die häufigen Blutungen gar nicht unbedingt im Sinne der Evolution sein müssen, sondern dass sie Begleitumstände unseres modernen Lebens sind. So beschreibt der Frauenarzt PD Dr. Martin Sillem aus Emmendingen in einem Fachartikel in der Zeitschrift „Der Gynäkologe“ (9/2006, S. 707–710), dass Frauen aus Urvölkern selten menstruieren, weil sie erstens häufiger schwanger sind als Frauen in Industrieländern und zweitens bedeutend länger stillen. In einer Studie mit 50 Frauen des Stammes der Dogon in Mali stellte man fest, dass nur zwei Frauen monatlich menstruieren. Hier diskutieren die Fachleute, ob langes Stillen nicht nur zugunsten des Babys praktiziert wird, sondern auch aus ovulationsunterdrückenden Gründen, weil dann nämlich die Blutung ausbleibt. Und das könnte ein Überlebensvorteil sein.

#### Die Hälfte der Frauen wünscht sich weniger oft

Eine EMNID-Umfrage aus dem Jahr 2000 unter 855 Frauen zwischen 15 und 57 Jahren ergab, dass sich bei uns nur ein Viertel der Befragten eine monatliche Blutung wünscht. Knapp die Hälfte würde am liebsten ganz darauf verzichten oder das blutungsfreie Intervall verlängern. Da das jahrelange Stillen als „Menstruationsverhütung“ nicht mehr in unsere Kultur passt, stellen sich diese Frauen natürlich zu Recht die Frage, mit welchen Gefahren die medikamentös herbeigerufenen Langzyklen verbunden sein könnten. Erfahrungswerte sprechen auf jeden Fall nicht dagegen, gängige Verhütungsmittel zu diesem Zweck einzusetzen. Geeignet hierfür sind allerdings nur einphasige Pillen, also Mikropillen. Sie enthalten in allen 21 Dragees jeweils die gleiche Menge an Östrogen und Gestagen. Im Allgemeinen werden vor allem niedrig dosierte Präparate empfohlen. Auch ein hormonhaltiger Verhütungsring ist geeignet, wie Studien von einer Firma gezeigt haben.

#### Drei bis vier Zyklen regelfrei

Die am besten akzeptierte Anwendungsdauer bei Mikropille und Hormonring sind drei bis vier Anwendungszyklen ohne Unterbrechung. In dieser Zeit wird einfach die Pille weitergenommen oder der nächste Ring eingesetzt, ohne Auslasspause. Wird danach die Einnahme oder das Einsetzen wieder unterbrochen, kommt es meist nach wenigen Tagen zur gewohnten Hormonentzugsblutung.

Die möglichen Nebenwirkungen sind die gleichen wie bei der gewöhnlichen Anwendung mit regelmäßigen Pausen. Da beim Langzyklus der Hormonentzug wegfällt, werden die Präparate sogar oft besser vertragen. Es kann allerdings häufiger zu leichten Zwischenblutungen kommen. Nach heutigem Kenntnisstand sind kein Gesundheitsrisiko und keine Schädigung der Fruchtbarkeit zu erwarten. Allerdings

müssen hier noch Forschungen gemacht werden. Und auf jeden Fall sollten Sie vor einem geplanten Langzyklus ausführlich mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt sprechen.

[Zurück zur ersten Seite](#)

MTPub, Ausgabe 06 / 2006 S.16, Dr. Beatrice Wagner

### Kommentare zum Artikel

---

**Regelmäßig die Regel - muss das eigentlich wirklich sein? (Seite 2)**

[#1](#)

Medical Tribune / 30.11.07 18:24

[Kommentar schreiben](#)

---

 [Versenden](#)

 [Drucken](#)